

Оверина Маргарита Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ «ЖИЗНЬ» У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности формирования базовой гуманистической ценности «жизнь» в подростковом возрасте. Анализируются психологические особенности данного периода: кризис идентичности, эмоциональная нестабильность, чувствительность к мнению окружающих и склонность к рискованному поведению. Описываются ключевые социальные факторы, влияющие на становление позитивного отношения к жизни – семья, сверстники, образовательная среда и цифровое пространство. Отдельное внимание уделяется деструктивному влиянию интернет-контента и буллинга. Автором предлагаются психолого-педагогические условия, способствующие формированию ценности жизни у подростков.*

***Ключевые слова:** ценность жизни, подростковый возраст, социализация, эмоциональный интеллект, семья, сверстники, цифровая среда, буллинг, психологическая устойчивость.*

В современном мире общество переживает период глубоких трансформаций: меняются социальные нормы, расширяется информационное поле, возрастает роль виртуальной коммуникации. В этих условиях подростки оказываются наиболее уязвимой группой, поскольку их мировоззрение находится в стадии активного становления. Одной из центральных задач воспитания становится формирование ценности «жизнь», а именно, осознанного отношения к собственному существованию, как к высшему благу. Однако, процесс этот носит противоречивый характер. С одной стороны, подросток стремится к самостоятельному образу жизни и самореализации, с другой – испытывает тревогу, неуверенность и давление со стороны общества.

По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) последних лет свидетельствуют о росте суицидальных проявлений и занимает третье место среди лиц от 15 до 20 лет. особую тревогу вызывает то, что у 7% подростком суицидальные мысли впервые появляются в возрасте 12–13 лет [4]. В период взросления подросток обнаруживает противоречие: на макроуровне общество декларирует жизнь как высшую ценность, однако, на макроуровне (школа, семья, цифровое пространство) подросток регулярно сталкивается с практиками обесценивания, а именно: буллинг в школе, кибербуллинг, трансляция деструктивных нарративов. Кроме того, в научной литературе преобладают философские и педагогические подходы к проблеме, тогда как социально-психологические механизмы формирования ценности «жизнь» остаются недостаточно изученными.

В психологии ценности трактуются как устойчивые убеждения личности относительно значимости тех или иных явлений, целей и способов поведения. Так, Д.А. Леонтьев и М. Рокич говорят, что ценность жизни занимает особое иерархическое место, поскольку она является онтологической основой всех остальных ценностей [3].

Данное понятие включает в себя три взаимосвязанных аспекта [5]:

- 1) осознание человеком собственной уникальности и права на существование;
- 2) уважительное отношение к жизни других людей;
- 3) способность видеть смысл своего существования и строить жизненные перспективы.

В подростковом возрасте ценность «жизнь» приобретает рефлексивный характер. Если в детстве отношение к себе и миру транслируется через взрослых, то в подросток начинает уже самостоятельно задавать вопросы: «Зачем я живу?», «Что делает мою жизнь ценной?», «В чем смысл жизни?». Ответы на подобного рода вопросы напрямую зависят от уровня самооценки, эмоционального благополучия и социальной поддержки. Исследования показывают, что

дефицит данных компонентов ведет к внутреннему кризису и обесцениванию жизни [3].

Подростковый возраст (12–17 лет) характеризуется интенсивными изменениями в теле, психике и социальных отношениях. Ключевым новообразованием этого этапа выступает чувство взрослости и стремление к автономии. Однако, именно здесь разворачивается кризис идентичности [9]: подросток должен объединить представления о себе в целостный образ, что часто сопровождается ролевыми конфликтами и внутренним напряжением.

Согласно Э. Эриксону, успешное разрешение кризиса идентичности приводит к обретению верности – способности быть верным своим ценностям и обязательствам. Именно в этом возрасте формируются базовые смысло-жизненные ориентации [10]. Как отмечал В. Франк, «стремление к смыслу выступает первичной мотивационной силой человека, дефицит смысла порождает экзистенциальный вакуум, который может проявляться в обесценивании собственной жизни» [8].

Эмоциональная сфера подростка отличается лабильностью, незначительные события могут вызывать глубокое переживание, колебания настроения, вспышки агрессии или апатию. Физиологические изменения (гормональная перестройка) усугубляют эту нестабильность. Одновременно развивается способность к рефлексии – анализу собственных мыслей и чувств, что делает подростка более глубоким и ранимым [5].

