

СТРЕС ТА СТРЕСОВІ СТАНИ ЯК ЧИННИК АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий період – один з критичних періодів життя людини, перебіг якого зумовлює її психофізіологічні, репродуктивні, інтелектуальні можливості упродовж всього майбутнього життя.

У цьому віці відбувається перебудова всього організму. Вивчені та визначені закономірності біологічних особливостей організму в підлітковому періоді показують, що в цей період відбуваються принципові зміни в становленні всіх систем організму від дитячого типу до дорослого. Даний перехідний процес охоплює абсолютно всі рівні біологічної організації підлітка – від зміни перебудови скелету, системи дихання, кровообігу, секреції залоз, корково-підкоркових взаємин до розвитку репродуктивної системи, її функціонального і структурного забезпечення [1-3].

Подібна тотальна перебудова, що особливо гостро відчувається на перших стадіях підліткового періоду, послаблює старі сформовані системи, що склалися упродовж зростання дитини. Ця перебудова підвищує сприйнятливості організму до дії різноманітних чинників середовища і знижує його резистентність. Ціж зміни впливають і на психічні процеси підлітка. Звідси і цілком слушні уявлення про особливу тендітність та вразливість підлітка.

У сучасній психологічній науці виділяють чотири наступні етапи розвитку підлітка:

Перший етап починається в 11-12 років, характеризується конфліктом у підлітка між потребою в залежності від батьків і прагненням до автономії, до самостійності. З одного боку, підліток чинить опір проявам турботи та ласкам батьків, а з іншого – все ж хоче, щоб його балували, пестили. Підліток перестає бути слухняним, як раніше.

Другий етап – у цей період підліток усім оточуючим доводить особисту незалежність, критикуючи дії дорослих. При цьому, бурхливі реакції батьків ще більше посилюють прагнення до емансипації. Ця стадія продовжується до того часу, доки батьки не сприймуть той факт, що підліток поступово стає дорослою людиною і почнуть з нею чи з ним рахуватися як із самостійною особою, що має свою думку, свою позицію, свою оцінку стосовно тієї чи іншої ситуації.

Третій етап – емоційна реакція на усвідомлення відділення від сім'ї: на цьому етапі може з'являтися почуття провини, гніву, депресії, страх втрати любові ближніх.

Четвертий етап – дорослі вже повністю визнають право підлітка на самостійність, зникає зовнішнє буйство та вразливість. Підліток зосереджується на своїй індивідуалізації і тому дуже важливим є те, щоб підліток у цей період мав перед собою зразки позитивних інтеграцій серед дорослих.

З погляду соціальної психології активність індивіда зумовлена людською потребою належати до соціуму, сприймати, оцінювати й осмислювати його, ідентифікувати себе із своїм народом, конкретною соціальною групою. На стадії переходу взаємовідносин і зв'язків стереотипні вимоги групи до поведінки індивіда спонукують його до вироблення особистістю відповідної лінії поведінки й вибору конкретного її варіанта.

При вивченні емоційного стресу як фактора, що ініціює невротичні розлади та ступінь психічних переживань, що впливає на поведінку підлітка, важливого значення набуває дослідження соціальної ситуації розвитку [1;3;6;7].

Основа соціально-психологічного розуміння соціалізації особистості ґрунтується на характеристиці соціально-психологічного типу особистості як специфічного утворення, продукту соціально-психологічного відображення соціального життя, соціальних відносин.

Оскільки соціалізація особистості в різні вікові періоди характеризується специфічними соціально-психологічними особливостями, то виникає потреба детально розглянути прояв цих особливостей на підлітковому етапі розвитку і становлення індивіда.

Соціально-психологічна реальність, соціально-психологічні явища виникають як відображення різних форм спілкування. Але формування соціально-психологічного типу відбувається насамперед за допомогою власного досвіду спілкування у безпосередніх соціальних контактах, де людина зазнає впливу мікросередовища, а через нього – і макросередовища, його культури, соціальних норм і цінностей. Людина залучається до тієї чи іншої групи саме задля того, щоб стати її частиною, досягнути почуття "Ми" й почуття "Я" серед "Ми", що позбавляє самотності, дає відчуття сили і впевненості, спонукає до впливу на соціальне життя у групі в процесі міжособистісних контактів, сприяє набуттю індивідуального досвіду. Отже, двосторонній процес соціалізації передбачає засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків і активне відтворення цих зв'язків. Тобто людина не лише адаптується до умов соціуму, елементів культури, норм, що формуються на різних рівнях життєдіяльності суспільства, але й перетворює їх на власні цінності, орієнтації, настанови завдяки власній активності [1;4].

