

ТРАНСФОРМИРАЩ ПОТЕНЦИАЛ НА СМИСЪЛА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ПОКОЛЕНИЕ АЛФА

Даниела Тасевска*

TRANSFORMING POTENTIAL OF MEANING FOR MENTAL HEALTH PREVENTION IN GENERATION ALPHA

DOI:

Daniela Tasevska

Abstract: The publication examines the specifics of the psychosocial development of the representatives of the Alpha generation, in view of technological progress in the 21st century. Therefore, the purpose of the present analysis is to clarify the complex interaction between the contextual factors shaping the psychological landscape of the Alpha generation and the threat to the psychological well-being of the Alphas, related to the need to implement culturally sensitive strategies for the prevention of their mental health.

Разграничаването на поколенията според определен възрастов диапазон служи на изследователите да провеждат смислови сравнения между тях. Възприета е разликата от 15 години, която диференцира поколенческите групи, както следва:

- Y поколението (милениалите) е родено от 1980 до 1994 г.;
- Z поколение от 1995 до 2009 г.;
- Alpha поколение от 2010 до 2024 г.;
- Beta поколението ще се роди от 2025 до 2039 г.

Родените между 2010–2024 са представители на поколение-то Алфа. Социалният изследовател Марк Маккриндъл прогнози-

* Даниела Христова Тасевска – проф. д-р в катедра „Психология“, Философски факултет на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

ра, че Алфа-генерацията ще бъде най-разрасналото се поколение в човешката история, което ще достигне до 2 милиарда души.

Представителите на поколение Алфа живеят в среда, която е силно материално обезпечена и привлекателна. Същевременно, в резултат на развитието на медицината и повишеното качество на живота, те разполагат с възможността да имат по-дълъг живот от всяко предишно поколение. Предвид влиянието на екранните устройства и дигитализацията в образованието представителите на поколения Алфа са поставени в риск от нарушено социално формиране. Този факт разкрива важността на времевата ангажираност на родителите, но и насочва вниманието към необходимостта от целенасочени взаимодействия с представителите на поколение Алфа, относно превенцията на риска от социална дезадаптация.

Интересен е факта, че семействата на поколението Алфа са различни от тези на предишните поколения. Обикновено Алфа-децата имат по-възрастни родители и е по-вероятно да се отглеждат в еднофамилни семейства и да са единствено дете. В глобален аспект събития като COVID-19, войните в Украйна и Израел, дигитализацията като образователен инструмент са безусловни фактори, които маркират формирането на представителите на поколение Алфа. Съществуват полярни мнения, относно тяхното влияние – предполага се както риска от социална аномия и дехуманизация, така и надеждата за по-устойчиво и образовано поколение, сравнено с предишните генерации.

Мотив за анализ в настоящата разработка са променящите се парадигми и възникващите предизвикателства в областта на превенцията на психическото здраве на кохортата, родена в 21 век. За разлика от предишните поколения Алфа-децата растат във взаимосвързан свят, където социалните медии, онлайн игрите и виртуалните взаимодействия са неразделна част от ежедневието им. Безспорно технологиите предлагат множество предимства като достъп до информация и подобрена комуникация, но представлява и заплаха за личността, като кибертормоз, пристрастяване към интернет и социално сравнение. Под акцент се поставя

влиянието на съвременния културен контекст като рисков за психичното здраве на поколение Алфа фактор. Концептуализира се тезата за трансформиращия потенциал на смисъла, като отправна детерминанта в изграждането на психическа устойчивост на поколение Алфа за постигане на здравословни нива на психологическо и физическо функциониране. Въз основа на постановките на Виктор Франкъл и неговите последователи се привеждат аргументи за ролята на ценностите и очакванията при откриването на смисъл и как вътрешната стойност на смисъла в живота потенцира психическата устойчивост и е превантивен ресурс за психичното здраве на поколение Алфа.

Глобализацията на културата и комуникацията въведе нови стресови фактори и проблематизира въпроса за психичната уязвимост на Алфите. Множествеността на културните влияния и обвързаните с тях обществени очаквания излагат представителите на поколение Алфа на социален натиск и всъщност засилват тяхното чувство на тревожност. Това води до объркване на идентичността като фундамент на Азовата конституция.

Днес най-възрастните представители на поколение Алфа (14–15-годишни) попадат в най-решаващия период за формиране на социални и емоционални навици, основополагащи тяхното психическото благополучие. Данни на ЕС сочат, че в световен мащаб 14% или 1 от 7 деца на възраст между 10–19 г. страдат от психични заболявания като депресия, тревожност, хранителни разстройства, поведенчески разстройства, психоза, склонност към самоубийство и самонараняване. Съвкупно тези психични нарушения повлияват не само способността на юношите да участват в ежедневието, включително и образованието, но са причина за усилване на рисковото поведение (употреба и злоупотреба с вещества, насилие) сред Алфите като безполезна стратегия за справяне с емоционалните затруднения.

