

Юнацький вік характеризується зростанням стратегій впливу на зовнішні обставини життєвих ситуацій, знижуються прояви пасивних стратегій, хоча залишаються стабільно вираженими стратегії уникання; копінг-поведінка юнаків стає такою, що характерна для дорослого віку.

Формування психічної стійкості до критичних життєвих ситуацій у юнацькому віці стає більш усвідомленим завдяки зростанню ресурсів когнітивної сфери та формуванню особистісної ідентичності. Однак високий рівень емоційної лабільності, недостатній досвід у соціальній взаємодії, низька здатність витримувати значне емоційне напруження можуть спричинити труднощі у подоланні критичних ситуацій. Тому важливим є розвиток свідомого та відповідального ставлення до свого життя, та формування особистісної стійкості до критичних ситуацій та негативного впливу ситуацій.

#### **Література:**

1. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. - №6. – С.107-115.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журн. – 1995. – № 3 – С. 90-101.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с

**УДК 159.922-056.22**

**Сердюк Наталія Іванівна**  
кандидат психологічних наук,  
старший викладач БДПУ

### **ГАРМОНІЙНЕ ПОЄДНАННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ АТРАКЦІЇ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Психологічне здоров'я особистості має ряд чинників, що впливають на його міцність та цілісність. Особливої значущості дане здоров'я отримує у підлітковому віці, бо саме цей вік характеризується як самий складний, непередбачуваний та сповнений різноманітними новоутвореннями. Міжособистісні стосунки з однолітками є однією серед найважливіших сфер інтересів підлітків, саме в цьому віці проявляються вперше позитивні емоції, що виникають в результаті появи атракції між особистостями, що симпатизують один одному. Сам феномен атракції є досить складним та багатокомпонентним, отже проаналізувавши особливості прояву рівнів атракції (симпатії, дружби та кохання) до однолітків у підлітковому віці різних вчених, ми виділили загальні структурні компоненти, які необхідні

для прояву кожного рівня атракції. До таких структурних компонентів атракції ми відносимо: *когнітивний*: уявлення про позитивно-теплі стосунки з однолітками, знання про атракцію до однолітків у підлітковому віці, досвід атракційних стосунків з однолітками; *емоційний*: образи, емоції, почуття, що виникають з появою атракції; *поведінковий*: мотив, установка та реалізація поведінки, що відображає атракційність міжособистісних стосунків підлітків з однолітками.

Розподіл за групами структурних компонентів досить умовний, тому що в реальних умовах для виникнення атракції між підлітками необхідна взаємодія усіх компонентів, комплексно. Хоча всі ці компоненти з появою атракції функціонують як єдине ціле, проте їхнє розгрупування дає можливість виділити основні, ймовірні прояви активності особистості при побудові позитивних емоційних стосунків з однолітками.

Когнітивний компонент атракції відображає отримані знання про відчуття та переживання: емоції та почуття власні та оточуючих людей. На об'єм отриманих знань впливає рівень розвитку абстрактного мислення підлітків, яке в цьому віці досить активно розвивається. Воно впливає на широту і зміст думок та здібностей. Підлітки здатні наперед проаналізувати ситуації та можливі форми прояву власної поведінки під час спілкування з однолітками, спираючись на уже отримані знання та досвід. Досвід, отриманий у спадок від попередніх поколінь, а також набутий упродовж власного життя. Він може бути як позитивного, так і негативного характеру, але, в будь-якому випадку, цей досвід дає підлітку великий запас знань щодо особливостей міжособистісного спілкування з однолітками.

Характеризуючи емоційний компонент є треба зазначити, що в підлітковому віці проходить бурхливий розвиток емоційної сфери. Виникненню емоцій та почуттів у цьому віці передують поява уявних чи реальних образів справжніх дружніх стосунків з однолітками. Образи, що виникають в уяві підлітків, зумовлені різними факторами, наприклад, це можуть бути позитивні емоційні стосунки між батьками, які і стали прикладом справжньої дружби для підлітка; сюжет прочитаної книжки, чи то текст улюбленої пісні, в якій розкрито особливості міжособистісних дружніх стосунків. У будь-якому випадку, всі ці образи супроводжуються появою позитивних емоцій та почуттів, які мають значний вплив на життя підлітків, про що свідчать особливості їх поведінки.

Взагалі емоційний компонент має дуже великий вплив на появу атракції, бо в її основі лежать позитивні емоції, що відчувають люди одне до одного. Цей компонент атракції є своєрідною внутрішньою мірою атракційності особистості, тобто її здатності глибоко відчувати привабливість інших людей та свою власну, виходячи з поведінки, в якій проявляються індивідуальні ознаки, якості особистості, що і викликають привабливість, тобто атракцію.

Як ми вже зазначили, вплив когнітивного та емоційного компонентів на появу атракції досить важливий, однак їх реалізація майже не можлива без поведінкового компоненту. Він розкриває особливості прояву власної поведінки підлітків та відповідне ставлення до однолітків, їх вчинків, їх взаємовідносин, які впливають на появу атракції. Будь-яка поведінка має відповідну мотивацію, в нашому випадку вона є першоджерелом, що мотивує підлітка до спілкування та прояву тієї чи іншої поведінки. Вона спонукає індивіда обирати собі друзів для спілкування і спільного проведення часу. Підлітки обирають один одного під впливом психологічних ефектів спілкування.

Однак однієї лише мотивації ще недостатньо для появи певного ставлення до оточуючих. Наступним кроком є формування установки, після того як з'явився мотив, формується установка на виконання даного мотиву, в нашому випадку мотиву на задоволення потреби у спілкуванні, потреби в афіліації. Реалізація сформованої установки за допомогою певного прояву поведінки, вчинків, дій розкриває потреби та мотиви, якими керується підліток у своїй поведінці, за допомогою якої він проявляє своє переваги та ставлення до однолітків. У кожного підлітка прояв поведінки, її реалізації, проходить по-різному: одні відкрито проявляють знаки уваги тій особистості, що викликала у них симпатію; інші проявляють своє істинне ставлення лише тоді, коли її поряд немає тощо. Проте, в будь-якому випадку, реалізація поведінки тісно пов'язана з емоціями та почуття, що відчують підлітки під час її прояву.

Вплив розглянутих компонентів на формування атракції дуже тісний та дієвий. Єдність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, висвітлює ціннісне відношення підлітка до позитивних міжособистісних стосунків з однолітками. Таким чином, можна констатувати, що гармонійне поєднання кожного з цих компонентів виконує специфічну функцію у прояві атракції до однолітків серед підлітків, що має позитивний вплив на їхнє психологічне здоров'я.