Самооценка в этом возрасте становится крайне чувствительной к внешним оценкам. Признание сверстников часто вытесняет мнение родителей. Именно в этот период формируется либо базовое доверие к жизни и себе, либо ощущение отверженности и ненужности. Склонность к рискованному поведению, характерна для многих подростков, также связана с незрелостью лобных долей мозга, отвечающих за прогнозирование последствий и потребностью в острых ощущениях как способе самоутверждения [5].

Существует ряд социальных факторов формирования ценности жизни.

Семья как первичная матрица ценностей. Семья остается ведущим институтом социализации, несмотря на растущее влияние внешних агентов. Благоприятный психологический климат, основанный на принятии, уважении и поддержке, создает у подростка «базовое чувство безопасности». Демократический стиль воспитания, предполагающий диалог и разумные границы, способствует формированию внутреннего локуса контроля и позитивного отношения к жизни. Напротив, авторитаризм (подавление инициативы) или игнорирование (эмоциональная холодность) приводят к выученной беспомощности, тревожности или агрессивности. Личный пример родителей в преодолении трудностей и уважение к собственной жизни является мощнейшим механизмом подкрепления ценности жизни [8].

Влияние сверстников и проблема буллинга. В подростковом возрасте референтная группа смещается от семьи к сверстникам. Группа обеспечивает чувство принадлежности, социальное зеркало самооценки и пространство для экспериментов с идентичностью. Позитивное окружение стимулирует развитие коммуникативных навыков и уверенности. Однако, давление группы может толкать подростка на опасные действия, например, употребление психоактивных веществ, агрессию, демонстрацию пренебрежения к жизни. Особую угрозу представляет буллинг (систематическая травля). Подросток, ставший жертвой буллинга, испытывает хронический стресс, унижение, изоляцию. У него разрушается чувство собственного достоинства и жизнь начинает восприниматься как источник боли. Именно буллинг является одним из ведущих предикторов суицидального поведения в подростковой среде [2].

Образовательная среда и роль педагога. Школа для подростка не только транслирует знания, но и формирует систему отношений. Учитель, проявляющий уважение, замечаящий успехи и поддерживающий инициативу, становится значимым взрослым, чье мнение укрепляет ценность ученика для самого себя. Психологический климат в классе, отсутствие дискриминации, сплоченность, справедливость, снижает риск отвержения и способствует эмоциональному благополучию. К сожалению, в реальной практике часто встречается авторитарные

педагоги и безразличная школьная атмосфера, что усугубляет кризис подростка [5].

Цифровая среда: двойственная роль. Современные подростки проводят в интернете по 6–8 часов в день. Цифровая среда дает возможности для саморазвития, творчества, поиска единомышленников. Однако, она же создает ловушки: социальное сравнение с идеализированными образами в социальных сетях провоцирует чувство неполноценности; анонимность и безнаказанность развязывают агрессию (кибербуллинг); деструктивные сообщества («группы смерти», проклинальные сайты) прямо обесценивают жизнь. Роль медиаграмотности как защиты от манипуляций становится критически важной, но в большинстве школ ее не обучают системно [1].

На ряду, с рисками цифровая среда предоставляет и защитные ресурсы: тематические сообщества взаимопомощи; каналы кризисной психологической поддержки, например, детский телефон доверия; образовательные блоги, посвященные эмоциональному интеллекту. Установлено, что активное участие в позитивных онлайн-сообщества способствует укреплению чувства принадлежности и, как следствие, ценности собственной жизни. Однако, для реализации этого потенциала необходима сформированная медиаграмотность, позволяющая подростку распознать деструктивные группы и избегать дигитального стресса – «хронического переживания из-за информационной перегрузки и социального сравнения» [5].

На основе анализа факторов можно выделить ряд практических психолого-педагогических условий формирования ценности жизни.

1. Создание поддерживающей среды, где подросток должен переживать опыт принятия и значимости. Это касается семьи, школы и неформальных сообществ. Взрослые обязаны уметь слушать без оценок и оказывать эмоциональную поддержку.

2. Развитие эмоционального интеллекта является также важным условием для формирования ценности жизни. Современные подростки нуждаются в обучении распознаванию и регуляции своих эмоций, бесконфликтной коммуника-

ции, стресс-менеджменту. Такие навыки снижают импульсивность и риск деструктивного поведения.