Ето защо целта на настоящия анализ е в изясняване на сложното взаимодействие между контекстуалните фактори, оформящи психологическия пейзаж на поколение Алфа и заплахата за психологическото благополучие на Алфите, свързана с необ-

ходимостта от прилагане на културно чувствителни стратегии за превенция на тяхното психично здраве.

Развиващите се концептуализации за психичното здраве са ориентирани не само към смекчаване на риска от психопатология, но и към насърчаване на устойчивостта, индивидуалния растеж и положителните резултати за удовлетворяване на уникалните нужди на поколение Алфа.

Тезата е обвързана с допускането, че интервенциите за здравото психично функциониране на Алфите изисква промяна в парадигмата за превенция на психичното здраве към проактивни стратегии, базирани на ранната интервенция, свързана с огромяване за същността на психичното здраве, в контекста на холистичната перспектива на психическото благосъстояние.

В тази връзка постановките на Виктор Франкл служат като аргумент за ролята на ценностите при откриването на смисъл и как вътрешната стойност на смисъла в живота потенцира психическата устойчивост и е превантивен ресурс за психичното здраве на поколение Алфа.

Подобна трансформираща еволюция в доктрината за насърчаване на психичното здраве на Алфите визира многостепенен подход, операционализиран в разнообразни платформи за достъп до здравни и социални грижи (училища или общност) и разнообразни стратегии (цифрови медии). Тя приоритизира прилагането на нефармакологични средства (психологическо консултиране и образователна психотерапия) срещу свръх-доминиращия медицински модел като отговор на здравните нужди на представителите на поколение Алфа.

Представителите на психология на развитието защитават становището, че психическата устойчивост се разполага между социалния контекст и индивида. Това означава, че наличието на опит в справянето с трудности, предполага годността на личността в устояване на стресорите на всекидневието. За първи път Benard (1991) концептуализира идеята, че деца, които се считат за неуязвими, също се нуждаят от смисъл в живота, цели и умения за разрешаване на междуличностни проблеми.

Следователно превенцията на психичното здраве е допустимо да се разглежда като способността на индивидите от поколение Алфа да подобряват адаптационните си умения спрямо действащия контекст, чрез достъп до съответните психосоциални ресурси за подкрепа.

Съществуват два критерия за добра адаптация: външна и вътрешна. *Външната адаптация* се отнася до позитивния отговор на социалните, образователните и професионалните очаквания на обществото. *Вътрешната адаптация* е свързана с постигане на психологическо благополучие, релевантно на социалния контекст. Този втори критерий е базиран на психологически процеси, а не на ситуационни фактори.

Психологичната същност на задачите на развитието през етапа на училищната възраст се фокусира върху укрепването на Аз-концепцията. В този момент, компонентите на личността са в дифузност и конкуренция за надмощие. Това обяснява преживяванията на неудовлетвореност и крайни емоционални и поведенчески реагираня от страна на Алфите, в динамиката от апатия, през капсулиране и пасивна подчиняемост – до враждебност, фрустрация и гневно-агресивни тенденции на реагиране.

Възможни са дефицити в следните структурни равнища на Аза на представителите на поколение Алфа:

1. Равнище ‘хедонизъм’ – основният поведенчески мотив и насочеността на субекта е да получава удоволствие на всяка цена.

2. Равнище ‘фрустрация’ – основният поведенчески мотив е страх за себе си.

3. Равнище ‘доминиране’ – основният поведенчески мотив е стремежът за властване.

4. Равнище ‘изолираност’ – основният поведенчески мотив е страх от самота и от отхвърляне от света.

5. Равнище ‘идентичност’ – основният поведенчески мотив е невъзможност за самоопределяне и принадлежност.

6. Равнище ‘просоциалност’ – основният поведенчески мотив е развитие на хуманистична насоченост и алтруизъм. (Тасевска, 2008 : 38–41).

Формирането на личностната идентичност включва съзнание за убеждения, умения, черти, нагласи, емоции и чувства. В своите постановки В. Франкъл (Франкъл, 2018) подчертава значението на способността всеки да открие собственото, уникално защо – с други думи, своята цел в живота. Формулирането на целта в живота е процес обвързан със себепознанието, ценностните ориентации и убежденията на личността за историческата приемственост. Макар и своеобразни представителите на поколение Алфа са част от човешката цивилизация и всички ние сме отговорни да им внушим уважение към хората, които са живели преди тях и които ще живеят след тях. Така ще развием у тях усещане за себетрансцендентност като един от основните източници на смисъл в живота.

Логотерапията е изградена върху три основни принципа: (1) свобода на волята, (2) воля към смисъла и (3) смисъла на живота. Хората имат вътрешна мотивация за смисъл; те са свободни да избират и да живеят смислен живот, защото смисълът може да се намери във всички обстоятелства. „Това, което има значение, следователно не е смисълът на живота като цяло, а по-скоро специфичен смисъл на живота на човек в даден момент” (Frankl, 1967/1985b).

