

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Стаття освітлює питання психологічної стійкості підлітків у кризових ситуаціях. Розглядаються такі групи стратегій поведінки підлітків у кризових ситуаціях як перетворюючі, притосувальні, дистанціюючі, фіксуєючі. Стаття також містить аналіз психологічної стійкості підлітка як складової частини особистості, торкається практичних питань, які пов'язані з функціонуванням стійкості психіки підлітків.

Ключові слова: Психологічна стійкість, психологічна готовність, підліток, особистість, стабільність, врівноваженість, відповідальність, опірність, резистентність, кризова ситуація, самоактуалізація, маргінальність, референтна група, агресія.

О.В. Царькова, А.О. Кобзарь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

В статье освещаются вопросы психологической устойчивости подростков в кризисных ситуациях. Рассматриваются такие группы стратегий поведения подростков в кризисных ситуациях как преобразующие, приспособительные, дистанцирующие, фиксирующие. Статья также содержит анализ психологической стойкости подростка как составной части личности, касается практических вопросов, связанных с функционированием устойчивости психики подростков.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, психологическая готовность, подросток, личность, стабильность, уравновешенность, ответственность, резистентность, кризисная ситуация, самоактуализация, маргинальность, референтная группа, агрессия.

O.V. Tsarkova, A.O. Kobzar

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF TEENAGERS TO CRISIS SITUATIONS

The article lights up the problem of psychological resistance of teenagers in crisis. It's considered such strategies group of strategies of teenager's behaviour as transforming, adaptive, distancive, fixing. The article also includes the analysis of psychological resistance of teenager as the component of personality, it concerns practical questions, which are connected with, functioning of resistance of teenager's mind.

Key words: Psychological resilience, psychological readiness, adolescent, personality, stability, poise, responsibility, resilience, resistance, crisis, self development, Actualization, self, cognitive sphere, emotional - strong-willed field, self-determination, marginality, reference groups, aggression.

До постановки проблеми. Психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фрустраційного і стресогенного впливу важких ситуацій. Вона виробляється і формується одночасно з розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини, від досвіду особистос-

ті, надбаного в тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки та дії, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості.

Проте психологічна стійкість не є якістю, яка прямо пов'язане з віковими змінами. Підлітки істотно різняться між собою за рівнем та обсягом психологічної стійкості. Серед них, як і серед дорослих, зустрічаються особистості, що володіють різним ступенем стійкості в тих чи інших ситуаціях [5].

Вирішальне значення в становленні психологічної стійкості особистості, як підкреслюють дослідники, належить пізнавальному відношенню до важкої ситуації. З психологічної точки зору ситуація являє собою систему відносин людини з навколишнім світом, значиму з точки зору життя, розвитку і діяльності даної особи. Життя і діяльність людини розгортається в створюваній ним системі відносин з навколишнім світом, а його поведінка є функцією цілісної психологічної ситуації суб'єкта [8].

Важкі ситуації не можна виключити ні з процесів соціалізації та виховання, ні з життя взагалі. Просто при постановці перед дитиною завдань слід звертати його увагу на те, щоб вони відповідали його можливостям, перебували в зоні його найближчого розвитку. Тому найбільш невідкладним і актуальним є вивчення того, як веде себе підліток при зіткненні з несподіваними життєвими труднощами і до яких стратегій вдається, щоб впоратися з ними або запобігти породжувані ними емоційні порушення.

Аналіз стану розробленості проблеми. Е.М. Александровська відзначає, що саме в підлітковому віці нерідко виникають умови, коли внутрішні ресурси психологічного захисту і пристосування особистості до вимог середовища виявляються недостатніми. Ось чому підлітковий вік багатий ситуаціями, при яких особистісні характерологічні дисгармонії стають перешкодою на шляху до реалізації конкретних особистісних цілей [2].