Що стосується дітей і підлітків, то процес соціалізації за умов стабільності-нестабільності суспільства відбувається інакше. В стабільні періоди розвитку суспільства, за даними Л. Колберга, діти до семи років перебувають переважно на доконвенціональному рівні морального розвитку, тобто їхня поведінка визначається намаганням уникнути покарання чи отримати заохочення, домінуванням індивідуально-особистісного рівня ідентичності. З тринадцяти років і до закінчення школи в більшості підлітків переважає груповий рівень ідентичності, коли моральність-аморальність вчинку оцінюється залежно від точки зору референтної групи дитини. Є всі підстави вважати, що цей рівень ідентичності в стабільні періоди розвитку суспільства залишається домінантним, адже лише десять відсотків дітей, старших за шістнадцять років, досягають постконвенціонального рівня морального розвитку, який характеризується одночасним вираженням індивідуально-особистісного та загальнолюдського рівня ідентичності. За умов суспільної кризи, у разі руйнації попередньої системи суспільних цінностей і створення нової, діти у своїй поведінці значною мірою керуються принципом задоволення. Отже, вони достатньо природно сприймають нові соціальні норми.

Для дітей у підлітковому віці характерні різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, надзвичайно велике коло полярних відчуттів. У цьому віці в дітей спостерігається підлітковий комплекс емоційності, який включає перепади настрою підлітків – деколи від нестримної веселості до смутку і навпаки, а також ряд інших дуальних

якостей, що проявляється поперемінно. Слід зазначити, що наявних, значущих причин для такої різкої зміни настрою в підлітковому віці може і не бути. Виникає новий емоційний стан, так званий "афект неадекватності", коли поведінкова реакція неадекватна стимулу.

Загальне зростання підлітка як особистості, розширення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками – все це веде до інтенсивного збільшення соціально цінних мотивів та переживань, таких як співчуття чужому горю, здібність до безкорисливого самопожертвування і таке інше. Але, виникає і, так званий, підлітковий протест проти всього, що вважається самим підлітком неприйнятним – незрозумілі завдання, невчасні прохання, неумісні зауваження, категорична критика, тощо. Не виникає сумніву, що підліток, його здоров'я й соціальна зрілість залежать від впливу цілого комплексу біологічних, медичних, соціальних, психологічних та економічних факторів, але одним із найважливішим із них є психоемоційні відносини в соціальному середовищі, де виховується підліток [2;3;5].

Таким чином, особистість підлітка зазнає суттєвих змін, що характеризуються динамічним розвитком шкали цінностей, що стануть основними в його житті, відділенням від батьків, розвитком логічного мислення, і, в кінці-кінців, підліток стає частиною дорослого світу, тобто він готується брати на себе відповідальність за своє майбутнє та планування власного життя.

Для підлітків найбільш важливою є потреба у відчутті особистої безпеки, захищеності, поваги і доброго до себе відношення, з боку дорослих.

Запорукою впевненості в собі виступають гарні стосунки в школі, позашкільних закладах. Але на першому місці постають стосунки в родині, безпосередньо між батьками, а також між батьками та дітьми. Будь-яке порушення злагоди між дорослими членами родини, або неадекватне ставлення батьків до виховання своїх дітей є для підлітків стресогенним чинником, що може спричинити психічний зрив.

Найбільш небезпечним проявом порушення добрих міжособистісних взаємовідносин у родині є використання її членами у своїх стосунках будь-якого насильства. Насильство в сім'ї виступає суттєвим фактором ризику виникнення у дитини невротичних розладів та неадекватної поведінки.

Батьки мають різноманітні почуття до дитини, різні поведінкові стереотипи, які вони використовують у спілкуванні з дітьми, особливості сприйняття і розуміння характеру та особистості своєї дитини, її вчинків.

Хоча більшість батьків вважають себе зацікавленими в справах та діяльності своїх дітей, але методи їх виховання не завжди приносять користь дитині. Частина батьків надто опікуючись дітьми, намагаючись задовольнити усі їх потреби сприяють вихованню несамостійності, залежності від батьків, інфантильних рис характеру. Інші батьки вимагають від дитини беззастережної слухняності, особливо стосовно однолітків. Вищевказане сприяє виникненню агресивності, бунтарства в одних дітей або невпевненості, безініціативності в інших [1;3;5].

