**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ**

* 1. **Аналіз підходів до вивчення проблеми сімейного виховання у вітчизняній та зарубіжній психології**

Сім'я – найважливіший з феноменів, що супроводжує людину протягом всього її життя. Значимість її впливу на особистість, її складність, багатогранність і проблематичність спричиняють велику кількість різних підходів до вивчення сім'ї, а також визначень, що зустрічаються в науковій літературі [54].

Вчені стверджують, що сім'ю створює відношення батьки-діти, і визначає сім'ю як засновану на єдиній спільній сімейній діяльності, пов'язаних узами шлюбу-батьківства-споріднення, і тим самим здійснюючу відтворення населення й наступність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей і підтримку існування членів родини.

Між поняттями «шлюб» і «сім'я» існує тісний взаємозв'язок. Однак у суті цих понять є й чимало особливого, специфічного. Так, учені переконливо довели, що шлюб і родина виникли в різні історичні періоди.   
Вчені визначають шлюб«як історично мінливу соціальну форму відносин між жінкою й чоловіком, за допомогою якої суспільство впорядковує й санкціонує їхнє статеве життя й установлює їх подружні й батьківські права й обов'язки», а сім'ю«як інституційну спільність, що складається на основі шлюбу й породжувану нею правової й моральної відповідальності подружжя за здоров'я дітей та їх виховання» [51].

Сім'я являє собою більш складну систему відносин, ніж шлюб, оскільки вона, як правило, поєднує не тільки подружжя, але і їхніх дітей, а також інших родичів або просто близьких подружжю і необхідних їм людей [51].

Відповідно до загальноприйнятого визначення: сім'я - це осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі й родинних зв'язках, тобто на багатобічних стосунках між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами й сестрами й іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство.

Згідно з цим визначенням, можна зробити висновок, що сім'я - це складне багатоаспектне утворення, у якому виявляються 4 характеристики:

1. Сім'я - осередок (мала соціальна група) суспільства;

2.Сім'я - найважливіша форма організації особистого побуту;

3. Сім'я - подружній союз;

4. Сім'я - багатобічні відносини подружжя з родичами: батьками, братами й сестрами, дідусями й бабусями й т. д., що живуть разом і ведуть спільне господарство [54].

У термінах загальної теорії систем, розробленої Людвігом ван Берталанфі сім'я не є проста сума членів цієї родини, це насамперед певна мережа взаємин між всіма членами родини. Для того щоб зрозуміти стан сім'ї, необхідно щось більше, ніж простий аналіз стану кожного окремого члена родини. Для цього необхідно проаналізувати всю сімейну систему як ціле.

Сім'я – це відкрита система, піддана зовнішнім впливам», і, за його твердженням, вона «повинна враховувати у своїй структурі всю сукупність різних впливів і домагатися деякої внутрішньої рівноваги [47].

Якщо спиратися на два найбільш загальних підходи до сім'ї, тобто розглядати її як соціальний інститут і малу групу, можна помітити, що уявлення про сім'ю все більше відходять від безумовно визнаних функцій, заданих суспільством, і все більше наближаються до образа родини, як малої групи, у якій функції, ролі й цінності залежать від особистостей, що до неї належать. Виходячи із цього, у визначенні сім'ї можна відштовхуватися від тих потреб, які реалізує родина. Специфічні особливості, властиві кожній родині, відбиваються, насамперед, в основних сферах її життєдіяльності, що перебувають під постійним впливом різних факторів соціуму. У свою чергу, вони проявляються у стосунках між членами родини. По-своєму позначаються вони й на ефективності професійної діяльності кожного з них. У сім'ї формуються й розвиваються шлюбно-сімейні стосунки як відбиття різноманітних міжособистісних контактів, всієї системи цінностей і очікувань соціально-психологічного аспекту.

Малою групою в соціальній психології називається спільність людей, об'єднаних в спільній діяльності, що формуються сукупністю міжособистісних відносин, які проявляються в любові й прихильності. Мала група є не тільки провідником, що коректує вплив суспільства на індивіда, але й тією ареною, де здійснюється віддача особистості суспільству, де особистість реалізує засвоєні соціальні ідеали.

Сім'я як мала соціальна група має ряд психологічних особливостей, характерних тільки для неї:

* наявність не однієї, а ряду загальносімейних цілей, які можуть змінюватися в процесі розвитку сім'ї;
* часткове розходження в інтересах і установках членів сім'ї;
* наявність подружньої пари, взаємини в якій значною мірою визначають характер взаємодії в родині;
* належність до неї представників різних поколінь і набагато більший термін близького знайомства між її членами, ніж в інших групах;
* сім'я не пов'язана спільною діяльністю в тому розумінні, як спільна діяльність інших груп;
* багатосторонність і значимість сімейних стосунків, і їхній взаємозв'язок;
* особлива відкритість, уразливість членів сім'ї [54].

Крім психологічних особливостей сім'ї також властиві певні соціально-психологічні процеси. Одним з таких процесів є спілкування, тому що саме в ньому розкриваються, реалізуються сімейні й міжособистісні відносини. Спілкування є реалізацією всієї системи внутрішньосімейних відносин людини.

У вітчизняному і закордонному психолого-педагогічному дослідженнях немає єдиної класифікації методів виховання дітей у сім’ї. Проте дослідники роблять спробу виділити більш значущі (основні, головні) і менш значущі (допоміжні, додаткові методи виховання).

Вітчизняні і зарубіжні дослідники визначають і класифікують методи виховання таким чином, що в цих класифікаціях є багато загального, багато співпадінь, хоча при цьому помічається і якась відмінність: наприклад, переконання, привчання, організація практичної діяльності, порада, прохання, зауваження, повчання, заборона; переконання, навіювання, привчання, вправа, вимога, заохочення і покарання, особистий приклад батьків, привчання, відволікання, контроль, вимога, винагорода (заохочення), покарання, навіювання, переконання, вправа; прохання, інструкція, винагорода, покарання (Р. Кемпбел); переконання, привчання, терпіння, вимога, заохочення, покарання (Б. Спок) [2].

Вивчення теоретичних підходів і практики сімейного виховання дозволяють визначити методи сімейного виховання як сукупність способів виховних взаємодій батьків з дітьми, що допомагають останнім розвивати свою свідомість, почуття і волю, активно стимулюють (заохочують) формування досвіду поведінки, організацію самостійної дитячої життєдіяльності, повноцінний моральний і духовний розвиток.

Вивчення досвіду виховання дітей у сім’ї, порівняльний аналіз методів, що застосовують батьки і педагоги, дають можливість стверджувати, що виділення якихось окремих методів сімейного виховання неправомірно (хоча сам термін "методи сімейного виховання" ввійшов у науковий побут), тому що мова по суті йде про використання загальноприйнятих методів виховання в педагогіці в процесі сімейного виховання. Батьки, як і педагоги, використовують той самий комплекс (набір, сукупність) педагогічних методів виховання. Помічається тільки специфіка в застосуванні цих методів при вихованні дітей в умовах сім’ї, що залежить від загальної культури батьків, їхнього життєвого досвіду, психолого-педагогічної підготовки і способів організації життєдіяльності батьків і дітей.

Оскільки мета виховання підростаючого покоління – формування всебічно розвиненої особистості, сім'я, як і школа, здійснює моральне, розумове, трудове, естетичне і фізичне виховання [26].

Тілесне виховання у сім'ї передбачає зміцнення здоров'я, сил та правильний фізичний розвиток дитини [54].

Духовно-моральне виховання передбачає формування у дітей високої духовності та моральної чистоти. Складність цього завдання в тому, що воно вирішується, як пра­вило, через добре поставлене в духовно-моральному аспекті життя сім'ї, суспільного ладу, вчинки людей, приклад батьків. Власне, духовність виховується духовністю, перед дітьми відкривається широкий простір для накопичення знань як бази для формування наукового світогляду; оволодіння основними розумовими операціями (аналізом, синтезом, порівнянням); вироблення інтелектуальних навичок, готує їх до розумової діяльності.

Ефективність виховання дітей у сім'ї залежить від її непорушного авторитету, подружній вірності, любові до дітей і відданості обов'язку їх виховання, материнському покликанні жінки, піднесенні ролі батьків у створенні та захисті домашнього вогнища, забезпеченні на їх прикла­ді моральної підготовки молоді до подружнього життя [26].

Виховний вплив сім'ї зростає, якщо батьки цікавлять­ся не лише навчанням, а й поза навчальною діяльністю своїх дітей. За таких умов інтереси сім'ї збігаються з ін­тересами суспільства, формується свідомий громадянин.

Дієвим чинником сімейного виховання є спільна трудова діяльність батьків і дітей. Дітей слід залучати до сімейної праці, вони повинні мати конкретні трудові обов'язки, адекватні їх віковим можливостям. Така спів­праця дітей з батьками має сильніший виховний вплив, ніж словесні повчання.

Успіх сімейного виховання значною мірою залежить від організації домашнього побуту, традицій сімейного життя: порядку в сімейному господарстві, залучення дітей до розподілу бюджету сім'ї, загального режиму дня, визна­чення для кожного робочого місця, зокрема для навчаль­них занять, дотримання певних сімейних правил (кожна річ має своє місце, прийшов з прогулянки – вимий руки та ін.). Домашній затишок облагороджує дітей.

Провідну роль у сімейному вихованні відіграє мати. Саме вона найсильніше впливає на дітей, особливо в сфері духовно-морального виховання. Діти, які виростають без материнського тепла і ласки, похмурі, як правило, замкнені, злостиві, вперті.

Не меншим є й вплив батька, особливо коли йдеться про виховання хлопчиків. Проте виконати свої виховні функції батько і мати можуть лише за умови, що вони є справжнім авторитетом для дітей.

Дослідники наводять приклади таких видів негативного авторитету батьків: «авторитет придушення», який базується на примусі, залякуванні, і як наслідок – формування у дітей брехливості, жорстокості, агресивності; .авторитет віддалі» – батьки намагаються тримати дітей на відстані від себе, розмовляють з ними зверхньо, холодно; «авторитет чванства», коли батьки вихваляються своєю винятковістю, принижуючи при цьому своїх колег чи опонентів; «авторитет педантизму» – батьки вимагають кожне мовлене ними слово вважати наказом, карають за найменшу провину; «авторитет резонерства» – батьки вдаються до моралізування з будь-якого приводу; «авторитет любові» – так звана сліпа любов, усепрощення, надмірні пестощі; «авторитет доброти» – батьки в усьому поступаються дітям, готові на будь-які жертви, аби їм було добре; «авторитет дружби» – відповідна поведінка дитини чи дії оплачуються подарунками, обіцянками. Цим не вичерпується перелік фальшивих авторитетів, на які можна натрапити в сімейному вихованні [27].

Справжнім авторитетом користуються батьки, які сумлінно ставляться до праці, до сімейних обов'язків, активні в громадському житті. Такі батьки уважні до дітей, люб­лять їх, цікавляться їхніми шкільними та позанавчальними справами, поважають їх людську гідність. Важко переоцінити роль дідусів і бабусь у сімейному вихованні. Однак це не означає, що батьки повинні пере­кладати на них свої батьківські обов'язки. Дитині потрібні ті й ті. Сімейне виховання повноцінне лише за розумного поєднання виховного впливу першовихователів – батьків та багатих на життєвий досвід помічників і порадників – дідусів і бабусь.

Виховання дітей в сім'ї не завжди успішне. Негативний вплив на нього мають об'єктивні (неповна сім'я, по­гані житлові умови, недостатнє матеріальне забезпечення) та суб'єктивні (слабкість педагогічної позиції батьків) чинники. Найвагомішою серед об'єктивних причин є не­повна сім'я, яка з'являється в силу того, що в усіх вікових групах від 20 до 50 років смертність чоловіків більш як утричі вища, ніж жіноча, а у віковій групі 30-34 ро­ки – в чотири рази. Разом з великою кількістю розлу­чень це призводить до збільшення кількості сімей, у яких мати (рідко – батько) виховує дітей сама. У непов­ній сім'ї процес виховання ускладнюється, оскільки ді­ти значну частину часу бездоглядні, неконтрольовані, пе­ребувають на вулиці, нерідко контактують з аморальними людьми.

Значна частина сучасних сімей припускається помилок у вихованні дітей. Родини, які продукують так званих педагогічно занедбаних дітей, з погляду педагогіки можна поділити на такі три групи: педагогічно неспроможні, педагогічно пасивні та антипедагогічні.

Перша група – сім'ї, в яких батьки намагаються вия­вити певну активність у вихованні дітей, проте роблять це невміло, їх виховний вплив непослідовний, педагогічне необґрунтований. Найчастіше вони керуються власним досвідом, якого набули, коли свого часу їх виховували батьки (авторитарний стиль, обмеження свободи, погрози і покарання або вседозволеність, потурання примхам).

Друга група – сім'ї, які не виявляють особливої активності у вихованні дітей. Третя група – сім’ї, де до дітей відносяться з певною жорстокістю, батьки не виконують своїх обов’язків щодо виховання дітей [27].

Методика виховання спрямована на виховання внутрішніх (психологічних) регуляторів особистості: совісті, емпатії, почуття власної гідності. А звідси випливає і друга розбіжність - у поглядах на організацію виховного процесу [49].

Він скептично ставився до "парної педагогіки", яка передбачала безпосередній виховний вплив педагога на вихованця, й однозначно віддавав перевагу "педагогіці паралельної дії", прийомам впливу на вихованця через колектив . Більшість методичних прийомів добре вкладається в основну формулу біхевіорізму: "стимул - реакція - підкріплення". Педагогічні погляди більшою мірою співзвучні ідеям екзистенціально-гуманістичної психології. Особливої уваги він падав "парній" педагогіці ("духовного співробітництва”), індивідуальним бесідам, задушевним розмовам і розповідям, особистому прикладу вихователя: виховання колективу - це тонка, філігранна робота вихователя з кожною особистістю, ласкавий, людяний доторк до кожного серця, тонка підготовка кожної особистості до життя в колективі [49].