Ідеї активного самовдосконалення особистості і параметрів її життєздійснення в підлітковому віці, представлені у дослідженнях, К.О. Абульханової-Славської [1], Б.Г. Ананьева [3], Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, В.С. Мухіної

[7], С.Л. Рубінштейна [8] та інших, показують, що процес оволодіння, що розвивається у особистості методами і прийомами саморозвитку, складний і суперечливий. Найважливішими умовами його реалізації є свідоме прагнення до рівноваги і гармонії індивіда з собою і навколишнім світом, готовність приймати кардинальні рішення щодо вдосконалення власної особистості, порівнюючи їх з потребами суспільства. В основі даного процесу закладено багато протиріч між різнорідними компонентами, різноякісними зв'язками, між готовністю особистості до адаптивної і перетворюючої поведінки в нових умовах і інерцією старих способів функціонування, коли особистість змушена долати виникаючі зсередини і ззовні перешкоди, тим самим, стимулюючи свій саморозвиток.

А.Є. Личко писав, що критична ситуація - вид соціальних ситуацій, для якої характерно те, що вона не завжди усвідомлюється людиною, тому що іноді це – звичайні умови існування людини [6]. У ній немає прямої загрози небуття – смерті. Критичність ситуації полягає в тому, що її переживання несе потенційну загрозу особистісному розвитку людини, його соціальної адаптації. Про переживанні такої ситуації можна судити щодо змін до когнітивної, емоційно-вольової та потребово-мотиваційної сферах, а також у психологічному часу особистості. Буття в критичній ситуації супроводжується появою ситуаційних захисних автоматизмів. Вони відображають актуальний стан особистості при переживанні елементарних подій, що входять до складу критичної ситуації. Ситуаційні захисні автоматизми здатні переходити в стереотипи поведінки (стильові захисні автоматизми), характерні для переживання ситуації в цілому. Необхідно диференціювати підліткові і дитячі поведінкові реакції, що входять до складу «підліткового комплексу» та ситуаційні захисні автоматизми, які проявляються при переживанні критичних ситуацій. Однак і ті, й інші можуть проходити як в нормі, так і на патологічному рівні [6].

Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як цінний період для вирішення завдання особистісного самовизначення, коли здійснюється стихійний пошук відповідей на питання: "Хто я?", "Куди я йду?", "Ким я хочу стати?". Підлітки можуть відчувати пронизливе почуття своєї непотрібності, душевного розладу, без-

цільності, іноді кидаються у бік негативної ідентичності, делінквентної поведінки. У разі негативного розв'язання кризи виникає "рольове змішання" [4].

Згідно з концепцією Ж. Піаже в цей період остаточно формується особистість, будується програма життя, для створення якої необхідний розвиток гіпотетико-дедуктивного мислення. Підлітки вступають у суспільство дорослих зі своїми планами і програмами; бажаючи перетворити його, відчувають перешкоди з боку суспільства, виникає криза адаптації [4].

К.Г. Юнг зазначав, що життя має не тільки якість Вчора, і вона не пояснюється тим, що Сьогодні зводиться до Вчора. Життя має також Завтра, і Сьогодні стає зрозумілим лише тоді, коли ми опиняємося здатними додати до нашого знання того, що було вчора, ще й бачення зачатків Завтра. Це відноситься до всіх психологічних проявів життя і навіть до симптомів хвороби [10].

Підліток з його психікою у процесі формування дуже чутливий до життєвих ситуацій, що зустрічаються на його шляху. Найбільш сильний вплив на підлітка мають важкі, кризові ситуації. Під кризовою ситуацією розуміється ситуація утруднення виконання, що стоїть перед людиною, задачі в умовах високої значущості результату виконуваної ним діяльності. Її ведучими характеристиками є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих подій або травм, зміна самооцінки та мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та психологічній підтримки ззовні.