Останні дослідження в галузі психології підліткового віку показали, що більшості батьків подобається дитина такою, як вона є. Батьки поважають індивідуальність своєї дитини, симпатизують їй, прагнуть проводити більше часу разом з дитиною, схвалюють її інтереси та плани. Деякі батьки сприймають свою дитину критично, як таку, що має багато недоліків, непристосованою до зовнішнього світу, безталанною. Цій групі батьків здається, що дитина не буде мати успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані нахили. Найчастіше ці батьки відчувають по відношенню до дитини злість, досаду, роздратування, образу, не довіряють дитині та, головне, не поважають її. Певні сумніви щодо своєї дитини, як особистості, до її здібностей, а також сумніви стосовно свого способу її виховання є в третини батьків.

Нажаль, у кожній двадцятій сім'ї батьки не мають зацікавленості у справах і планах своїх дітей, вважають, що вони ведуть "своє життя", яке батьками не сприймається.

Половина батьків прагнуть до близьких відносин зі своєю дитиною, вони відчувають себе з дитиною одним цілим, прагнуть, по можливості, задовольнити всі потреби дитини, захистити її від труднощів і неприємностей життя; відчувають тривогу за дитину, яка і в підлітковому віці здається їм маленькою і беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає в зв'язку з життєвими обставинами відходити від них, так як по своїй волі ці батьки ніколи не надають дитині самостійності.

В останній час зросла кількість родин, де обов'язки з виховання дитини перекладаються на бабусю, дідуся, близьких родичів.

Підлітки сприймають недоліки виховання з боку батьків як прояв байдужості та емоційного відторгнення, відчувають страх і непевність у собі.

Становлячись дорослими, такі підлітки конфліктують з тими, хто не потурає їм, вони не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності.

Порушення емоційного стану дитини виникає і тоді, коли в родині відсутній єдиний підхід до виховання, коли у батьків немає чітко виражених, певних, конкретних вимог до дитини або спостерігаються протиріччя та розбіжності у виборі виховних засобів, що до дитини, між батьками.

Непередбачуваність батьківських реакцій позбавляє дитину відчуття стабільності та провокує підвищену тривожність, непевність, імпульсивність, а в складних ситуаціях, навіть, агресивність і некерованість, соціальну дезадаптацію. При такому вихованні не формується самоконтроль і почуття відповідальності, відзначається незрілість суджень, занижена самооцінка.

Аномальна поведінка в підлітковому віці трактується як прояв конфлікту між звичайною залежністю від батьків і бажанням відокремлення, сепарації. Негативізм і агресія – це дезадаптивні спроби вирішення конфлікту. Даний тип поведінки на зовнішньому плані затверджує "автономію" підлітка, при цьому на внутрішньому плані часто присутня впевненість, що саме така поведінка підсилює увагу батьків, якої дитина ще потребує.

Вивчення особистісних рис підлітків показало, що нестійка поведінка, особливо в умовах стресу, більш властива хлопцям ніж дівчатам. Відчуття тривожності, схильність до самозвинувачення і страху притаманна 12 % хлопців і 8 % дівчат, і ще 33 % хлопців і 14 % дівчат відчувають емоційну напруженість, збудження і виражені явища фрустрації (депресії, апатії, відчуження, тощо).

Нездатність управляти своїми емоціями, знаходити їм адекватне пояснення характерне 28 % хлопців і 5 % дівчат. Звертає на себе увагу той факт, що у хлопців спостерігається достовірно більше виражені особистісні розлади.

В умовах соціальної ситуації розвитку підлітка на сучасному етапі, дослідники звертають увагу на те, що все частіше виникають сполучення невротичних розладів із соматичною патологією (Т.М. Матковська) [3].

Вивчення особливостей невротоподібних станів у підлітків, коли невротичні розлади формуються в умовах вже існуючої патології внутрішніх органів, чи навпаки, самі стають чинниками розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, системи дихання, є дуже актуальним, з огляду на тенденцію до стійкого збереження даної патології і неухильного зростання соматичної слабкості (Б.Д. Карвасарський, В.А. Скумін, А.Б. Смулевіч, Б.В. Михайлов) [2].