Сукупність установок батьків, їх емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідних способів поводження з нею утворюють стиль сімейного виховання.

Так, вирізняють три типи неправильного виховання, що практикуються батьками дітей, хворих на неврози:

* неприйняття, емоційне відторгнення – неприйняття індивідуальних особливостей дитини у поєднанні з жорстким контролем, регламентацією життя дитини, нав'язуванням їй єдиного правильного (з погляду батьків) типу поведінки; поряд із жорстким контролем цей тип може поєднуватися з недостатнім рівнем контролю, байдужістю, цілковитим потуранням;
* гіперсоціалізація – тривожно-недовірлива концентрація батьків на стані здоров'я дитини, її соціальному статусі, очікуванні успіхів часто з недооцінюванням індивідуальних психологічних особливостей дитини;
* "кумир сім'ї" (надмірна гіперпроьекція) – центрація батьків на дитині, потурання її примхам, іноді на шкоду іншим дітям або членам сім'ї [9].

Дослідники припускають крім виховання за типами "кумир сім'ї" (у їхній інтерпретації – "поблажлива гіперпротекція") і "емоційне відторгнення" існування таких стилів виховання (особливо несприятливих для підлітків з акцентуаціями характеру і психопатіями):

* + гіпопротекція (недостатність опіки і контролю за поведінкою дитини, брак чи відсутність уваги, тепла, турботи про фізичний і духовний розвиток дитини, невключеність у її життя);
  + домінуюча гіперпротекція (поєднання загостреної уваги до дитини з великою кількістю обмежень і заборон, що призводить до формування нерішучості, несамостійності дитини чи до яскраво вираженої реакції емансипації);
  + підвищена моральна відповідальність (покладання відповідальності на дитину за життя і благополуччя близьких, що не відповідає віку й реальним можливостям дитини; очікування від дитини великих досягнень у житті на тлі ігнорування її потреб та інтересів) [54].

Найбільшою мірою шкодять дитині непослідовний, змішаний стиль виховання, неузгодженість і суперечливість установок батьків на процес виховання, оскільки постійна непередбачуваність реакцій батьків позбавляє дитину відчуття стабільності оточуючого світу, породжуючи в неї підвищену тривожність.

Вивчення практики сімейного виховання показує, що воно значною мірою визначається принципами і характером виховання, якого дотримуються батьки як вихователі (авторитарне, демократичне, гуманістичне). У тій родині, де здійснюється гуманістичне виховання як процес міжособистісної взаємодії батьків і дітей (суб’єкт-суб’єктна взаємодія), суб’єкти сприймають один одного як неповторну людську цінність, створюють умови для повноцінного розвитку всіх членів родини [54].

* 1. **Поняття «стресостійкості» та її особливості у юнацькому віці**

Поняття стресу використовується для характеристики різноманітних станів людини, що виникають у відповідь на надзвичайні або екстремальні події, обставини життєдіяльності, стресові фактори зовнішнього середовища. У повсякденній мові під стресом розуміється стан, протилежний спокою й щиросердечній рівновазі, а при надмірному стресі **–** горе, страждання й інші прояви дістресу. Оптимальний рівень стресу здатний викликати позитивні ефекти: приємне порушення, щиросердечний і творчий підйом, мобілізація адаптаційних можливостей. З іншого боку, стресом називаються всі подразники (фізичні, соціально-психологічні), які викликають стан високої напруженості, фізичного й психічного дискомфорту, щиросердечного потрясіння й інші стрес-ефекти [8].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується в різних значеннях. По-перше, під стресом розуміється сильний несприятливий вплив, що негативно відбивається на організмі, названий Г. Сельє терміном «стресор» [45]. Пізніше «стресор» або «стрес-фактор» стали використовуватися як синоніми. По-друге, під стресом розуміються суб'єктивні реакції, що відбивають внутрішній психічний стан напруги й порушення. Даний стан інтерпретуються як емоції, оборонні реакції й процеси подолання (копінг), що відбуваються в самій людині. У третю групу поєднуються поняття стресу як неспецифічних рис фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів по подоланню цих стресових ефектів.

Стресостійкість **–** системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або подолати більшість стресогенних ситуацій, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їхнього суб'єктивного образа [8].

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їхнього суб'єктивного образа [28].

З позицій когнітивно-біхевіорального підходу до аналізу психологічного стресу багатомірна оцінка стресостійкості повинна містити в собі комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації й доступних ресурсів по її подоланню [48]. Під ресурсами розуміються внутрішні й зовнішні змінні, сприятливої психологічної стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових трудових і життєвих ситуацій.

У контексті ресурсної теорії стресу для збереження стрес-резистентності важливим є нагромадження («консервація») ресурсів до того, коли виникне стрес-ситуація або дія окремого стресора. Центральний принцип «консервації» ресурсів полягає в тому, що люди прагнуть одержати, зберегти й захистити те, що коштовно для них, і намагаються використовувати свої ресурси найкращим способом. Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що люди прагнуть інвестувати (вкладати) свої зусилля в нагромадження власних ресурсів для захисту від їхніх втрат, вони прагнуть відновлювати загублені ресурси й здобувати нові ресурси для підвищення впевненості в майбутньому (екзистенціальної надійності). У теорії C. Хобфола втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що веде до стресових реакцій. У той же час, коли має місце втрата ресурсу, інші ресурси покликані обмежити інструментальний, психологічний і соціальний вплив стресових подій. Втрата внутрішніх («душевних») і зовнішніх (соціальних) ресурсів спричиняє неминучу втрату суб'єктивного благополуччя й переживається як стан психологічного стресу [21].

Передбачається, що на ранніх стадіях стресу люди намагаються боротися з безперервними (триваючими) стресорами шляхом інтенсивного вкладення особистих ресурсів, спрямованих на подолання (копінг) руйнуючого стрес-фактору. Якщо ресурсів недостатньо, щоб вплинути на стрес-ситуацію, то люди збуджені, тривожні й фрустровані. Є емпіричні дані, що свідчать про те, що на стадії мобілізації ресурсів люди намагаються застосувати проблемно-сфокусовані стратегії поводження (вкладення додаткового часу, особистої енергії, пошук додаткової інформації й інших ресурсів, звернених на пошук рішення проблеми). У випадку дефіциту ресурсів люди вдаються до захисного поводження, для збереження або заповнення своїх персональних ресурсів. Проводячи захисну політику, люди запасають доступні для себе ресурси (проактивне подолання стресу), прагнуть зменшити прямі й непрямі втрати ресурсів, які можуть виникати від постійного вкладення в дії або рішення, що не винагороджуються.

До особистісних ресурсів стресостійкості дослідники відносять інтернальний локус-контроль і пов'язані з ним конструкти типу впевненості в собі й самоефективності, сильної Я-Концепції. За даними вчених, до особистісних ресурсів подолання синдрому вигоряння як негативного наслідку професійних і екзистенціальних стресів відносяться такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поводження, радикалізм, висока мотивація досягнення [8]. Поведінковими ресурсами подолання вигоряння є: активні й просоціальні моделі поводження («сміливість і широта вступу в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки й готовність до її прийняття»).

С. Хобфол відзначає, що незважаючи на численність досліджень, що зв'язують особистісні й соціальні ресурси зі стресостійкістю, їхні результати не розкривають повною мірою механізми подолання стресу. Це пов'язане з тим, що для вивчення даного питання необхідно використовувати динамічні моделі взаємодії персональних характеристик і стресостійкості, тому що статичні моделі не враховують те, що ресурси самі по собі змінюються під впливом стресових обставин. Ч. Норіс емпіричним шляхом показав, що соціальні ресурси людей часто зменшуються, коли вони піддані впливу стресу. Р. Баумейстер, Е. Братславскі, М. Муравен і Дж. Тік одержали аналогічні дані про те, що навіть особистісні, когнітивні ресурси можуть зменшуватися під впливом стресу, оскільки стресова ситуація підриває віру у власні сили, наприклад віру у власну компетентність. У контексті стресостійкості віра як психологічна категорія розглядається в якості найважливішої підтримуючої особистісний ресурс. Можливо, стресова ситуація кидає виклик енергії й мотиву, необхідним для того, щоб задіяти цей ресурс у подоланні стрес-ситуації. Концепція «консервації» ресурсів   
С. Хобфола й запропонований на її основі методологічний підхід до оцінки особистісного потенціалу стресостійкості являє собою динамічну модель вивчення взаємодії особистості й середовища [8].

Традиційними показниками стресостійкості людини на соціально-психологічному рівні є наступні.

1. Збереження здатності до соціальної адаптації.

2. Збереження значимих міжособистісних зв'язків.

3. Забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей.

4. Збереження працездатності і якості виконуваної діяльності.

5. Збереження здоров'я.

Як показують сучасні дослідження, стресостійкість не є статичною властивістю індивіда. У цьому зв'язку актуальним представляється звертання до когнітивно-трансактних теорій стресу. У контексті даних теорій стійкість до стресу розглядається як величина, що володіє певною ситуативною мінливістю, «еластичністю», що опосередкована когнітивно-афективною оцінкою ситуації й ресурсами людини [8].

Якість взаємодії людини зі стресовими ситуаціями істотно відрізняється від якості взаємодії зі звичайними або звичними умовами життєдіяльності. Сила стресового реагування й тривалість післястресової симптоматики є похідною від внутрішньої (суб'єктивної) репрезентації об'єктивних і суб'єктивних вимог стресових ситуацій. Об'єктивні вимоги ситуації переломлюються через особистісні конструкти: диспозиції, життєві установки, систему відносин, ціннісні подання, досвід, концепцію реального й ідеального Я та ін. Сприйняття й оцінка ситуативних вимог пов'язані зі станом здоров'я, що тече психічним станом, а також із самоставленням і рольовою позицією.

Поняття ресурсів як психологічної категорії розроблено недостатньо. Ресурси й резерви часто використовують як синоніми. Під ресурсами стресостійкості особистості розуміють індивідуальні властивості й здатності, що обумовлюють психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Компоненти стресостійкості: здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і в такий спосіб уникати стресового впливу; здатність контролювати емоції, розвинені вольові якості особистості (здатність діяти в напрямку поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставинах), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу й сильну, ніж у звичних умовах, напругу (емоційне, вольове, фізичне); здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність у перетворенні стресової ситуації; досвід дозволу стресових ситуацій і володіння ефективними способами їхнього подолання; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на різночасно що з'являються й зникають стресори і їхні складні сполучення; здатність до повноцінної самореалізації, особистісному росту зі своєчасним і адекватним розвʼязанням внутрішньоособистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією [31].

Г. Сельє запропонував розрізняти два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхнева адаптаційна енергія й глибока адаптаційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються в стресовій ситуації «на першу вимогу», вони досить легко відновлюються, наприклад, після відпочинку, повноцінного сну й харчування, психофізичної релаксації й ін. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то організм не входить в стан передхвороби. Відповідно до гіпотези Г. Сельє, поверхнева адаптаційна енергія заповнює за рахунок «глибокої» адаптаційної енергії, що мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація «глибокої» адаптаційної енергії починається тоді, коли людина довго перебуває в стресовій ситуації й витрачені «поверхневі енергетичні ресурси» [45].

Е. Фромм виділив три основних психологічних ресурси, що допомагають людині зберігати щиросердечна рівновага у важких життєвих обставинах. Надія **–** психологічна категорія, що сприяє життя й росту. Це активне очікування й готовність зустрітися з тим, що може з'явитися на світло. «Сподіватися - виходить, у кожний момент часу бути готовим до того, що ще не з'явилося на світло, і незважаючи ні на що не впадати у відчай, якщо на тій або іншій ділянці життєвого шляху це народження не відбулося».. Раціональна віра **–** переконаність у тому, що існує величезне число реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра **–** раціональна інтерпретація сьогодення. Щиросердечна сила, мужність **–** здатність пручатися спробам наразити на небезпеку надію й віру й зруйнувати їх шляхом перетворення в голий оптимізм або в ірраціональну віру [8].

Відзначають, що соціальна підтримка в групі, що працює в умовах стресу, не знижуючи рівня напруженості, може сприяти «перекладу» його несприятливих проявів у сприятливі. Соціальна підтримка може бути інституційною, корпоративно пов'язаною із професійно-трудовою структурою (адміністративна, профспілкова підтримка) і міжособистісною. Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціальна й соціально-психологічна підтримка виступає як деякий буфер між стресом і його негативними наслідками, зм'якшує патогенну дію стресу, що впливає на здоров'я. Соціальна підтримка є зовнішнім ресурсом і являє собою досить специфічну змінну, залежну від готовності особистості звернутися по допомогу. Здатність звернутися за зовнішньою підтримкою й прийняти її являє собою внутрішній ресурс особистості, що багато в чому залежить від соціально-психологічної активності особистості формування навколо себе персональної «мережі підтримки» і готовності звернутися до неї у важкі періоди життя. Отже, соціальна підтримка є важливим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне оточення (родина, друзі, колеги) є одним з найважливіших факторів збереження стресостійкості особистості. У зв'язку із цим соціальне оточення може розглядатися також як соціально-психологічний ресурс подолання стресу [11].

Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості. Рівень психологічної компетентності, поінформованості й культури разом із соціальним досвідом визначає конкретні форми поводження, що переборює, і адаптивних процесів у стресових ситуаціях.