Ситуації, які викликають у підлітка, різного роду труднощі дуже різноманітні це наприклад: аварійні ситуації, критичні, проблемні ситуації, гіперстресові, кризові, фрустраційні ситуації, суїцидальні спроби, афектогенні ситуації, нормативні критичні події життя (наприклад, екзамени) і ненормативні - події нетипові, індивідуальні). Намагаючись самостійно впоратися з тривожними його ситуаціями, підліток набуває стихійного досвід їх подолання. Він шукає людину або групу людей, здатних надати підтримку і надати можливість для самовираження, шукає діяльність, що компенсує тривожні переживання і охороняє його самооцінку і т.д. Результати цих пошуків часто виявляються неконструктивними. Наприклад, підлітку зазвичай легше включитися в дворові компанії, ніж у різні клуби та секції,

оскільки останнє вимагає певних вольових зусиль і роботи для досягнення бажаного статусу [9].

Недостатність стихійного досвіду може виявлятися й у більшому обсязі нервових витрат, у множинності розчарувань, перенасиченості досвіду душевними кризами, тобто в тому, чим загрожує сліпий метод проб і помилок. Часто невдачі стихійного досвіду ще більше посилюють незадоволеність підлітка. Зростає його невпевненість, з'являється озлобленість, агресивність, формується негативізм як якість особистості, невіра у своє успішне майбутнє. Будь-яка з цих при цьому захисних технік: «відхід у себе», уникнення неприємностей або відкрита агресія виявляються несприятливою для розвитку особистості. Все це негативно впливає на психологічну стійкість у підлітковому віці.

Таким чином, ситуація здатна надати глибокий вплив на підлітка, його поведінку і психологічний стан. Ситуація запускає в дію безліч автоматизмів і стереотипних реакцій і є ефективним інструментом зміни не тільки поведінки, але і таких глибоких особистісних структур, як система цінностей.

Основна мета статті полягає в теоретичному вивченні психологічної стійкості, емоційних переживань і стратегій поведінки в підлітковому віці при кризових ситуаціях.

Матеріали теоретичного дослідження. При дослідженні теоретичного матеріалу ми хочемо розглянути 4 групи стратегій поведінки підлітків у кризових ситуаціях.

В першу групу – «перетворюючі» – входять стратегії поведінки підлітків, спрямовані на трансформацію кризової ситуації: конструктивний пошук виходу із ситуації, пошук соціальної підтримки.

У другу групу – «пристосувальні» – входять стратегії поведінки підлітків, спрямовані на трансформацію особистісних параметрів і відносин по характеру кризових ситуацій: переосмислення ситуації, зміна себе, примирення.

У третю групу – «дистанціюючі» – увійшли стратегії поведінки підлітків, спрямовані на усунення, догляд, дистанціювання від ситуації: відволікання, до-

гляд у навчанні, відхід у себе, ігнорування, компенсація, перемикання, уникнення, альтруїзм, витіснення.

У четверту групу – «фіксуючі на стресі» – увійшли стратегії поведінки підлітків, що мають яскраво виражений деструктивний характер: агресія, фіксація на стресі [4].

Також ми розглянемо психологічну стійкість підлітка як складну якість особистості, синтез окремих якостей та здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести три аспекти:

- стійкість, стабільність;
- врівноваженість, відповідність;
- опірність (резистентність).

Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний (досить високий) рівень настрою. Врівноваженість – співмірність сили реагування, активності поведінки силі дратівливості, значенням події (величині позитивних чи негативних наслідків, до яких він може призвести). Опірність – це здатність до опору того, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору.

Стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися.

Одна зі сторін стійкості – прихильність обраним ідеалам і цілям. Стійкість можлива, якщо є екзистенціальна визначеність. Екзистенціальна визначеність – це переживання задоволення своїх основних потреб. Екзистенціальна невизначеність – відсутність переживання задоволення своїх основних потреб, незадоволеність самореалізацією, відсутність сенсу життя, відсутність привабливих життєвих цілей [4].