Вплив органічних, соматогенних, конституціональних розладів, таких, як невротія, психофізичний інфантилізм, не сформовані риси характеру, слабка волява регуляція діяльності та поведінки, мінімальна мозкова дисфункція, ендокринна недостатність виявляється у підвищеній чутливості підлітка до психічної травми (Матаке Е.А., Танигіна Г.Б., Ковальов В.В., Александровський Ю.А., Абрамов В.А.) [2]. Виявлено тенденцію невротичних розладів до затяжного перебігу, що у свою чергу, порушує процес формування особистості, обумовлює необхідність тривалого і комплексного лікування і психокорекції.

У цьому віці актуальним є вивчення емоційного стресу як фактора, що не тільки ініціює невротичні розлади, але й відображає ступінь психічних переживань. При цьому, важливого значення набуває дослідження перебудови основних нейрогормональних систем, що відбивають визначні фази розвитку стрес-реакції. Провідні світові психіатри вважають, що об'єднання зусиль вчених, що розробляють проблему невротичних розладів у дитячому, підлітковому віці та в дорослих, застосування ними єдиних, однопланових методів діагностики, лікування, буде сприяти більш ефективній профілактиці невротичних розладів.

Аналіз досліджень, що стосуються стресу та стресоподібних станів, дозволяє нам провести певну аналогію між чинниками стресу та чинниками асоціальної поведінки, а саме: висока тривожність, стан невизначеності, занижена самооцінка, тощо. Таким чином, можна вважати, що при діагностиці стресу ми можемо впевнено прогнозувати і певні асоціальні тенденції у формуванні особистості. На наш погляд, навіть стрес, що подоланий, може викликати латентність розвитку тенденцій до асоціальної поведінки.

Важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є: особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд встановлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо. У різноманітних міжособистісних стосунках підліток шукає відповідь на питання: "який він в очах оточення?". До того ж стан деяких нервових центрів змінюється таким чином, що вся інформація сексуального характеру стає для підлітка актуальною, значущою, що, своєю чергою, сприяє розвитку потреби у визнанні своїх переваг представниками протилежної статі. У класі з'являються закохані пари, культивуються дружні стосунки.

Потреба підлітка досягти одного рівня із суспільством зумовлює зміну його ставлення до свого оточення. Однак між цією потребою та її реалізацією лежить грань, що визначається соціально закріпленими позиціями дитинства й дорослого світу, утворюється "зона відчуження", яка проявляється в агресивності й страхах підлітків, що викликає стресові стани. Можна назвати зовнішні і внутрішні причини, що спонукують появу цієї "зони".

Внутрішні причини пов'язані з особливостями психічного розвитку підлітків та дорослих, а зовнішні – з особливостями їхньої взаємодії. Для сучасного підлітка типовими є незадоволеність ставленням до них дорослих і поглиблення кризи самооцінки. При цьому чітко проявляється неприйняття оцінок дорослих незалежно від їхньої правдивості. Отже, намічається тенденція до поглиблення й посилення потреби в самостверженні та самокритичності. І те, й інше спрямоване на одне – вихід у суспільство, здобуття його визнання. А суспільство не готове поки що знайти прийнятні форми цього визнання. Продуктивність такого пошуку можлива на основі усвідомлення дорослими змісту соціалізації підлітка, тобто суб'єктивного присвоєння підлітком соціальності в її суспільно значущій оцінці. Можна виокремити два стійких типи позицій підлітка, які мають принципово різний соціально-психологічний зміст – проміжні "Я в суспільстві" та вузлові "Я і суспільство". При реальному поєднанні цих позицій на перший план виходить то одна, то інша. Практика взаємовідносин показує, що вирішальна роль належить позиції "Я і суспільство", адже підлітковий етап соціалізації вирізняється найбільш вираженою індивідуалізацією, самодетермінацією, самоуправлінням підростаючої людини, яка не просто стає суб'єктом, але й усвідомлює себе як суб'єкт.

Чим гіршими є стосунки підлітка з дорослими, тим частіше він звертається до однолітків, тим більше від них залежить. Отже, референтні групи як інституції соціалізації відіграють велику роль у становленні та особистісному самовизначенні підлітків. Ціннісні орієнтації референтної групи істотною мірою визначають соціально-психологічне обличчя підлітка.

У такому разі виникає потреба ідентифікації з групою, навіть якщо вона пропагує ідеї аморальності, а часто, й злочинності [1;5].