До найбільш вивченим у цей час особистісним ресурсам подолання стресу відносяться наступні:

* активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного росту;
* сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, самодостатність;
* активна життєва установка **–** чим активніше відношення до життя, тим більше психологічна стійкість у стресових ситуаціях;
* позитивність і раціональність мислення;
* емоційно-вольові якості;
* фізичні ресурси (стан здоров'я й відношення до нього як до цінності).
* Інформаційні й інструментальні ресурси:
* здатність контролювати ситуацію (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно);
* уміння, інструментальні технології для досягнення бажаних цілей (майстерність, компетентність, технології освоєння нових знань і навичок);
* готовність до самозміни, інтерактивні техніки зміни себе й стресовій ситуації, активність по перетворенню ситуації взаємодії особистості й стрес-ситуації;
* здатність до когнітивної структуризації й осмислення ситуації;
* матеріальні ресурси: високий рівень матеріального доходу й матеріальних умов (що дозволяють відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпека життя, стабільність оплати праці, гарні гігієнічні фактори праці й життєдіяльності [8].
  1. **Вплив сімейного виховання на емоційну сферу осіб юнацького віку**

Найважливіша функція родини - задоволення потреб людини. Тому варто докладніше зупинитися на тому, як і які потреби дітей задовольняються в зрілій сім'ї. Потреба припускає відсутність або недостачу чогось потрібного для рівноваги й розвитку. Хоча найчастіше за все мова йде про необхідність біологічного порядку, цей термін може означати нестаток у чомусь іншому. Традиційно під потребою розуміється суб'єктивний стан, що відповідає об'єктивному нестатку в чомусь, що людині не належить, але необхідно для її існування й розвитку, і виступаючим джерелом його активності [54].

Існує ієрархія різних потреб людини. Широко відома ієрархічна теорія потреб А. Маслоу. Відповідно до цього підходу, будь-яка істота прагне до свого розквіту, діючи в найбільшій відповідності зі своїми можливостями й домаганнями. А. Маслоу вважає, що вищі потреби не можуть проявитися, якщо більш примітивні не задоволені.

Фізіологічні (вітальні) потреби (їсти, пити, спати та ін.), без задоволення яких ніщо інше неможливе, завжди виступають на перший план. Де, як не в сім'ї може дитина їх задовольнити. Тільки батьки протягом усього періоду дитинства (особливо на більше ранніх етапах) можуть забезпечити дитині нормальне харчування й сон.

Потреба у безпеці (фізичній й психологічній). Дитині у своєму житті часто доводиться зіштовхуватися із зовнішнім світом: з його незвичайністю, новизною й небезпеками. При взаємодії з іншими людьми, взаєминами, правилами й т.п., вона може опинитися в складній ситуації. У такі моменти дитині необхідно сховатися в якійсь психологічно безпечній, комфортній обстановці, роль якої повинна виконувати сім'я.

Задоволення цієї потреби створює можливість для розвитку потреби у спілкуванні, прихильності, любові. На початку XX ст. більшість немовлят у сирітських притулках втрачали вагу, ставали млявими і апатичними й зрештою гинули, незважаючи на регулярну годівлю, купання й перевдягання. У деяких установах не виживала жодна дитина у віці до двох років. І тільки в 1920-і рр. було остаточно встановлене, що для виживання маляти зовсім необхідно, щоб його брали на руки, носили, колисали, грали з ним кілька разів на день. Людське спілкування виявилося в буквальному значенні слова життєво важливим для немовляти. Саме турботливе й чуйне відношення батьків стає джерелом задоволення цієї потреби.

Якщо потреби цих трьох категорій задовольняються, то в поводженні можуть виникнути нові риси.

Фізично міцна дитина, якій не загрожує небезпека, її люблять, починає досліджувати навколишній світ. Ця потреба в дослідженні дуже швидко переростає в когнітивні потреби в інформації й знаннях і в естетичні потреби (у порядку, справедливості, красі, симетрії). Батьки для їхнього задоволення можуть забезпечити дитині захоплюючі ігри, походи в кіно, театри й на виставки, виховати любов до читання книг і т.п.

Психолого-педагогічні завдання родини й виховні функції батьків. Аналіз умов для рішення конкретного виховного завдання в наукових дослідженнях, та й на практиці найчастіше спрощується. Немов у природі існує певний набір заклинань або вербальних схем, що мають лікувальну властивість для певних проблемних ситуацій виховання дитини. На практиці пошук подібного «універсального засобу» викликає тільки розчарування, тому що в більшості випадків ці умови різні. А спроби будь-якого узагальнення навіть найефективніших прийомів легко спростовуються численними виключеннями [54].

У дійсності дитина перебуває в умовах, що постійно змінюються, реакція його психіки на все що відбувається теж мінлива.

Умови, що виникають як результат взаємодії значимих для виховання факторів, у кожному конкретному випадку створюються вихователем. Це свого роду обставини або ситуація, виявившись у якій людина поводиться так, а не інакше. Батько, застосовуючи знання закономірностей психіки на ситуацію, формує її, використовуючи вже існуючі виховні фактори, у тому числі власні. Зовні вони можуть виглядати як мовний вплив або міміка й жести, як організуюча дія або відношення до чого-небудь, як особисте поводження або настрій, психічний стан батьків.

Головне завдання сім'ї **–** виконання батьками функцій вихователя. Під цими функціями мається на увазі створення не тільки певних взаємин між батьками і їхніми дітьми, але і їхніх передумов, тобто певного способу життя сім'ї й взаємин її членів. Непевність батьків, неправильне виховання ними дітей загострюють взаємини в родині й негативно впливають на розвиток особистості дитини [54].

Підкреслюючи специфічність впливу на дитину внутрішньосімейних відносин, особливо виділяють батьківську любов. Вона найбільше й незамінне джерело духовного розвитку дитини, емоцій, моральних якостей, мажорного світовідчування, упевненості в собі. Вона - умова й невичерпне джерело чуйності, дбайливості, любові до людей. В атмосфері любові й близькості задовольняється потреба дитини в позитивних емоціях, яких вона потребує з моменту народження. Спілкування в атмосфері близькості, любові, довіри, турбота друг про друга впливає на дитячу психіку і надалі дає широкий простір для емоційних переживань дитини, реалізації її потреб, а тим самим стає для неї справжньою шкалою соціальних почуттів.

Тонкість відчуттів людини, емоційна сприйнятливість, вразливість, чуйність, чутливість, співпереживання, проникнення в духовний світ іншої людини, **–** все це осягається, насамперед, у сім'ї [49].

Австрійський педагог-психолог X. Райнпрехт також вважає основною силою, без якої неможливе виховання дитини, формування її особистості, - любов. Він думає, що любов стоїть на початку й наприкінці виховання. Дитинства, повного любов'ю, вистачає на все життя, що залишилося. Вона наповнює дитину внутрішніми захисними силами проти всього, що заважає його творчим задаткам. Необхідно сповнити виховання любов'ю й прихильністю.

Любити - це значить приймати дитину такою, яка вона є, якої б не дала її нам доля. Але прийняття дитини означає самовідданість. Тільки в родині пізнає дитина той спосіб життя, що фізично й духовно розів'є його. Той, хто ніколи не переживав цього в родині, хто був позбавлений цього захисту, страждає все життя.

Сім'я для дитини – це місце народження й основне середовище перебування. У сім'ї в неї близькі люди, які розуміють його й приймають такою, яка вона є - здорову або хвору, добру або не дуже, покладливу або «колючу» і зухвалу – вона там своя [10].

Вплив сім'ї здійснюється й проявляється в такий спосіб:

1. Сім'я як основа почуття безпеки. Стосунки прихильності важливі не тільки для майбутнього розвитку взаємин – їхній безпосередній вплив сприяє зниженню почуття тривоги, що виникає в дитини в нових або в стресових ситуаціях. Так, сім'я забезпечує базисне почуття безпеки, гарантуючи безпеку дитини при взаємодії із зовнішнім світом, освоєння нових способів його дослідження й реагування.

2. Моделі батьківської поведінки. Діти звичайно прагнуть копіювати поведінку інших людей і найбільш часто тих, з якими вони перебувають у найближчому контакті. Почасти це свідома спроба поводитися так само, як поводяться інші, тож це неусвідомлена імітація, що є одним з аспектів ідентифікації з іншим.

Схоже, що аналогічні впливи випробовують і міжособистісні відносини. У цьому зв'язку важливо відзначити, що діти вчаться в батьків певним способам поведінки, не тільки засвоюючи безпосередньо повідомлювані їм правила (готові рецепти), але й завдяки спостереженню існуючих у взаєминах батьків моделей (прикладів). Найбільш імовірно, що в тих випадках, коли рецепт і приклад збігаються, дитина буде поводитися так само, як і батьки.

3. Родина й придбання життєвого досвіду. Вплив батьків особливо великий тому, що він є для дитини джерелом необхідного життєвого досвіду. Запас дитячих знань багато в чому залежить від того, наскільки батьки забезпечують дитині можливість займатися в бібліотеках, відвідувати музеї, відпочивати на природі. Крім того, з дітьми важливо багато розмовляти.

Діти, життєвий досвід яких включав широкий набір різних ситуацій і які вміють справлятися із проблемами спілкування, радіти різнобічним соціальним взаємодіям, будуть краще інших дітей адаптуватися в новій обстановці й будуть позитивно реагувати на зміни.

4. Дисципліна й формування поведінки. Батьки впливають на поведінку дитини, заохочуючи або засуджуючи певні типи поведінки, а також застосовуючи покарання або допускаючи прийнятну для себе ступінь свободи в поведінці дитини. У дитинстві саме в батьків дитина вчиться тому, що їй варто робити, як поводитися [54].

Границі юнацького періоду (старшого підліткового віку) чітко не визначені. Є неоднозначність тлумачення як нижніх, так і верхніх меж. Нерідко період юності продовжується до 25 років, що відповідає в періодизації дорослості перехідному періоду від юності до ранньої дорослості (20-25 років). У закордонній віковій психології немає поділу на підлітків і юнаків.

Провідний вид діяльності в позиції діяльнісного підходу - учбово-професійна діяльність і самовизначення. Психологічні новотвори періоду: почуття відповідальності за своє майбутнє, рішення проблеми ідентичності в професійній сфері (вибір майбутньої професії й навчання) і в сфері сімейних відносин (вибір потенційного шлюбного партнера), в особистісному розвитку («Хто Я?», «Чого Я хочу?», «Яким Я повинен бути?») [40].

Е. Еріксон відзначав, що проблема ідентичності вперше встає перед людиною в підлітковому віці, а потім червоною лінією проходить через все його життя. При цьому ідентичність у різних сферах життєдіяльності людина вирішує на різних етапах онтогенезу.

Процес формування ідентичності довгий і складний. Ідентичність забезпечує безперервність минулого, сьогодення й майбутнього, вона утворить єдину систему координат для форм поводження людини в різних сферах життя. Особиста ідентичність забезпечує основу для соціальних порівнянь. Внутрішнє почуття ідентичності допомагає визначити напрямок, мету й зміст майбутнього життя. Джерела ідентичності для підлітків: референтна група (сукупність людей, ідеали й установки яких розділяє підліток), значимий дорослий (людина, чия думка високо цінується).

У юнацькому віці новий розвиток здобуває механізм ідентифікації – відокремлення. Загострюється здатність до емпатії, до співпереживання іншим людям і різним творам мистецтва: літературним, музичним, образотворчим. Відбувається ідентифікація не тільки з людьми, але й із природою, мистецтвом. У результаті сфера відчуття стає тонше, багатіше. Одночасно з вираженою потребою до ідентифікації з іншими загострюється потреба у відокремленні, без якого неможливо адекватне рішення питання ідентичності. На цьому фоні інтенсивно йде розвиток рефлексивних процесів, що виводить парубка за межі внутрішнього світу й дозволяє зайняти власну позицію у навколишньому світі. Побудова й переоцінка цінностей, що починається в підлітковому віці, інтенсивно триває замолоду. Основна мета цього процесу переоцінки - глянути на світ іншими очима й побудувати систему цінностей, відмінну від батьківської. Переоцінка є центральним моментом морального росту. На основі зазначених процесів замолоду відбувається остаточне оформлення такого психологічного новотвору, як світогляд [40].

Юність - сенситивний період для розширення діапазону знань. Думка остаточно поєднується зі словом. Внутрішня мова виступає як основний засіб організації мислення й регуляції інших пізнавальних процесів. Інтелект стає вербальним, а мова інтелектуалізованою. Відбувається активне формування теоретичного мислення. Напрямок подальшого розвитку когнітивної сфери, і насамперед мислення, буде залежати від подальшого навчання й виду майбутньої професійної діяльності. Навчання гуманітарним дисциплінам сприяє розвитку традиційної логіки, при цьому навчання на психологічних, юридичних факультетах пов'язане з розвитком імовірнісного мислення. Навчання на технічних, природничо-наукових факультетах сприяє розвитку просторово-візуального мислення.

Розвиток пізнавальних психічних процесів у період ранньої дорослості носить нерівномірний характер. Інтелектуальний розвиток людини, що досягла ранньої дорослості, проходить у тісній взаємодії з формуванням або трансформацією її особистості. Причому із припиненням розвитку психофізіологічних функцій на межі 25 років інтелектуальний розвиток не припиняється, а триває ще багато років.

Крім того, розвиток когнітивної сфери людини в значній мірі має індивідуально обумовлений характер: доросла людина в стані самостійно контролювати хід свого інтелектуального розвитку й домагатися висот професійної майстерності й творчості. На цей процес впливають багато факторів, зокрема ступінь обдарованості людини, рівень його освіченості й рід діяльності.

В емоційній сфері головні проблеми, що вимагають свого вирішення в період ранньої дорослості, **–** це досягнення ідентичності й близькості.

Близькість **–** основа любові. Любов складається з таких емоцій, як інтерес-порушення й задоволення-радість. Найчастіше любов супроводжується почуттям ревнощів, що може виражатися емоціями гніву, суму, злості й т.д.

