

- соціальна чутливість та толерантність до цінностей інших людей (розуміння і врахування цінностей інших людей, здатність ставитися до інших з повагою та розумінням їхніх цінностей);
- критичне мислення (здатність критично оцінювати свої цінності та цінності суспільства загалом, ставити питання й аналізувати інформацію, що впливає на ціннісні переконання).

I. Віденєєв

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ОСОБАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

I. Videnieiev

PECULIARITIES OF OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS BY ADOLESCENTS

У сучасних соціально-економічних, соціально-культурних умовах життя, обумовлених воєнними діями України з росією, життя підлітка рясніє складними ситуаціями, які змушують його подолати різного роду труднощі та перешкоди або пристосовуватися до них. Складність, динамічність і суперечливість сучасного життя ставлять особистість підлітка перед необхідністю пошуку найбільше вигідних виходів із труднощів, конфліктів і всіляких криз.

Підлітковий вік — це особливий життєвий відрізок у становленні особи, під час якого дитячі моделі поведінки еволюціонують у зрілі, усвідомлені візерунки дорослої людини. Такі особистісні зміни зазвичай супроводжують різноманітні психологічні проблеми, усвідомлення яких буває утруднено. Соціальні зміни в державі та сім'ї призводять до зростання емоційного дискомфорту, внутрішньої напруженості в підлітків, що відчують власні труднощі і віддзеркалюють складності близьких дорослих. У зв'язку з чим зростає інтерес до вивчення формування механізмів психологічного захисту, що сприяють підтриманню стабільності та емоційного прийняття підлітками себе та свого оточення.

Проблема прогнозування, профілактики та своєчасної допомоги підлітку, який переживає важку життєву ситуацію, залишається актуальною, попри наявне різноманіття моделей діяльності шкільної психологічної служби, а також різних курсів та тренінгових програм, що підвищують психологічну компетентність як самих підлітків, так і педагогів та батьків.

При подоланні складних життєвих ситуацій сучасний підліток використовує великий арсенал активних (копінг-стратегії), а також пасивних (захисні механізми) стратегій, всі вони представляють собою важливі форми адаптаційних процесів і реагування в підлітка на стресові ситуації. Від індивідуального вподобання та способів вирішення несприятливих ситуацій залежить психологічний стан як окремої людини, так і суспільства загалом. Завдяки швидкості змін соціальних умов життєдіяльності, нестабільності сучасного світу, воєнного стану в Україні, сучасні підлітки не можуть повною мірою використовувати досвід попередніх поколінь і вимушені виробляти свої способи та стратегії подолання проблем ситуаційно — суперечливо з попереднім досвідом. Від того, якими ці способи і стратегії виявляться, — конструктивними або деструктивними, що сприяють адаптації або

перешкоджають їй, — залежить подалі розвиток особистості молодій людини, її психологічне здоров'я.

Успішність подолання підлітком кризових ситуацій життя може бути представлена як результуюче значення, одержуване у процесі взаємодії та взаємовпливу комплексу факторів.

Насамперед це способи подолання негативної ситуації — так звані копінг-стратегії. Щодо цієї вікової групи ці стратегії можна поділити на зовнішні, серед яких є пошук винуватих і пошук підтримки, та внутрішні, зокрема аналіз проблеми, самозвинувачення, підвищення самооцінки. Відповідно, позитивні способи подолання важких життєвих ситуацій охоплюють:

- аналіз проблеми;
- підвищення самооцінки;
- пошук підтримки.

Негативні способи подолання негативних ситуацій включають:

- пошук винних;
- самозвинувачення.

Пошук особистісних особливостей, що впливають на вибір стратегії та успішність опанування у кризових для людини ситуаціях, ґрунтується на дотриманні принципу транзакції, який передбачає облік взаємного переломлення у процесі подолання властивостей особистості та особливостей ситуації.

Транзактний аналіз як метод короткочасного психотерапевтичного впливу здатний нівелювати особистісні переживання та поведінкові відхилення у підлітків в умовах несприятливого соціального середовища життєдіяльності, підтверджуючи відновлення конституційних психологічних механізмів компенсації та адаптації, що в умовах сучасної української школи та сім'ї конче необхідно. Шкільні психологи, вчителі спроможні освоїти та використовувати техніки транзактного аналізу для гармонізації особистісних переживань та адекватної поведінки у підлітків з проблемними формами поведінки.

Dariusz V. Skalski, Paulina Kreft

SPORTS IN THE PROCESS OF UNDER-AGE PERSONS' REHABILITATION WITH HEALTH EDUCATION

Даріуш В. Скальські, Пауліна Крефт

СПОРТ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ОЗДОРОВЧИМ ВИХОВАННЯМ НЕПОВНОЛІТНІХ

Development of a modern approach to the rehabilitation process with the account of physical activity and health education in the Ukrainian and Polish education systems for under-age persons are considered in the research.

The role of sport in young people's development has always been extremely important, but currently it is gaining crucial significance. The general interest in sport, particularly in rehabilitation institutions, is one of the most important passions in human life. This interest is increasingly manifested in systematic activities such as morning exercises, table tennis, dancing, gym, basketball, and football. The existing or newly created private institutions engaged in sports confirm the need for sports. The process of under-age persons' resocialization is an extremely important phenomenon. Through careful understanding of