3. Вовлечение в социально значимую деятельность. Волонтерство, творчество, спорт дают ощущение собственной полезности, развивают эмпатию и ответственность. Психологический механизм укрепления ценности жизни здесь двойкий: с одной стороны, он реализуется через помощь другому, подросток переживает за себя, как и за другого значимого для него человека; с другой стороны, подросток сталкивается с уязвимостью и ценностью чужой жизни, что рефлексивно переносится на отношение к собственной [8]. Стоит отметить, что эффект достигается только при добровольном участии и наличии обратной связи о результатах своей деятельности. Принудительное включение в волонтерство не только бесполезно, но и вредно, формируя отвращение к просоциальному поведению.

4. Профилактическая работа психологов, а именно регулярная диагностика эмоционального состояния подростков, группы поддержки, индивидуальное консультирование позволяют выявить кризис на ранних стадиях.

5. Повышение медиаграмотности. Обучение критическому анализу контента, цифровой гигиене и безопасному поведению в сети должно стать частью школьной программы [1].

6. Развитие доверия в общении. Регулярные семейные встречи, классные часы в формате открытого диалога, где подросток может высказываться без страха и осуждения являются необходимым.

7. Внедрение валидизированных профилактических программ. Эмпирически подтвердили эффективность программы «Жизнестойкость» Д. А. Леонтьева, тренинг развития личностных ресурсов у подростков А. Б. Холмогоровой, программа профилактики суицидального поведения «Линия жизни». Критериями эффективности выступают: снижение уровня депрессивности и тревожности по опроснику Бека. Шкала депрессивности Бека выступает как инструмент валидации: как показано в исследованиях, высокий уровень депрессивности и тревожности является значимым предиктором суицидальных намерений [4].

Дополнительным ресурсом выступает институт наставничества где «первым слоем» психологической поддержки могут выступать подготовленные подростки-волонтеры. Такой подход имеет следующие преимущества: снижение барьера доверия (подростки чаще обращаются к сверстникам, чем к взрослым); возможность раннего выявления кризисных состояний (волонтеров обучают распознавать маркеры суицидального риска); создание среды взаимной поддержки внутри референтной группы, что непосредственно укрепляет ценность собственной жизни.

Как отмечает А.Б. Холмагорова, включение подготовленных волонтеров-ровесников в систему профилактики суицидального поведения повышает эффективность программ, за счет дистанции между субъектом поддержки и реципиентом [9].

Формирование ценности «жизнь» у подростков представляет собой комплексный социально-психологический процесс, детерминированный совокупностью факторов: семейными отношениями, влиянием сверстников, школьным климатом и содержанием цифровой среды. Подростковый возраст с его кризисом идентичности и эмоциональной уязвимостью выступает как чувствительным периодом для становления этого ценностного ориентира. Неблагоприятные условия – отвержение в семье, буллинг, деструктивный контент способны привести к обесцениванию жизни и суицидальным рискам. Напротив, принятие, поддержка, развитие эмоционального интеллекта и вовлечение в просоциальную деятельность формируют устойчивое позитивное отношение к жизни.

Таким образом, задача современного образования и воспитания заключается не только в трансляции знаний, но и целенаправленное укрепление у подростков чувства собственной значимости, уважения к другим и способности видеть смысл в своем существовании. Без этого невозможно воспитать ни нравственно ответственную, ни психологически здоровую личность. Ценность жизни – это фундамент, на котором только и может строиться все остальное человеческое в человеке.

Список литературы

1. Даниленко А.Н. Особенности развития личности подростка в условиях цифровой среды / А.Н. Даниленко, О.А. Рудакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №70. – С. 380–382.
2. Жарова Д.В. Психологические особенности подросткового буллинга / Д.В. Жарова, Е.Ю. Терех // Научно-педагогическое обозрение. – 2018. – №1. – С. 79–84. DOI 10.23951/2307-6127-2018-1-79-84. EDN YOTBIR
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 512 с.
4. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е.В. Никитина // Academy. – 2017. – №4. – С. 100–103. EDN YIQQYL
5. Ушева Т.Ф. Формирование рефлексивных умений школьников / Т.Ф. Ушева // Школьные технологии. – 2012. – №2. – С. 121–125. EDN OYHFVDV
6. Ушева Т.Ф. Рефлексивное взаимодействие социального педагога с родителями по профилактике социальных девиаций, обучающихся / Т.Ф. Ушева // Педагогический имидж. – 2018. – №4 (41). – С. 97–105. DOI 10.32343/2409-5052-2018-12-4-97-105. EDN YTVNNJ
7. Франк В. Воля к смыслу / В. Франк; пер. с англ. Л.В. Сумм. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 228 с.
8. Холмогорова А.Б. Психологические факторы суицидального поведения в подростковом возрасте: роль семьи и сверстников / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2023. – №1. – С. 8–26.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2018. – 352 с.