У період ранньої дорослості людина переживає новий комплекс емоцій. Серед них - емоції батьківських відносин, які містять у собі: радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності й взаємної довіри, чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини й замилування нею.

У цілому емоційна сфера людини в цьому віці вже сформована й стабільна.

Мотиваційна сфера характеризується тим, що парубок, що вступає в доросле життя, стоїть перед необхідністю вибору й рішення багатьох проблем, серед яких найбільш важливими є шлюб, народження дітей і вибір професійного шляху. Саме ці події жадають від його прийняття особливих рішень. У такий спосіб підтримуються, розширюються або підриваються раніше сформовані погляди людини, формуються нові мотиви його поводження.

Бажання молодих людей укласти подружній союз може бути обумовлено такими мотивами: любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність і моральні міркування.

Найбільш значимими мотивами вибору професії є практичні міркування, батьківські установки, бажання реалізувати свої здатності, інтерес до професії, її престижність і орієнтація на сформовану систему цінностей, що може змінитися з віком.

Багато уявлень про себе, які формують Я-концепцію в період дорослішання, продовжують збагачуватися досвідом активного самопрояву особистості як сексуального партнера, дружини, батька, професіонала й громадянина [40].

Відповідно до сприйняття своїх фізичних особливостей, усвідомленням психологічного віку, професійною орієнтацією й основними особистісними й соціальними установками в цілісну Я-концепцію включаються новотвори, що відбивають рівень зрілості особистості.

У період ранньої дорослості поводження людини пов'язане з освоєнням професійної діяльності й самовдосконаленням, створенням власної родини, вихованням дітей, а також із проведенням вільного часу, що дозволяє втілити в життя нереалізований потенціал особистості.

Кожна сфера людської активності характеризується специфічним характером діяльності й спілкуванням: праця - суспільною корисністю діяльності, родина - концентрацією й розмаїтістю міжособистісних відносин, дозвілля - реалізацією особистісного потенціалу.

Слід відзначити, що провідним фактором розвитку в період ранньої дорослості є трудова діяльність, а головними завданнями віку є професійне самовизначення й створення родини.

Батьківство вимагає нових ролей і обов'язків з боку матері й батька. У період очікування дитини подружжя зазвичай емоційно підтримують дин одного. З народженням дитини різко зростають фізичні й емоційні навантаження молодих батьків, пов'язані з порушенням сну й звичного укладу життя, фінансовими видатками, підвищеною напруженістю й конфліктами із приводу розподілу обов'язків і дотримання певного порядку. Мати стомлена, батько почуває себе відкинутим, і обоє випробовують обмеження своєї волі.

Незважаючи на те що деякі турботи в батьків виявляються загальними, батьки й матері при цьому можуть демонструвати різні реакції на появу першої дитини. І все-таки поява першої дитини - це скоріше перехід родини в новий стан, ніж її криза.

Цікавість дитини, її радість, відраза або страх викликають у батьків емоційний відгук відповідно до властивим їм індивідуальними порогами цих емоцій. Батьки, щодня спілкуючись із дитиною, бачать його радість і самі проявляють її. Це постійне зустрічне вираження радості підвищує ймовірність формування взаємної емоційної прихильності. Емоція радості має позитивне значення не тільки для формування взаємної прихильності між батьками й дитиною, але й впливає на розвиток соціальних відносин дорослої людини. Якщо спілкування з якоюсь людиною приносить радість то ми напевно будемо довіряти цій людині, покладатися на нього. Формування почуття прихильності й взаємної довіри між людьми є надзвичайно важливою функцією емоції радості.

Вчасно сформоване почуття прихильності до матері полегшує адаптацію дитини й допомагає їй знайти почуття впевненості й компетентності. Однієї з характеристик материнства й материнської любові є емоційна доступність. Емоційна доступність - це не просто фізична присутність або фізична близькість матері, це її готовність дати дитині своє тепло, свою ніжність, а згодом і розуміння, підтримку, схвалення.

Говорячи про материнську любов, не можна залишити без уваги таку її характеристику, як чутливість матері до потреб дитини й готовність задовольнити їх.

Головне завдання родини - виконання батьками функцій вихователя. Під цими функціями мається на увазі створення не тільки певних взаємин між батьками і їхніми дітьми, але і їхніх передумов, тобто певного способу життя сім'ї й взаємин її членів. Непевність батьків, неправильне виховання ними дітей загострюють взаємини в сім'ї й негативно впливають на розвиток особистості дитини.

Підкреслюючи специфічність впливу на дитину внутрішньосімейних відносин, особливо виділяють батьківську любов . Вона найбільше й незамінне джерело духовного розвитку дитини, емоцій, моральних якостей, мажорного світовідчування, упевненості в собі. Вона - умова й невичерпне джерело чуйності, дбайливості, любові до людей.

Емоційний зв'язок між батьками й дітьми, між братами й сестрами, між чоловіками є невід'ємною частиною нашої еволюційної спадщини.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Сім'я – найважливіший з феноменів, що супроводжує людину протягом всього її життя. Значимість її впливу на особистість, її складність, багатогранність і проблематичність спричиняють велику кількість різних підходів до вивчення сім'ї, а також визначень, що зустрічаються в науковій літературі.

Відповідно до загальноприйнятого визначення: «Сім'я - це осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі й родинних зв'язках, тобто на багатобічних стосунках між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами й сестрами й іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство».

Згідно з цим визначенням, можна зробити висновок, що сім'я - це складне багатоаспектне утворення, у якому виявляються 4 характеристики:

1. Сім'я - осередок (мала соціальна група) суспільства;

2.Сім'я - найважливіша форма організації особистого побуту;

3. Сім'я - подружній союз;

4. Сім'я - багатобічні відносини подружжя з родичами: батьками, братами й сестрами, дідусями й бабусями й т. д., що живуть разом і ведуть спільне господарство.

Вивчення досвіду виховання дітей у сім’ї, порівняльний аналіз методів, що застосовують батьки і педагоги, дають можливість стверджувати, що виділення якихось окремих методів сімейного виховання неправомірно (хоча сам термін "методи сімейного виховання" ввійшов у науковий побут), тому що мова по суті йде про використання загальноприйнятих методів виховання в педагогіці в процесі сімейного виховання. Батьки, як і педагоги, використовують той самий комплекс (набір, сукупність) педагогічних методів виховання. Помічається тільки специфіка в застосуванні цих методів при вихованні дітей в умовах сім’ї, що залежить від загальної культури батьків, їхнього життєвого досвіду, психолого-педагогічної підготовки і способів організації життєдіяльності батьків і дітей.

Оскільки мета виховання підростаючого покоління — формування всебічно розвиненої особистості, сім'я, як і школа, здійснює моральне, розумове, трудове, естетичне і фізичне виховання.

Границі юнацького періоду (старшого підліткового віку) чітко не визначені. Є неоднозначність тлумачення як нижніх, так і верхніх меж. Нерідко період юності продовжується до 25 років, що відповідає в періодизації дорослості перехідному періоду від юності до ранньої дорослості (20-25 років). У закордонній віковій психології немає поділу на підлітків і юнаків.

Провідний вид діяльності в позиції діяльнісного підходу - учбово-професійна діяльність і самовизначення. Психологічні новотвори періоду: почуття відповідальності за своє майбутнє, рішення проблеми ідентичності в професійній сфері (вибір майбутньої професії й навчання) і в сфері сімейних відносин (вибір потенційного шлюбного партнера), в особистісному розвитку («Хто Я?», «Чого Я хочу?», «Яким Я повинен бути?»).

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**2.1. Обґрунтування та опис методик дослідження**

Сімейне виховання може бути як гармонійним так і негармонійним. Негармонійне сімейне виховання є однією з найперших причин, що ведуть до зниження рівня стресостійкості юнаків. Наприклад, гіперпротекція не дозволяє дитині потрібною мірою самостійно виробити певні захисні механізми до стресових ситуацій. Тож для того, щоб виявити стиль сімейного виховання та відповідний до нього рівень стресостійкості юнаків пропонуються наступні методики.

Методика "Аналіз сімейних взаємовідносин" (АСВ).

Опис шкал опитувальника АСВ.

1. Рівень протекції в процесі виховання

Мова йде про те, скільки сил, уваги, часу приділяють батьки при вихованні дитини. Спостерігаються два рівні протекції: надмірна (гіперпротекція) і недостатня (гіпопротекція). Гіперпротекція (шкала Г+). При гіперпротекції батьки приділяють дитині вкрай багато часу, сил і уваги, і виховання його стає центральною справою їхнього життя. Гіпопротекція (шкала Г+Г-). Ситуація, при якій дитина або підліток виявляється на периферії уваги батьків, До неї "не доходять руки", батькам не "до дитини". Дитина часто випадає в них з виду. За нього беруться лише час від часу, коли трапляється щось серйозне.

2. Ступінь задоволення потреб дитини.

Мова йде про те, якою мірою діяльність батьків націлена на задоволення потреб дитини як матеріально-побутових (у харчуванні, одязі,

предметах розваги), так і духовних - насамперед у спілкуванні з батьками, у їхній любові й увазі. Дана риса сімейного виховання принципово відрізняється від рівня протекції, оскільки характеризує не міру зайнятості батьків вихованням дитини, а ступінь задоволення її потреб. Так зване "спартанське виховання" являє приклад високого рівня протекції, оскільки батьки багато займаються вихованням, і низького рівня задоволення потреб дитини. У ступені задоволення потреб можливі два відхилення: прихильність (шкала У+) – коли батьки прагнуть до максимального й некритичного задоволення будь-яких потреб дитини або підлітка. Вони "балують" його. Будь-яке його бажання для них - закон. При прихильності батьки несвідомо проектують на дітей свої раніше незадоволені потреби й шукають способи замісного задоволення їх за рахунок виховних дій. Ігнорування потреб дитини (шкала У-). Даний стиль виховання протилежний прихильності й характеризується недостатнім прагненням батьків до задоволення потреб дитини. Частіше страждають при цьому духовні потреби, особливо потреба в емоційному контакті, спілкуванні з батьками.

3. Кількість і якість вимог до дитини в родині.

Форми порушень системи вимог до дитини різні, тому висловлення батьків, що представляють їх в цілому ряді шкал: Т+, Т-; 3+, 3-; С+; С-. Надмірність вимог-обов'язків (шкала Т+). Саме ця якість лежить в основі типу негармонійного виховання "підвищена моральна відповідальність". Вимоги до дитини в цьому випадку дуже великі, непомірні, не відповідають його можливостям і не тільки не сприяють повноцінному розвитку його особистості, але навпроти, представляють ризик психотравматизації. Недостатність вимог-обов'язків дитини (шкала Т-). У цьому випадку дитина має мінімальну кількість обов'язків у родині. Дана особливість виховання проявляється у висловленнях батьків про те, як важко залучити її до якої-небудь справи.

Вимоги-заборони, тобто вказівки на те, що дитині не можна робити, визначають насамперед ступінь самостійності її, можливість самому вибирати спосіб поводження. І тут можливі два ступені відхилення: надмірність і недостатність вимог-заборон. Надмірність вимог-заборон (шкала З+). Такий підхід може лежати в основі типу негармонійного виховання "домінуюча гіперпротекція". Дитині пред'являється величезна кількість вимог, що обмежують його волю й самостійність. Недостатність вимог-заборон до дитини (шкала З-). У цьому випадку дитині "все можна". Навіть якщо й існують які-небудь заборони, дитина або підліток легко їх порушує, знаючи, що його не накажуть. Він сам визначає коло своїх друзів, час їжі, прогулянок, свої заняття, час повернення ввечері, питання про паління й про вживання спиртних напоїв. Він нізащо не звітує перед батьками. Дане виховання стимулює розвиток гіпертимного типу особистості в підлітка й, особливо, нестійкого типу.

Строгість санкцій (покарань) за порушення вимог дитиною (шкали С+; С-). Надмірність санкцій (тип виховання "жорстокість"). Для цих батьків характерна прихильність до застосування строгих покарань, надмірне реагування навіть на незначні порушення поводження. Типові висловлення батьків відбивають їхнє переконання в корисності для дітей і підлітків максимальної строгості. Мінімальність санкцій (шкала С-). Ці батьки воліють обходитися або зовсім без покарань, або застосовують їх украй рідко. Вони уповають на заохочення, сумніваються в результативності будь-яких покарань.

4. Нестійкість стилю виховання (шкала Н).

Під таким вихованням ми розуміємо різку зміну стилю прийомів, що представляють собою перехід від дуже строгого до ліберального й потім, навпаки, перехід від значної уваги до дитини до емоційного відкидання її батьками.

Нестійкість стилю виховання, на думку К. Леонгарда, сприяє формуванню таких рис характеру як упертість, схильність протистояти будь-якому авторитету, і є нерідкою ситуацією в родинах дітей і підлітків з відхиленнями характеру.

Емоційне відторгнення ( Г+Г-, У-, Т±, 3±, С±). У крайньому варіанті - це виховання за типом "Попелюшки". В основі емоційного відторгнення лежить усвідомлюване або, частіше, неусвідомлюване ототожнення батьками дитини з якими-небудь негативними моментами у власному житті. Дитина у цій ситуації може відчувати себе перешкодою в житті батьків, які встановлюють у відносинах з ним більшу дистанцію. Емоційне відторгнення формує й підсилює риси інертно-імпульсивної акцентуації особистості, веде до декомпенсації й формування невротичних розладів у підлітків з емоційно-лабільною й астенічною акцентуаціями. При жорстокості батьків з дітьми (Г, У-, Т± 3±, С±) на перший план виходить емоційне відкидання, що проявляється покараннями у формі побиттів і катувань, позбавленням задоволень, незадоволенням їхніх потреб.