Стійкість також проявляється в постійному, досить високому, рівні настрою. Здатність зберігати постійний рівень набудови і активності, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси, уникати спрощенос-

ті в цінностях, цілях і прагненнях - також важлива складова психологічної стійкості.

Стабільність, як складову психологічної стійкості, не слід розуміти як застиглість. Для психологічної стійкості особистості необхідна здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності. Стійкість припускає сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості у сенсі збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись в ситуації ризику (ситуації випробувань, ситуації втрат, ситуації соціальної депривації) підліток долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин.

Врівноваженість. Психологічну стійкість слід розглядати як домірність, рівновагу сталості і мінливості особистості. Мова йде про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способи поведінки, реагування в типових ситуаціях. Розвиток неможливий без змін, які відбуваються в окремих сферах особистості і в особистості підлітків в цілому, вони обумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливами в середовищі. По суті, розвиток особистості і являє собою сукупність її змін [9]. Урівноваженість – здатність співставляти рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму. Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, а й їх суб'єктивної інтерпретацією, оцінкою. Врівноваженість, як складова психологічної стійкості, проявляється у здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової в виникненні напруги, в здатності її утримання в прийнятних межах.

У психологічній стійкості важливий ще один аспект – співрозмірність приємних і неприємних почуттів, які зливаються в чуттєвому тоні, домірність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю у справах, в собі, почуттями смутку й печалі, стражданнями – з іншого. Без тих і інших навряд чи можливо почуття повноти життя, її змістовної наповненості.

Опірність – це здатність до співsupротиву того, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору, як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя в цілому.

Таким чином, психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якого є врівноваженість, стабільність, опірність. Воно дозволяє протистояти життєвим труднощам, несприятливого тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях [9].

Висновки. У ході теоретичного дослідження ми можемо зробити висновки, що ситуації по-різному впливають на підлітків, і це залежить від рівня стихійного досвіду підлітка, психологічної готовності його особистості до адаптивного і перетворюючої поведінки. Основною особливістю підліткового віку є різкі, якісні зміни, що зачіпають всі сторони розвитку. Соціальна ситуація розвитку являє собою перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості. Головна тенденція - переорієнтація спілкування з батьків і вчителів на однолітків.

Отже, можна констатувати той факт, що в процесі розвитку особистості підлітку доводиться стикатися з безліччю самих різних ситуацій, що впливають на його психологічний стан. Людина - істота ситуативна. Різні люди по-різному реагують на різні ситуації. Це залежить від безлічі факторів. Взаємодія людини і ситуації виникає, оскільки люди по-різному пристосовуються до різних аспектів ситуації або через те, що та ж сама ситуація означає для них різні речі. Підлітки особливо уразливі перед несприятливими ситуаціями. Багато з важких, конфліктних ситуацій, роблять негативний вплив на психіку підлітка. Такі ситуації можуть бути як у сім'ї підлітка, так і в його взаєминах з однолітками і вчителями. Тому вкрай важливим є дослідження особливостей впливу ситуації на підлітків з метою подолання подібних негативних впливів та вироблення методик, що дозволяють мінімізувати негативні впливи та активізувати позитивні впливи.

Перспективи подальших досліджень. При вивченні теоретичного матеріалу і проблем аспекти психологічної стійкості у підлітків у кризових ситуаціях в цілому, ми хочемо дати поштовх для розробки: рекомендацій вчителям і батькам; програми розвиваючої роботи психолога з підлітками в рамках діяльності шкіль-

ної психологічної служби; спеціального курсу занять з учнями випускних класів з підготовки їх до подальшого дорослого життя; психологічних тренінгів.

Список літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Александровская Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
3. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 279 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
6. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 256 с.
7. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 455 с.
8. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997. – 190 с.
9. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
10. Юнг К.Г. Психология бессознательного. – М.: ТОВ «Изд-во АСТ», «Канон +», 2001. – 400 с.