Елизабет Лукас (1998) доразвива концепцията на Франкъл за смисъла в живота. Според нея крайната цел на живота е смисълът, а не щастието и успехът. Това означава, че начинът на мислене определя как човек живее и взема решения. Ключът към живеенето на истински смислен живот е „да се изгради мост между смисъла на живота, който е невидим, но осезаем и личните житейски цели които са видими във волеви действия и в желания” (стр. 311). Процесът на постигане вътрешна конгруентност включва три елемента:

Първо, осъзнаване на специалната цел или мисия в живота. Поставянето на житейски цели за изпълнение на тази специална

мисия зависи от себепознание, тоест осъзнаване на своите интереси, таланти и ограничения. Осъзнаването също зависи от измеренията на социокултурния контекст.

Второ, на всички хора са дадени необходимите таланти и възможности, за да изпълнят специалната си мисия. Човек обаче трябва да развие своите вродени силни страни и дарби.

Трето, хората трябва да следват своята съвест и чувство за отговорност при поставяне на житейски цели и вземане на решения.

Въз основа на постановките на В. Франкъл, Пол Уонг (Wong, 2011) създава една холистична и интегративна стратегия за разширяване на живота чрез личностно разгръщане.

Моделът *PURE*: P (purpose – *ЦЕЛ*), U (understanding – *РАЗБИРАНЕ*), R (responsibility – *ОТГОВОРНОСТ*), E (evaluation – *ОЦЕНКА*) може да служи за изграждане на по-здравословно бъдеще за представителите на поколение Алфа.

1. *Целта е мотивационният компонент*, включващ цели, насоки, стимулиращи обекти, ценности, стремежи. Този компонент от модела е обвързан с въпроси като: Какво изисква животът от мен? Какво трябва да правя с живота си? Какво наистина има значение в живота? Какъв е смисъла да се работи толкова усилено?

2. *Разбирането е когнитивният компонент*, обхващащ чувството на съгласуваност, осмисляне на ситуации, разбиране на собствената и на другите хора и ефективна комуникация с тях. Той се занимава с въпроси като: Какво се е случило? Защо не е така работещо? Какво означава това? Какво правя тук? Кой съм аз? Защо другият постъпва по определен начин? Какво иска той?

3. *Отговорното действие е поведенческият компонент*, включващ подходящи действия и реакции, правене на това, което е морално правилно, намиране на правилни решения и поправяне. Този компонент се занимава с въпроси като: Каква е моята отговорност в тази ситуация? Какво е правилното нещо, което да направя? Какви опции имам? Какви избори трябва да направя?

4. *Оценката е афективният компонент*, включващ оценка на степента на удовлетворение или неудовлетворение от ситуацията или живота като цяло. Той занимава с въпроси като: Постигнал ли съм това, което съм си поставил за цел да правя? Доволен ли съм от това как съм живял живота си? Ако това е любов, защо все още съм нещастен?

Всеки от тези компоненти включва набор от умения за намеса. Някои от често използваните умения включват поставяне на цели, вземане на решения, проверка на реалността, бързо пренасочване към последствията от изборите, въвличане в Сократови въпроси, използвайки личния профил на значението на Wong (1998b) и предизвиквайки ирационални или нереалистични мисли. Тези четири компонента на смисъла работят заедно и образуват възходяща спираловидна верига за обратна връзка. С всяко успешно завършване нечия позитивност се движи една степен нагоре.

Основни изводи:

1. През критичните години на своето личностно формиране представителите на поколение Алфа са изложени на мащабното влияние на дигиталните технологии, което е предпоставка те да придобият така необходимата дигитална компетентност за успешното им реализиране на пазара на труда.

2. Социалната изолация по време на COVID-19, оказва негативно въздействие върху психичното здраве сред подрастващите от поколение Алфа, защото те я преживяха в годините на формиране или в дефицит на личен житейски опит за по-широка отправна точка и показеха най-високи нива на тревожност и депресия.

3. Включването на представители на поколение Алфа в инициативи на неформалното образование, свързани с прилагане на културно чувствителни стратегии по отношение на смисъла в живота, предпоставя годността на личността в устояване на стресорите на всекидневието и е фактор за психично-здраво функциониране.

БИБЛИОГРАФИЯ/ BIBLIOGRAPHY

Тасевска, Д. 2008: Тасевска, Д. Практикум по психологическо консултиране в училище. Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново.// **Tasevska, D.** 2008: Tasevska, D. Praktikum po psihologichesko konsultirane v uchilishte. Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Veliko Tarnovo.

Франкъл, В. 2018: Франкъл, В. Когато има за какво да живееш. Логотерапия и екзистенц-анализ: лекции и статии, С., Изток–Запад.// **Frankal, V.** 2018: Frankal, V. Kogato ima za kakvo da zhiveesh. Logoterapiya i ekzistents-analiz: lektsii i statii, S., Iztok–Zapad.

Frankl, V. E. (1985) „Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy“. New York, NY: Washington Square Press. (Originally published 1967)

Lukas, E. 1998: Lukas, E. The meaning of life and the goals in life for chronically ill people. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications (pp. 307–316). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wong P., Wong L. 2011: Wong P., Wong L.. The Human Quest for Meaning. Chapter 27: A Meaning-Centered Approach to Building Youth Resilience.