Шкала розширення сфери батьківських почуттів. Порушення виховання, що обумовлюється - підвищена протекція. Дане джерело порушення виховання виникають найчастіше тоді, коли подружні відносини між батьками в силу яких-небудь причин виявляються порушеними: смерть, розлучення, або відносини з ним не задовольняють батька, що грає основну роль у вихованні (невідповідність характерів, емоційна холодність і ін.). Нерідко при цьому мати, рідше батько, самі того чітко не усвідомлюючи, хочуть, щоб дитина, а пізніше підліток став для них чимсь більшим, ніж просто дитиною. Батьки хочуть, щоб він задовольнив хоча б частину потреб, які у звичайній родині повинні бути задоволені в психологічних відносинах подружжя - потреба у взаємній винятковій прихильності, частково - еротичні потреби.

Перевага у підлітка дитячих якостей (шкала ПДЯ). Порушення виховання, що обумовлюється гіперпротекцією. У цьому випадку в батьків спостерігається прагнення ігнорувати дорослішання дітей, стимулювати в них збереження таких дитячих якостей, як безпосередність, наївність, грайливість. Для таких батьків підліток усе ще "маленький". Нерідко вони відкрито визнають, що маленькі діти взагалі їм подобаються більше, що з більшими не так цікаво. Страх або небажання дорослішання дітей можуть бути пов'язані з особливостями біографії самого батька (він не мав молодшого брата або сестру, на яких у свій час перемістилася любов батьків, у зв'язку із чим свій старший вік сприймалося як нещастя).

Виховна невпевність батька (шкала ВН). Порушення виховання, що обумовлюється гіперпротекцією або просто зниженим рівнем вимог. Виховну непевність батька можна було б назвати "слабким місцем" особистості батька. У цьому випадку відбувається перерозподіл влади в родині між батьками й дитиною (підлітком) на користь останнього. Батько йде "на приводу" у дитини, поступається навіть у тих питаннях, в яких, по його ж думці, ніяк не можна. Це відбувається тому, що підліток зумів знайти до свого батька підхід, намацав його "слабке місце" і домагається для себе в цій ситуації "мінімум вимог - максимум прав".

Фобія втрати дитини (шкала ФВ). Порушення виховання, що обумовлюється гіперпротекцією. "Слабке місце" - підвищена непевність, острах помилитися, перебільшені подання про "крихкість" дитини, її хворобливості й т.д.

Інше джерело - перенесені дитиною важкі захворювання, якщо вони були тривалими. Відношення батьків до дитини або підлітка формувалося під впливом страху втрати його. Цей страх змушує батьків тривожно прислухатися до будь-яких побажань дитини й поспішати задовольнити їх, в інших випадках - дріб'язково опікувати його (домінуюча гіперпротекція).

Нерозвиненість батьківських почуттів (шкала НБП). Порушення виховання, що обумовлюються - гіпопротекцією, емоційним відкиданням, жорстокістю. Слабість, нерозвиненість батьківських почуттів нерідко зустрічається в батьків підлітків з відхиленнями особистісного розвитку. Однак, це явище дуже рідко ними усвідомлюється, а ще рідше зізнається як таке. Зовні воно проявляється в небажанні мати справу з дитиною (підлітком), поверховості інтересу до його справ.

Причиною нерозвиненості батьківських почуттів може бути відкидання самого батька в дитинстві його батьками, те, що він сам у свій час не випробував батьківського тепла.

Іншою причиною НБП можуть бути особистісні особливості батька, наприклад, виражена шизоїдність.

Проєкція на дитину (підлітка) власних небажаних якостей (шкала ПНЯ). Порушення виховання, що обумовлюються - емоційним відкиданням, жорстокістю. Причиною такого виховання нерідко буває те, що в дитині батько як би бачить риси характеру, які почуває, але не визнає в самому собі. Це можуть бути: агресивність, схильність до ліні, потяг до алкоголю, ті або інші схильності, негативізм, нестриманість і т.д. Ведучи боротьбу з такими ж, щирими або мнимими, якостями дитини, батьки (найчастіше, батько) витягає із цього емоційну вигоду для себе. Боротьба з небажаною якістю в комусь іншому допомагає йому вірити, що в нього даної якості немає. Батьки багато й охоче говорять про свою непримиренну й постійну боротьбу з негативними рисами й слабостями дитини, про міри й покарання, які вони у зв'язку із цим застосовують.

Винесення конфлікту між чоловіками в сферу виховання (шкала ВК). Порушення виховання, що обумовлюються суперечливістю тип виховання - з'єднання гіперпротекції одного батька з відкиданням або домінуючою гіпопротекцією іншого.

Конфліктність у взаєминах між чоловіками - нерідке явище, навіть у відносно стабільних родинах. Характерний прояв ВК - вираження невдоволення виховними методами іншого чоловіка. При цьому легко виявляється, що кожного цікавить не стільки те, як виховувати дитину, скільки те, хто правий у виховних суперечках.

Інструкція: «Запропонований опитувальник містить думку дітей про взаємини з батьками. Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви, загалом, згодні з ними, то на «Бланку відповідей" закресліть номер, їм відповідний. Якщо Ви, не згодні, - не робіть ніяких позначок. В опитувальнику немає «неправильних» або «правильних» тверджень. Відповідайте так, як Ви самі думаєте» (див. Додаток А).

Нижче представлена методика оцінки стресу як відповідної реакції на стресори середовища. Вона дозволяє дати кількісну оцінку феноменологічних ознак стресового реагування й може бути використана для діагностики станів психічної напруженості на короткочасні або відносно тривалі стресові впливи. Представлена нижче методика ґрунтується на виявленні найбільш характерних проявів стресу в суб'єктивних переживаннях, поводженні й порушенні фізіологічних функцій. Серед них такі, як:

* дезорганізація продуктивності діяльності (неуважність, прийняття помилкових рішень, зниження працездатності);
* млявість, апатія, підвищена стомлюваність;
* розлади сну (у тому числі більш довге засипання, раннє пробудження);
* порушення в емоційній сфері (дратівливість, зниження настрою, причепливість, необґрунтована критичність);
* переживання психічного дискомфорту й скарги з боку нервово-психічної сфери;
* порушення продуктивності пізнавальних функцій (зниження уваги, пам'яті, розумових процесів і ін.).

Шкала психологічного стресу РSМ 25.

Шкала РSМ 25 Л. Лемура, Р. Тесьє, Л. Філіона призначена для виміру феноменологічної структури переживань стресу. Ціль - вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена й валідизована в Англії, Іспанії і Японії. При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі виміри психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації й ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон розробили опитувальник, що описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальної для застосування до різних вікових і професійних вибірок у нормальній популяції. Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. чоловік у Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували К. Клемент і Б. Янг в Університеті Оттави. Методика апробувалася Н. Є. Водоп'яновою на вибірці вчителів, студентів і комерційного персоналу в кількості 500 чоловік. Численні дослідження показали, що PSM має достатніми психометричні властивості.

Інструкція: «Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч із кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, що найбільше точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте як можна відвертіше. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин» (див. Додаток Б).

Стресостійкість **–** системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або подолати більшість стресогенних ситуацій, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їхнього суб'єктивного образа.

З позицій когнітивно-біхевіорального підходу до аналізу психологічного стресу багатомірна оцінка стресостійкості повинна містити в собі комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації й доступних ресурсів по її подоланню [3]. Під ресурсамирозуміються внутрішні й зовнішні змінні, сприятливої психологічної стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових трудових і життєвих ситуацій.

Таким чином, для діагностики ресурсів стресостійкості повинен бути використаний комплекс методик, що дозволяють оцінити наявність психологічних ресурсів різного рівня. Індикаторами наявності ресурсів можуть служити показники як зовнішньої успішності діяльності, так і настрій, задоволеність працею, якістю життя, оптимістичне налаштування, позитивне відношення до себе й навколишнього середовища.

Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса й Р. Раге.

Доктори Т. Холмс і Р. Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам звичайно передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Інструкція: «Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне подання про те, які ситуації, події й життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, яким оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашім житті, середнє арифметичне (порахуйте - середню кількість балів в 1 рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас частіше одного разу, то отриманий результат варто помножити на дану кількість разів» (див. Додаток В).

Підсумкова сума визначає одночасно й ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново що-небудь почати, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення - вона виражає (у цифрах) ваш ступінь стресового навантаження.

**2.2.** **Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

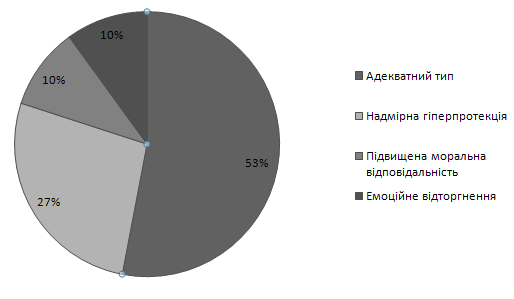
Першим етапом констатувального експерименту було проведення методики «Аналіз сімейних взаємовідносин» (АСВ). Вибірка складалася з 30 випробовуваних, серед яких 18 дівчат та 12 хлопців, віком 17-22 роки, що мають незакінчену вищу освіту. За методикою "Аналіз сімейних взаємовідносин" (АСВ) було виявлено, що 16 випробовуваних (5 хлопців та 11 дівчат) мали або мають адекватний тип сімейного виховання; 8 випробовуваних (5 дівчат та 3 хлопця) мали або мають тип сімейного виховання – надмірна гіперпротекція; 3 респонденти (2-є дівчат та 1 хлопець) мали або мають тип сімейного виховання – підвищена моральна відповідальність; 3 респонденти (2-є дівчат та 1 хлопець) виховувались за типом емоційного відторгнення. Також в одного респондента виявились високі результати за шкалою «Нестійкість стилю виховання»(Н), та ще в іншого респондента – за шкалою «Проекція на дитину (підлітка) власних небажаних якостей» (ПНЯ) (див. табл. 2.1).

**Таблиця 2.1**

**Результати дослідження за методикою «Аналіз сімейних взаємовідносин» (АСВ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стать | | Вік | Тип сімейного виховання |
| 1. | Ж | | 20 | Надмірна гіперпротекція |
| 2. | Ж | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 3. | Ж | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 4. | Ж | | 21 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 5. | М | | 22 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 6. | Ж | | 21 | Підвищена моральна відповідальність |
| 7. | Ж | | 20 | Надмірна гіперпротекція |
| 8. | Ж | | 21 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 9. | Ж | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 10. | Ж | | 21 | Емоційне відторгнення; Н |
| 11. | Ж | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 12. | Ж | | 20 | Надмірна гіперпротекція |
| 13. | Ж | | 21 | Емоційне відторгнення |
| 14. | М | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 15. | Ж | | 20 | Надмірна гіперпротекція |
| 16. | Ж | | 19 | Підвищена моральна відповідальність; ПНЯ |
| 17. | М | | 18 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 18. | Ж | | 17 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 19. | М | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 20. | М | | 19 | Підвищена моральна відповідальність |
| 21. | М | | 17 | Емоційне відторгнення |
| 22. | М | | 18 | Надмірна гіперпротекція |
| 23. | М | | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 24. | Ж | | 18 | Надмірна гіперпротекція |
| 25. | | М | 19 | Надмірна гіперпротекція |
| 26. | | Ж | 19 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 27. | | М | 18 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 28. | | М | 20 | Надмірна гіперпротекція |
| 29. | | М | 20 | Адекватний тип сімейного виховання |
| 30. | | Ж | 18 | Адекватний тип сімейного виховання |

За методикою "Аналіз сімейних взаємовідносин" (АСВ) було виявлено, що 53% випробовуваних мали або мають адекватний тип сімейного виховання; 27% випробовуваних мали або мають тип сімейного виховання – надмірна гіперпротекція; 10% респондентів мали або мають тип сімейного виховання – підвищена моральна відповідальність; 10% респондентів виховувались за типом емоційного відторгнення на сегментограмі (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Сегментограма результатів дослідження за методикою «Аналіз сімейних взаємовідносин» (АСВ)**

Другим етапом констатувального експерименту було проведення методики «Шкала психологічного стресу РSМ 25». Було виявлено, що високого рівня стресу не має жодний респондент, 5 випробовуваних (3 хлопця та 2-є дівчат) мають середній рівень стресу, 25 респондентів (16 дівчат та 9 хлопців) мають низький рівень стресу, тобто стан психологічної адаптованості до робочих навантажень (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

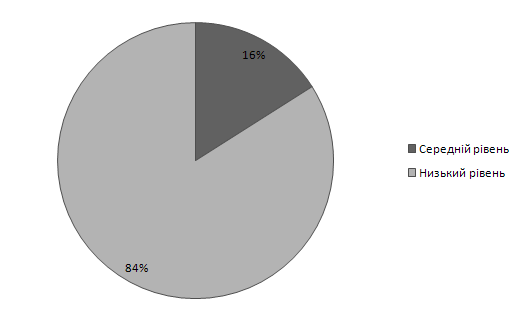
**Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу РSМ 25»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стать | Вік | Кількість балів за шкалою | Рівень стресу |
| 1. | Ж | 20 | 62 | Низький рівень |
| 2. | Ж | 20 | 92 | Низький рівень |
| 3. | Ж | 20 | 78 | Низький рівень |
| 4. | Ж | 21 | 67 | Низький рівень |
| 5. | М | 22 | 79 | Низький рівень |
| 6. | Ж | 21 | 84 | Низький рівень |
| 7. | Ж | 20 | 113 | Середній рівень |
| 8. | Ж | 21 | 48 | Низький рівень |
| 9. | Ж | 20 | 100 | Середній рівень |
| 10. | Ж | 21 | 58 | Низький рівень |
| 11. | Ж | 20 | 28 | Низький рівень |
| 12. | Ж | 20 | 56 | Низький рівень |
| 13. | Ж | 21 | 61 | Низький рівень |
| 14. | М | 20 | 39 | Низький рівень |
| 15. | Ж | 20 | 52 | Низький рівень |
| 16. | Ж | 19 | 71 | Низький рівень |