Найбільш значущими відмінностями процесу соціалізації сучасного юного покоління є: переоцінка ціннісних орієнтацій і зміна ідеалів, розширення референтних зв'язків і зміна змістовності спілкування в них; зниження рівня саморегуляції.

Таким чином, висвітлення маловивчених чинерозкритих сторін проблеми стресових станів у підлітковому віці (при вже існуючому широкому спектрі причинно-наслідкових чинників, що впливають на виникнення невротичних розладів у дітей), вивчення вікових конституціонально-біологічних, психологічних факторів у розвитку невротичних порушень дозволить поліпшити ранню діагностику схильності до асоціальної поведінки. Рішення зазначених питань сприятиме первинній профілактиці формування деструктивної особистості та соціальної дезадаптації у дорослих.

У підлітковому віці, необхідно особливо чуйно ставитися до дитини, зважаючи на її особливості характеру та поведінки.

Загальними шляхами оптимізації поведінки підлітка є: підтримка зусиль, що спрямовані на досягнення поставленої мети; заохочення і розвиток організаторських здібностей; надання допомоги у виборі занять (спорт, захоплення, танці, малювання і т. ін.); можлива колективна критика, якщо в ній є потреба; підтримка лідерських зусиль, допомога в діловому і особистісному плані; розвиток естетичних схильностей, підтримка захоплень, соціального інтелекту; звернення уваги на волюві якості підлітка (наполегливість, рівень домагань); виважений, толерантний контроль з боку дорослих над

підлітком. Відношення до підлітка у будь-якому разі має бути спокійно-доброзичливе; потрібна допомога у важких ситуаціях; залучення в позитивно соціальні групи із сильним впливовим лідером; необхідно хвалити підлітка за старанність; побудова взаємин дорослого та підлітка повинна базуватися на повазі та високій вимогливості; по можливості не допускати зазнайства у дитини, вчити його цінувати інших, адекватно реагувати на навколишнє, вміти спокійно сприймати невдачі. Більше потрібно наголошувати на позитивних сторонах життя в сім'ї та школі, виховувати почуття співпереживання та небайдужості до чужої долі, навчити не нервувати і не озлоблюватись, не допускати виникнення конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Денисов І.Г.* Біологічні чинники девіантної поведінки та профілактика їх виявлень у вихованні громадської спрямованості у підлітковому віці / І.Г. Денисов // Постметодика. – № 7-8 (45-46). – 2002. – С. 207-212.
2. *Клейберг Ю.А.* Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – М., 2001. – 364 с.
3. *Матковская Т.Н.* Невротические расстройства у подростков в современном социуме / Т.Н. Матковская // Український вісник психоневрології. – 2002. – Т.11. – Вип. 32. – С. 116-118.
4. Основи практичної психології : підручник / Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
5. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: у 2-х т. / М.Й. Боришевський, М.І. Алексеева, В.В. Антоненко та ін. [за заг. ред. М. Й. Боришевського]. – К., 2001. – Т. 2. – С. 120-139.
6. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции : учебн. пособ. / Ю.В. Щербатых. – СПб. : "Питер", 2008. – 256 с.
7. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – СПб. : "Эксмо", 2006. – 255 с.
8. *Яценко Т.С.* Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися / Т.С. Яценко. – К.: Освіта, 1993. – 206 с.

Подано до редакції 05.02.2010

РЕЗЮМЕ

Статтю присвячено дослідженню стресу в підлітковому віці. Автор розглядає стрес, як чинник асоціальної поведінки і пропонує методи психологічної профілактики стресу.

Ключові слова: підліток, асоціальна поведінка, стрес.

И.Г. Денисов

СТРЕСС И СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ КАК ФАКТОР АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

РЕЗЮМЕ

Статья посвящена исследованию стресса в подростковом возрасте. Автор рассматривает стресс, как фактор асоциального поведения и предлагает методы психологической профилактики стресса.

Ключевые слова: подросток, асоциальное поведение, стресс.

I. Denisov

STRESS AND STRESS STATES AS A FACTOR OF ASOCIAL CONDUCT IN TEEN AGE

SUMMARY

The article is dedicated to research of stress in teen age. The author considers stress to be a factor of asocial conduct and offers some methods of psychological prophylaxis of stress.

Keywords: teenager, asocial conduct, stress.