**Продовження таблиці 2.2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | М | 18 | 84 | Низький рівень |
| 18. | Ж | 17 | 48 | Низький рівень |
| 19. | М | 20 | 60 | Низький рівень |
| 20. | М | 19 | 100 | Середній рівень |
| 21. | М | 17 | 105 | Середній рівень |
| 22. | М | 18 | 120 | Середній рівень |
| 23. | М | 20 | 30 | Низький рівень |
| 24. | Ж | 18 | 86 | Низький рівень |
| 25. | М | 19 | 90 | Низький рівень |
| 26. | Ж | 19 | 80 | Низький рівень |
| 27. | М | 18 | 54 | Низький рівень |
| 28. | М | 20 | 58 | Низький рівень |
| 29. | М | 20 | 76 | Низький рівень |
| 30. | Ж | 18 | 56 | Низький рівень |

За методикою «Шкала психологічного стресу РSМ 25», що призначена для виміру феноменологічної структури переживань стресу. Ціль - вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових і емоційних показниках, було виявлено, що високого рівня стресу не має жодний респондент, 16% випробовуваних мають середній рівень стресу, 84% респондентів мають низький рівень стресу, тобто стан психологічної адаптованості до робочих навантажень на сегментограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Сегментограма результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу РSМ 25»**

Третім етапом констатувального експерименту було проведення методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса й Р.Раге. Було виявлено, що 19 респондентів (8 хлопців та 11 дівчат) мають високий ступінь стресостійкості; 9 респондентів (2 хлопця та 7 дівчат) мають перехідний рівень стресостійкості, тобто можливість виникнення будь-якого захворювання у 50% випадках; 2 респонденти (1 хлопець та 1 дівчина) мають низький рівень стресостійкості (емоційна вразливість), тобто можливість виникнення будь-якого захворювання у 90% випадках (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

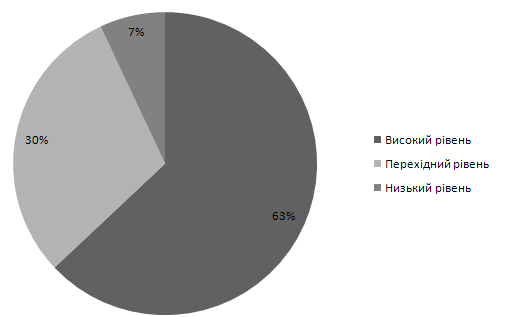
**Результати дослідження за методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса й Р. Раге**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стать | Вік | Кількість балів | Рівень стресостійкості |
| 1. | Ж | 20 | 233 | Перехідний рівень |
| 2. | Ж | 20 | 323 | Низький рівень |

**Продовження таблиці 2.3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Ж | 20 | 85 | Високий рівень |
| 4. | Ж | 21 | 226 | Перехідний рівень |
| 5. | М | 22 | 61 | Високий рівень |
| 6. | Ж | 21 | 139 | Високий рівень |
| 7. | Ж | 20 | 177 | Перехідний рівень |
| 8. | Ж | 21 | 112 | Високий рівень |
| 9. | Ж | 20 | 119 | Високий рівень |
| 10. | Ж | 21 | 47 | Високий рівень |
| 11. | Ж | 20 | 124 | Високий рівень |
| 12. | Ж | 20 | 231 | Перехідний рівень |
| 13. | Ж | 21 | 200 | Перехідний рівень |
| 14. | М | 20 | 49 | Високий рівень |
| 15. | Ж | 20 | 121 | Високий рівень |
| 16. | Ж | 19 | 128 | Високий рівень |
| 17. | М | 18 | 100 | Високий рівень |
| 18. | Ж | 17 | 130 | Високий рівень |
| 19. | М | 20 | 85 | Високий рівень |
| 20. | М | 19 | 165 | Високий рівень |
| 21. | М | 17 | 246 | Перехідний рівень |
| 22. | М | 18 | 190 | Перехідний рівень |
| 23. | М | 20 | 76 | Високий рівень |
| 24. | Ж | 18 | 205 | Перехідний рівень |
| 25. | М | 19 | 319 | Низький рівень |
| 26. | Ж | 19 | 96 | Високий рівень |
| 27. | М | 18 | 65 | Високий рівень |
| 28. | М | 20 | 208 | Перехідний рівень |
| 29. | М | 20 | 115 | Високий рівень |
| 30. | Ж | 18 | 87 | Високий рівень |

За методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т.Холмса й Р. Раге. Було виявлено, що 63% респондентів мають високий ступінь стресостійкості; 30% респондентів мають перехідний рівень стресостійкості, 7% респондентів мають низький рівень стресостійкості на сегментограмі (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса й Р. Раге**

Отже, проведене дослідження показало що, тип сімейного виховання впливає на рівень стресу та стресостійкості юнаків. Було виявлено, що в більшості випадках адекватний тип виховання сприяє розвитку високого рівню стресостійкості та низькому рівню стресу в юнаків. А такі типи сімейного виховання як емоційне відторгнення, підвищена моральна відповідальність та надмірна гіперпротекція в більшості випадках сприяють низькому рівню стресостійкості та середньому рівню стресу.

**2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в умовах сімейного виховання у осіб юнацького віку**

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, практичні рекомендації матимуть найбільшу ефективність, якщо стосуватимуться двох сфер:

1) зниження рівня стресу та методи боротьби зі стресом;

2) розвиток стресостійкості в умовах сімейного виховання у осіб юнацького віку.

Аутогенне тренування ˗ психотерапевтична методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, порушеного в результаті дистресу.

Методика аутогенного тренування (аутотренінгу, АТ) заснована на застосуванні м'язової релаксації, самонавіянні й самовихованні. Як лікувальний метод, АТ була запропонована німецьким лікарем І. Г. Шульцем.

Відповідно до класифікації д-ра І. Г. Шульца, використовуваної й у цей час, АТ розділяється на «нижній» ступінь, що включає вправи на релаксацію й самонавіяння, і «вищий», спрямований на введення пацієнта в трансові стани різної глибини й інтенсивності [29].

Головним напрямком у заняттях аутогенного тренування «нижнього» ступеня є поступове оволодіння певними вправами з метою навчитися управляти роботою внутрішніх органів і домогтися психічного й фізичного розслаблення.

Нижній ступінь аутогенного тренування є способом перемикання організму з напруженого робочого стану в стан відбудовного спокою (одна із цілей її вправ ˗ зробити цей перехід як можна більше непомітним і швидкоплинним).

Уміння розслабитися багатьом непосильне, тому що при сучасному ритмі життя людина часто не встигає проаналізувати свій стан і відпочити: одне перевантаження накладається на інше, один стрес заміняє інший.

Існують перевірені способи зняття перевтоми й перенапруги:

1. розумна зміна фізичної й розумової діяльності;

2. неспішні прогулянки;

3. туристичні походи.

Але сучасній людині потрібна не просто розрядка, а розрядка в концентрованій формі через хронічну нестачу часу. У цьому може надати ефективну допомогу аутогенне тренування.

Інша, не менш важлива сторона аутогенного тренування:

1. виховання характеру;

2. відпрацьовування за допомогою цільових формул на тлі глибокого розслаблення певних позитивних властивостей характеру.

Це і є безпосереднім чинником загартовування психіки.

У процесі аутогенного тренування відбувається зміна станів у певній послідовності, а саме:

1. приймається потрібна поза й наступає релаксація;

2. закриваються очі;

3. виникає почуття загального заспокоєння;

4. з'являється відчуття почуття ваги;

5. виникає приємне відчуття тепла, що розливається по всьому тілу. При цьому може залишатися прохолодним чоло, ясною голова.

Для відпрацьовування навичок аутогенного тренування потрібно пройти певний курс занять:

- Тривалість курсу нижнього ступеня два - чотири місяці.

- Тривалість курсу вищого ступеня — шість - вісім місяців.

- Тривалість кожного заняття (кожної формули) — п'ятнадцять-двадцять хвилин.

- Час відпрацьовування кожної вправи один - два тижні. Заняття проводяться поодинці (самостійно) або в групах під керівництвом досвідченого викладача.

Для занять аутотренінгом застосовуються пози, у яких тіло може бути повністю розслаблене й перебувати в них без застосування мускульних зусиль.

Основна поза аутогенного тренування ˗ «поза кучера»: потрібно сісти на стілець; поперек при цьому прямий, а верхня частина тулуба злегка зігнута й нагадує зігнуту спину кішки; голова розслаблена і опущена; ноги розставлені на рівень плечей; руки без упору лежать на колінах, причому кисті вільно звисають між стегнами. Ваша поза подібна до пози кучерів, що розслабляються, послабивши повіддя, і його коні бредуть самі собою. Якщо зап'ястя розслаблені повністю, то це вірна ознака того, що положення тіла обране правильно.

Для вечірнього аутогенного тренування бажано приймати позу лежачи на спині:

1. голова лежить на подушці;

2. ноги витягнуті, не можна закидати ногу на ногу;

3. стопи злегка звернені назовні, що сприяє зняттю м'язової напруги;

4. руки витягнуті уздовж тулуби долонями долілиць і злегка зігнуті в ліктях.

Поза напівлежачи приймається в кріслі з високою спинкою, щоб поперек розташовувався в нижній частині спинки й можна було б зручно відкинути голову. Підлокітники повинні перебувати на такій висоті, щоб на них можна було покласти злегка зігнуті лікті. Кисті повинні вільно звисати з підлокітників.

Перед початком курсу освоєння аутогенного тренування, спрямованого на рішення певного завдання, необхідно стратегічно визначити мету, те, чого ви хочете домогтися. Перед кожним заняттям обов'язково можливо чіткіше визначите цілі заняття (що необхідно усунути, чого домогтися) [29].

Позитивний настрій ˗ це важлива умова. Сприймайте кожне заняття аутогенним тренування як свято зустрічі із собою.

Не хвилюйтеся, якщо ваше самонавіяння не реалізується відразу (з кожним разом повторення в підсвідомості відбувається усе швидше й легше).

Терапевтичний ефект аутогенного тренування:

1. знімає фізичну й моральну утому;

2. сприяє виробленню позитивних властивостей характеру;

3. зміцнює нервову систему;

4. тонізує захисні сили;

5. підвищує життєвий тонус організму.

Заняття 1.

Програма заняття:

1. Досягнення почуття заспокоєння.
2. Вироблення відчуття важкості.
3. Вихід з аутогенного занурення.

Очі закриваються тільки після того, як прийнята правильна розслаблена поза. Після цього наступає час переходу до «загальних формул настроювання» за І. Г. Шульцом. Настроювання здійснюється за допомогою фрази: «Я зовсім спокійний». Цю фразу необхідно, зберігаючи розслабленість тіла при закритих очах, створити у своїй уяві як можна чіткіше. Виявляється, фраза може виникати в уяві в різних формах залежно від особистісних особливостей людини. Уява може бути оптичною, коли людина бачить цю фразу начебто написаною «у темному просторі очей» (проектування в темряві), або акустичною, при якому вона сприймається у формі звуку, часто з різним і змінним наголосом. Формула «Я зовсім спокійний» не є вправою для тренування. Вона служить для настроювання власного «Я» і може відкривати вправу або з'являтися між вправами, але в кожному разі представляти окрему формулу. Як підкреслював Шульц, фраза «Я зовсім спокійний» служить винятково для приведення в стан дрімоти й не повинна прийматися за вправу заспокоєння. Ціль фрази — показати як випробуваному, так і керівникові, яка форма уяви найбільше підходить саме для цього конкретного індивідуума, або, інакше кажучи, який характер «стану спокою» даної людини. Вироблення почуття важкості є першою вправою в ході всього аутогенного тренування.

Для цього використовується формула:

1. «Моя права рука важка» (лівші використовують формулу «Моя ліва рука важка»). Цю фразу потрібно вимовити п'ять-шість разів підряд.

2. Тільки потім можна один раз уявити собі формулу «Я зовсім спокійний» для збереження стану дрімоти.

3. Потім знову п'ять-шість разів вимовляють: «Права рука важка».

4. Потім знову формулу заспокоєння й т.д. Інтенсивність формули повинна бути достатньою для того, щоб не дати придушити себе стороннім думкам, які виникають у ході кожної вправи. Ці думки прагнуть проникнути у свідомість, і це їм у більшості випадків вдається незалежно від бажання людини, але він утримує їх на периферії свідомості й може їх ігнорувати.

Якщо вправа виконана успішно, то у відповідній руці дійсно з'являється відчуття м'язової важкості. Для виходу з аутогенного занурення застосовується формула:

«Руки напружені».

1. Витягнути руки.

2. Зігнути руки.

3. Дихати глибоко.

4. Відкрити очі.

Ця команда виконується негайно у відповідності з наступною послідовністю дій:

- Енергійно кілька разів розпрямити й зігнути руки.

- Зробити глибокий повний вдих.

- Відкрити очі.

Послідовність дій при виході із дрімоти потрібно дотримувати дуже точно й строго. Не можна ставитися до неї недбало, вона невід'ємна частина процесу аутотренінгу й важлива в так само, як і попередні дії. При такій послідовності людина вертається в нормальний стан. Якщо ж порушується послідовність дій і спочатку відкриваються очі (це є найпоширенішою помилкою), то це утрудняє послідовний і повний вихід з гіпнотичного стану. Самим малозначним наслідком помилки є те, що рука через ще довгий час залишається як би чужою і закостенілою. Необхідно пам'ятати, що ви фактично перебуваєте в стані самогіпнозу, що тим глибше, ніж ефективніше було самонавіяння, хоча ваша свідомість і не відключена. Після правильного виходу з гіпнотичного стану перше заняття закінчується. До наступного заняття засвоєні навички закріплюються вдома. Через один-два тижні можна домогтися чіткого відчуття почуття важкості в кінцівках і у всьому тілі.

Заняття 2.

Після вироблення відчуття важкості можна переходити до наступного щабля ˗ виробленню відчуття тепла. Ця вправа спрямована на поліпшення припливу крові до органів внаслідок розширення судин. При цьому для виклику відчуття тепла використовується формула «Права рука тепла». Вся вправа, з огляду на й першу формулу, здобуває наступний вид (формули вправи):

1. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

2. «Права рука важка» ˗ шість разів.

3. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

4. «Права рука тепла» ˗ шість разів.

5. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

6. «Права рука тепла» ˗ шість - дванадцять разів.

7. Далі формула виходу.

Відчуття ваги й тепла легше всього викликати в правій руці. Однак завдяки нервовим зв'язкам між руховими органами стан розслаблення м'язів і судин передається від правої руки до лівої, від рук до ніг і м'язів тіла (відповідно до закону генералізації І. Г. Шульца). Генералізація дозволяє прискорити процес саморозслаблення й самоконцентрації. Надалі, використовуючи процес генералізації, можна заміняти деталізовані формули самонавіяння загальними: - «Руки важкі. Руки теплі».

Наприкінці курсу формула скорочується до фрази «Спокій, важкість, тепло».

Заняття 3.

Через один - два тижні, протягом яких відпрацьовувалося почуття тепла в кінцівках і у всьому тілі, приступають до третьої вправи, вираженій формулою «Серце б'ється спокійно й рівно». Оволодіння розслабленням м'язів і судин («важкість» і «тепло») крім усунення багатьох функціональних розладів веде до нормалізації роботи серця. Відчуття тепла в лівій руці рефлекторно переходить на всю ліву половину грудної клітки й розширює коронарні судини, які одержують додатковий приплив крові, а з нею й кисень. Виконанню вправи для серця сприяє послідовність наочних подань, образів:

«Серце працює розмірено, як мотор, як автомат, що не вимагає уваги. Воно пульсує рівно й ритмічно».

Комплексна вправа з урахуванням вправи для серця формується в такий спосіб:

1. «Я абсолютно спокійний» ˗ 1 раз.

2. «Права рука важка» ˗ 6 разів.

3. «Я абсолютно спокійний» ˗1 раз.

4. «Права рука тепла» ˗ 6 разів.

5. «Я абсолютно спокійний» ˗ 1 раз.

6. «Серце б'ється спокійно й рівно» ˗ 6 разів.

7. «Я абсолютно спокійний» ˗ 1 раз.

8. Далі формула виходу з аутогенного занурення.

Заняття 4.

Відпрацьовується формула «Дихання спокійний й рівний». Формулу для дихання варто вимовляти, сконцентрувавшись на роботі органів дихання. Наприклад, уявивши собі, як легко й приємно дихається під час прогулянки в сосновому лісі. Можна при виконанні цієї вправи представляти себе під час плавання на спині, коли над водою підняті тільки рот, ніс і очі. З урахуванням формули дихання комплексна формула аутогенного тренування має вигляд:

1. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

2. «Права рука важка» ˗ шість разів.

3. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

4. «Права рука тепла» ˗ шість разів.

5. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

6. «Серце б'ється спокійно й рівно» ˗ шість разів.

7. «Мені добре дихається» ˗ один раз.

8. «Подих спокійний й рівний» ˗ шість разів.

9. І далі формула виходу.

Заняття 5.

Відпрацьовується вправа, що виражається формулою «Сонячне сплетення випромінює тепло».

У сонячному сплетенні перебуває найважливіший центр нервових сплетень, керуючий діяльністю органів черевної порожнини й через них істотними компонентами нашого самопочуття й настрою.

Під час вправ аутотренінгу виникає відчуття, що цей нервовий вузол нагрівається й немов випромінює тепло.

Бажаний ефект досягається краще й швидше, якщо звертатися до наочних подань:

1. представити, що при видиху оголюється сонячне сплетення й на нього падають прямі промені сонця;

2. можна представити, що на місці сонячного сплетення лежить грілка, тепло який проникає глибоко усередину тіла й досягає хребта.

Комплексна формула аутогенного тренування:

1. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

2. «Права рука важка» ˗ шість разів.

3. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

4. «Права рука тепла» ˗ шість разів.

5. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

6. «Подих спокійний й рівний» ˗ шість разів.

7. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

8. «Сонячне сплетення випромінює тепло» ˗ дванадцять разів.

9. Далі формула виходу.

Заняття 6.

Через один - два тижні після початку освоєння формули «Сонячне сплетення випромінює тепло» приступаємо до освоєння вправи «Чоло приємно прохолодне». Ця вправа робиться, як правило, легше, ніж попередні. Допомагають образні подання:

- представити, що в жаркий день ви сполоснули особу холодною водою зі струмка й т.п.

Комплексна схема аутогенного тренування шостої формули:

1. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

2. «Права рука важка» ˗ шість разів.

3. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

4. «Права рука тепла» ˗ шість разів.

5. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

6. «Серце б'ється спокійно й рівно» ˗ шість разів.

7. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

8. «Подих спокійний й рівний» ˗ шість разів.

9. «Мені легко дихається» ˗ один раз.

10. «Сонячне сплетення випромінює тепло» ˗ шість разів.

11. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

12. «Чоло приємно прохолодне» ˗ шість разів.

13. «Я зовсім спокійний» ˗ один раз.

14. «Чоло приємно прохолодне» ˗ шість разів.

Далі можна переходити або до формул намірів (формулам мети), або, обмежившись досягнутою психічною й фізичною релаксацією, використовувати формулу виходу.

Заняття 7-10.

Наведену вище комплексну формулу можна використовувати доти, доки аутогенне занурення не перетвориться в стійку автоматичну навичку. Тоді можна переходити до скороченого варіанта комплексної формули:

1. «Спокій, вага, тепло».

2. «Серце й подих зовсім спокійні».

3. «Сонячне сплетення випромінює тепло».

4. «Чоло приємно прохолодне». Алгоритм виходу:

5. руки стислі;

6. подих глибокий;

7. очі відкриті;

8. руки розслаблені.

Стратегія й тактика виховання “стресостійкості”.

Забезпечення батьками безпеки психічного стану дитини - найважливіша умова профілактики неврозів і депресивних розладів у дітей. Батьки повинні:

Обмежити перегляд телепередач дошкільникам і дітям молодшого шкільного віку: не більше 15 хвилин; особливо шкідливі фільми без слів.

Обмежити прослуховування рок-музики - вона порушує пропорцію внутрішнього ритму дитини.

Обмежити перебування в комп'ютера, особливо до 8 років.

Щодня приділяти увагу дитині. У ті хвилини, коли батьки концентруються на дитині, вона розвивається, батьки - її здоров'я, її харчування [35].

1. Нижче пропонується психологічна гра для батьків та їх дітей, що допоможе виробити гармонійний стиль сімейного виховання в батьків - «Кордони: навіщо вони потрібні підліткові і його батькам?»

Цілі гри:

* Допомогти батькам усвідомити зміни, що відбуваються з підлітками, і завдання підліткового віку;
* Сформувати почуттєві й понятійні уявлення учасників гри про власність людини та її кордони;
* Створити умови для формування в батьків поважного відношення до кордонів підлітків;
* Допомогти учасникам усвідомити правила, за якими живе їхня родина;
* Допомогти батькам зрозуміти відношення підлітків до сімейних правил.

Учасники гри:

Педагог-Психолог, батьки й діти

Час:

1 - 1,5 години.

Підготовча робота:

Ручки, чисті аркуші 10х15 див по кількості учасників зустрічі; бланки з таблицею "Сімейні правила" по кількості сімей; додаток-дошку "Кордони" і "Сімейні правила"; додаток для батьків "Границі: навіщо вони потрібні підліткові і його батькам?".

План гри:

1. Вітання.
2. Малюнок відносин між батьками та дітьми (Я та Батько).
3. Бесіда "Кордони".
4. Гра-інсценування "Родина вирішує проблему".
5. Робота в сімейних парах "Правила в нашій родині".
6. Узагальнення й підведення підсумків зустрічі.

### Вітання.

«Доброго дня! Чудово, що ми всі зібралися тут! Оскільки в нас сьогодні незвичайна зустріч - тут присутні не тільки батьки, але й діти - те це гарний привід подивитися один на одного, зрозуміти в чому ваші погляди збігаються, так сказати в чому сила вашої родини. З іншого боку, це гарна можливість зрозуміти нарешті причину можливих незлагод, конфліктів у вашій родині й знайти шлях до примирення й згоди».

2. Малюнок відносин між батьками та дітьми (Я та Батько).

«Давайте почнемо з того, що трохи пофантазуємо, зануримося в минуле - років на 7-8 назад. Шановні батьки, подумаємо про ваші стосунки з дітьми, яким 5-6 років. Хлопці, постарайтеся згадати себе в 6-річному віці. Постарайтеся згадати себе й свої стосунки з батьками. Давайте зобразимо їх графічно. Спробуйте намалювати ці стосунки на папері. Намалюйте себе й вашу дитину або батька у вигляді кругів (розмір визначайте самі).

Отже, ви - одне коло, ваша дитина або батько - інше коло. Місце розташування кругів відносно один одного повинне відбивати ваше подання про ступінь вашої близькості із цією людиною на той момент і залежить тільки від вас.

Всім зрозуміло, що потрібно робити? Ручки й листочки в кожного з вас лежать на партах. У вас є 2 хвилини».

Через 2-3 хвилини ведучий просить учасників перевернути листочки й у такій же формі зобразити відносини між батьками й дітьми, що мають місце в даний момент. Учасники виконують завдання 1- 2 хвилини.

«Погляньте на свої малюнки, зрівняйте ваші відносини зараз і тоді. Чи є різниця? Якщо є, то в чому? Які почуття викликає у вас факт змін ваших відносин?

Хто міг би почати й поділитися своїми думками із приводу своїх малюнків?».

Учасники по черзі висловлюють свою думку. Ведучому важливо підштовхнути поділитися своєю думкою як батьків, так і дітей.

Можливо, уже на цьому етапі між дорослими й дітьми виявиться різне розуміння факту зміни відносин між батьками й дітьми. Наприклад, батьки можуть із жалем говорити про "видалення" дітей, а хлопці можуть із наснагою й надією підкреслювати цей факт, повідомляючи тим самим "ми стали доросліше, самостійніше". Ведучому важливо в такій ситуації зафіксувати увагу учасників зустрічі на тому, що зміна взаємин між батьками й дітьми в ході дорослішання останніх є нормальною і закономірною (не може бути розвитку без зміни).

3. Бесіда "Кордони".

«У ході виконання попередньої вправи ми прийшли до думки про те, що між дорослим і дитиною існують кордони.

Кордони – це місце, де закінчується простір нашого Я й починається простір Іншого.

Границі захищають нас від втрати себе. Вони відмежовують наше власне від не нашого. Власне - це те, що виходить від нас, і те, що належить нам. У нас є наші речі - одяг, книги, інструменти, косметика ... До власного ставиться наше тіло. Нашим власним є наші почуття, думки, наша позиція. Чуже власне не можна брати без дозволу, не можна пригнічувати (почуття, права).

Людина, що не почуває своїх кордонів, часто порушує чужі кордони.

Почуття своїх і чужих кордонів заставляється в першу чергу родині.

Батьки показують дітям приклад того, як можна обходитися зі своїми й чужими кордонами. Із цим досвідом дитина виходить у світ інших людей».

### 4. Гра-інсценування "Родина вирішує проблему".

Час від часу в будь-якій родині виникають якісь конфліктні ситуації, у яких кожний член родини намагається відстояти свої кордони.

«Могли б ви згадати й озвучити нам ці ситуації, які часто виникають і вимагають обговорення з усіма членами родини?»

У випадку низької активності групи, ведучий може сам спочатку привести кілька прикладів (хто не погасив світло в коридорі, хто залишає чайник на плиті й не виключає газ, хто бере і не кладе на місце щітку для взуття).

Ведучий вибирає для інсценування найбільш часто повторювану проблему.

«Давайте розглянемо цю ситуацію. Вона, здається, знайома всім. Ми спробуємо в неї програти. Чи є актори в цій аудиторії?.

Зараз я роздам вам картки, на кожній з яких написана яка-небудь сімейна роль: мама, тато, бабуся, дідусь, старший підліток, молодший підліток, дядько, тітка... Ви будете брати участь в обговоренні проблеми, що ми вибрали для цієї гри, у ролі, що вам дістанеться.

Почати обговорення може той, хто відчує, що може (або повинен) зробити це у відповідності зі своєю роллю. Інші самі вступлять у сімейну розмову, коли визнають це доречним.

Через 3-4 хвилини після програвання ситуації, ми звернемося до глядацької аудиторії із проханням назвати, хто яку роль грав. Зрозуміло, що ми будемо робити? Отже, починаємо.».

Учасники гри беруть по одній картці з рук ведучого, що їх тримає так, щоб написи не були видні сторонніми. Проводиться гра.

«Давайте обговоримо те, що в нас вийшло. Хто яку роль грав? Як ви догадалися, яка саме ця роль? За якими ознаками?»

Глядачі висловлюють свою думку й оцінки, учасники гри діляться своїми враженнями.

5. Робота в сімейних парах "Правила в нашій родині".

«Прийшов час поговорити про сімейні правила, оскільки уявлення про кордони кожного члена родини знаходять вираження саме в сімейних правилах.

Сімейні правила – коли-небудь обговорювані або спеціально не обговорювані, але існуючі приписання про те, хто з членів родини що "повинен" або "не повинен" робити» (див. Додаток Г).

Приклади сімейних правил:

* Дзвонити додому, якщо десь затримуєшся
* Останній - миє посуд
* Якщо взяв річ загального користування - поверни її на місце
* Не телефонувати після 23.00 і просити знайомих, не дзвонити після цієї години
* Щосуботи сімейна вечеря: всі члени родини повинні бути, тому намагатися не призначати зустрічі на цей час

«Зараз виразом заповните таблицю "Сімейні правила"» (див. Додаток Г).

«Давайте розглянемо зміст цієї таблиці.

У перший стовпчик "Сімейні правила" вам необхідно буде внести деякі існуючі у вашій родині правила. Оскільки ця таблиця призначена для індивідуальної роботи, то формулювання правил може бути дуже коротким (головне - щоб сімейний дует розумів, про що мова йде в тому або іншому правилі).

У другий стовпчик "Хто встановив це правило" необхідно внести ім'я того члена родини, хто першим заявив про це правило (хто постійно говорить про дотримання цього правила).

У наступний стовпчик "Кого стосується це правило" вносяться імена всіх членів родини, хто повинен дотримувати цього правила.

У четвертому стовпчику "Як виконується це правило" родина робить оцінки про те, як часто правило виконується або порушується, ким дотримується або порушується.

Чи є питання по заповненню таблиці? На роботу вам приділяється 7-10 хвилин. Ви можете починати...».

Учасники виконують завдання.

Ведучий оцінює ситуацію й дає додатковий час або скорочує час індивідуальної роботи сімейних дуетів, а потім запрошує всіх учасників до обговорення.

«Я бачу, що ви добре попрацювали. Чи було вам цікаво?»

Випливають висловлення учасників.

«Як протікала робота у вашому сімейному дуеті, чи було це корисно, що це вам дало? Яке сімейне правило виявилося самим важким для обговорення? Чи вдалося підліткові в чомусь переконати батька? А батькові - підлітка?»

Бажаючі учасники висловлюють свою думку про роботу.

Ведучий узагальнює все сказане учасниками, що виступили.

1. Сімейні правила існують і відповідають певному періоду життя родини
2. Сімейні правила частіше встановлюються дорослими членами родини
3. Підлітки прагнуть переглянути сімейні правила
4. Якщо дорослі хочуть, щоб правила виконувалися, вони повинні допустити дітей до їхнього формування/формулювання й міняти їх у міру дорослішання дітей

6. Узагальнення й підведення підсумків зустрічі.

«Коли дитина маленька, вона приймає правила, установлені батьками, як даність. Але й маленька дитина часто норовить порушити заборони, перевірити, як батьки будуть реагувати.

Підліток, що прагне бути дорослим, намагається брати на себе відповідальність. Може бути, він правий? І варто глянути на сімейні правила разом з ним заново?

Пам’ятайте, той, хто встановлює правила, бере на себе відповідальність за те, що ці правила мають сенс, корисні.

Бажаючи виховати в дітях відповідальне поводження, ми повинні давати їм можливість розділити нашу відповідальність.

Час нашої зустрічі підійшов до кінця. Ми займалися дуже важливими речами. І з боку було видно, що вам було непросто. Давайте наприкінці трошки розслабимося й подаруємо один одному посмішку...».

Учасники групи обмінюються посмішками, добрими словами.

«Дякую вам за активність. Час, дійсно, пролетів зовсім швидко. У ході нашої зустрічі ми піднімали важливі й цікаві питання, на яких хотілося б зупинитися. У вас буде така можливість…».

1. Гармонізація стосунків між батьками та дітьми методом арт-терапії.

Більшість людей не хочуть знати історію свого дитинства й не догадуються, що саме те, що було закладено в дитинстві, визначає їхні вчинки. Вони не догадуються, що намагаються уникати небезпек, які дійсно колись були реальними, але вже давно не є такими.

Робота з батьками є не тільки одним з важливих напрямків діяльності психолога, але й необхідної для закріплення досягнутого результату.  Саме батьки, матері й законні представники звертаються до психолога із запитом, «сподіваючись «виправити» або «полагодити» дитину з мінімальним додатком власних зусиль». Однак самих батьків часто по життю супроводжують комплекси (або внутрішні установки) отримані ними в дитинстві. Тривожні батьки передають свій емоційний стан дітям. Агресивні батьки теж мимоволі прищеплюють навички агресії своєму чаду. При цьому кожний батько вважає себе  еталоном для наслідування, і мінятися не хоче.

Для гармонічного розвитку дитини набагато важливіше не інтелектуальний, а емоційно-вольовий розвиток. Діти хочуть бачити  в батьках, насамперед підтримку, любов і відчувати поруч із ними себе безпечно. Діти реагують «комплексом пожвавлення» на появу матері. Поступово цей тонкий зв'язок переходить у більш  формалізовані відносини й обмежується фразами типу: «Уроки зробив? Чому вдома не прибрав?». Батьки забувають про своє батьківське призначення, і стають для рідної дитини вчителем, командиром, нянькою або в деяких випадках деспотом.

Процес малювання є гарним засобом для емоційного зближення. Батькам крім того надається можливість відволіктися від повсякденних серйозних справ (ігри й спілкування з дитиною багато батьків вважають несерйозними справами) [28].

Психолог, проводячи пропоноване заняття, може використовувати отриманий матеріал як можливість додаткової діагностики. Часто в процесі малювання підтверджується стан дисгармонійних зв'язків або передається атмосфера гармонічних відносин у родині. Немалий і профілактичний ефект від таких занять: у дитини підвищується почуття захищеності, у дорослого підвищується або народжується почуття емпатії.

### Спільне заняття батьків і дітей «Гармонізація стосунків між батьками і дітьми за допомогою метода арт-терапії».

**Завдання:**

* організувати спільну діяльність дорослого й дитини;
* стимулювати самовираження емоційного стану за допомогою методу арт-терапії;
* підвищити компетентність батьків в області взаємодії в системі «батько – дитина» через проведення спільного заняття;
* встановити доброзичливі стосунки між дорослими й дітьми.
* **Учасники:** діти (від 3-х років, верхній поріг не обмежений) і їхні батьки. Можливе заняття з одною парою «батько - дитина» або декількома.

**Час:** від 30 хвилин до 1,5 години.

**Обладнання:**

* музичний супровід;
* морські черепашки й інші морські атрибути;
* аркуші формату А-3 (один аркуш на парі «батько – дитина»);
* акварельні фарби;
* пензлики.

**Хід заняття:**

Вітання. Обов'язково вимовити імена дітей. Якщо діти маленькі можна звертатися до батьків не по імені та по батькові, а «тато» і «мама». Дитина не буде плутатися.

**Психолог:** «Сьогодні я хочу Вам запропонувати зробити невелику подорож. Для цього потрібно трохи підготуватися. Давайте сядемо поруч «дитина – батьки». Розташуйтеся так, щоб Вам було зручно. (Примітка: залежно від віку дітей і кількості учасників, коректується обсяг і зміст інструкцій ведучого). Закрийте очі. Відчуйте своє тіло. Спочатку сконцентруйтеся на ногах, як можна міцніше стисніть пальці ніг, потім розслабте їх. Відчуйте, як іде напруга. Тепер займемося м'язами живота. Напружте їх на якийсь час, відчуєте їхню пружність. Нас часто охоплює хвилювання в області живота, тому важливо, щоб Ваші страхи й сумніви станули, як туман раннім ранком. А зараз перемкніть увагу на грудну клітину, що оточує й захищає наше серце. Відчуйте, як Ваші груди розширюються й потім приймають звичайне положення. Стисніть руки, щоб побіліли суглоби й розслабте їх, напруга йде через пальці в землю. Наступною зоною нашої уваги буде шия, плечі й голова. Напружте їх, міцно замружте очі, а потім подумки розслабте всі м'язи. Якщо десь у Вашім тілі залишилася напруга,  напружтеся ще сильніше, а потім розслабтеся. Ми розслабили все наше тіло й готові почати подорож у дивний мир образів. Ми готові до подорожі у свій внутрішній світ. Постарайтеся посидіти якийсь час у тиші, із закритими очима, прислухаючись до своїх почуттів.

Звучить релаксаційна музика.

«Ви чуєте звуки води: може бути це шум моря або дзюркіт невеликої річки. Ваші очі закриті, і Ви представляєте виникаючу перед Вами картину. Що малює Вашу уяву? Прислухайтеся, придивіться, де Ви перебуваєте? Ви відчуваєте під ногами м'якість трави або жовтий пісок струменіє крізь Ваші пальці? Придивіться, яка поверхня води, бурхлива або спокійна, мутна або прозора? Ви бачите яке-небудь життя в річці? Може бути, Ви хотіли б увійти у воду й поплавати?. Вас оточують звуки, запахи. Закріпіть виниклі у Вас образи, розгляньте всі їхні дрібні деталі. Ви почуваєте, як тепле сонце пестить Ваше тіло. Час рухається до полудня, на вулиці стає спекотно. Поруч із Вами лежить лимон, жовтий і ароматний. Уявіть його кислий смак. Ви видавлюєте сік лимона в склянку, додаєте холодну воду або кубики льоду, робите свій «лимонад», і повільно  випиваєте цей освіжаючий напій. Разом із прохолодним лимонним соком до Вас приходить свіжість і енергія. Ви поступово переноситеся з місця Вашої мрії в кімнату. Нехай поки що Ваші очі будуть закриті, відчуйте своє тіло, відчуйте частоту подиху й коли будете готові, відкрийте очі.

Подивіться навколо: на березі лежать морські черепашки (психолог акуратно розкладає їх під час музики). Доторкніться до кожної з них. Послухайте, як вони передають шум моря. От перед Вами з'явилося якесь дерево: може бути це пальма або верба? Це вирішувати тільки Вам. Корабель готується до відплиття (виставляється макет корабля). Зі скрині визирають коштовності (на стіл ставиться  невелика  скринька). Подивіться, що там ще лежить. Доторкніться.

А тепер Вам пропонується намалювати загальну картину. Постарайтеся малювати, мінімально обговорюючи сюжет. Спонтанність дає нам можливість наблизитися до розуміння себе й своїх проблем».

**Рефлексія**

Проводиться якщо буде потреба учасників висловитися й носить характер спілкування. Це може бути захоплююча розповідь про побачене; мрія, втілена в малюнку. Можливо, будуть доречні питання типу:

* Як Ви себе почували в місці Вашої мрії?
* Чи легко Вам було вибрати загальну тему для малюнка?
* У процесі малювання Ви допомагали один одному?
* Що Ви почуваєте зараз?
* Як Ви можете назвати Ваш загальний малюнок?

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Сімейне виховання може бути як гармонійним так і негармонійним. Негармонійне сімейне виховання є однією з найперших причин, що ведуть до зниження рівня стресостійкості юнаків. Наприклад, гіперпротекція не дозволяє дитині потрібною мірою самостійно виробити певні захисні механізми до стресових ситуацій. Тож для того, щоб виявити стиль сімейного виховання та відповідний до нього рівень стресостійкості юнаків пропонуються наступні методики: методика "Аналіз сімейних взаємовідносин" (АСВ); шкала психологічного стресу РSМ 25; методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса й Р. Раге

Отже, проведене дослідження показало що, тип сімейного виховання впливає на рівень стресу та стресостійкості юнаків. Було виявлено, що в більшості випадках адекватний тип виховання сприяє розвитку високого рівню стресостійкості та низькому рівню стресу в юнаків. А такі типи сімейного виховання як емоційне відторгнення, підвищена моральна відповідальність та надмірна гіперпротекція в більшості випадках сприяють низькому рівню стресостійкості та середньому рівню стресу.

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, практичні рекомендації матимуть найбільшу ефективність, якщо стосуватимуться двох сфер: 1) зниження рівня стресу та методи боротьби зі стресом; 2) розвиток стресостійкості в умовах сімейного виховання у осіб юнацького віку.

Аутогенне тренування ˗ психотерапевтична методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, порушеного в результаті дистресу.

Методика аутогенного тренування (аутотренінгу, АТ) заснована на застосуванні м'язової релаксації, самонавіянні й самовихованні. Як лікувальний метод, АТ була запропонована німецьким лікарем І. Г. Шульцем.

Стратегія й тактика виховання “стресостійкості”. Забезпечення батьками безпеки психічного стану дитини - найважливіша умова профілактики неврозів і депресивних розладів у дітей. Батьки повинні:

Обмежити перегляд телепередач дошкільникам і дітям молодшого шкільного віку: не більше 15 хвилин; особливо шкідливі фільми без слів.

Обмежити прослуховування рок-музики - вона порушує пропорцію внутрішнього ритму дитини.

Обмежити перебування в комп'ютера, особливо до 8 років.

Щодня приділяти увагу дитині. У ті хвилини, коли батьки концентруються на дитині, вона розвивається, батьки - її здоров'я, її харчування.

Робота з батьками є не тільки одним з важливих напрямків діяльності психолога, але й необхідної для закріплення досягнутого результату.  Саме батьки, матері й законні представники звертаються до психолога із запитом, «сподіваючись «виправити» або «полагодити» дитину з мінімальним додатком власних зусиль». Однак самих батьків часто по життю супроводжують комплекси (або внутрішні установки) отримані ними в дитинстві. Тривожні батьки передають свій емоційний стан дітям. Агресивні батьки теж мимоволі прищеплюють навички агресії своєму чаду. При цьому кожний батько вважає себе  еталоном для наслідування, і мінятися не хоче.

Для гармонічного розвитку дитини набагато важливіше не інтелектуальний, а емоційно-вольовий розвиток. Діти хочуть бачити  в батьках, насамперед підтримку, любов і відчувати поруч із ними себе безпечно.