

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКОМ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЯ ДО НЕЇ

У статті проаналізовано проблему адаптації підлітків до стресових ситуацій. Розглянуто причини й ознаки стресової ситуації. Вивчено особливості самооцінки підлітків та процес її формування. Описано негативні психологічні наслідки стресових ситуацій.

Ключові слова: адаптація, гомеостаз, загальний адаптаційний синдром, захисні реакції організму, неспецифічні симптоми адаптації, особистість, самооцінка, соціальна неадаптованість, спілкування, стресові ситуації, стресогенні впливи, стрес.

The article analyzes the problem of adaptation of adolescents to stressful situations. The causes and symptoms of stress. The features of self-esteem of adolescents and the process of its formation. Described the negative psychological effects of stressful situations.

Key words: adaptation, homeostasis, general adaptation syndrome, defensive reactions, nonspecific symptoms adaptation, personality, self-esteem, social non-adaptive, communication, stress, stress exposure, stress.

Підлітковий вік – це період, коли відбуваються бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різноманітні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви. За умови відсутності позитивного виховного впливу сім'ї та найближчого оточення особливої ваги набуває позиція вчителя з надання проблемному підлітку психолого-педагогічної допомоги, підтримки, супроводу з метою профілактики можливої соціальної або психологічної дезадаптації, а також корекції його особистісного розвитку й виховання. Тобто мова йде про психолого-педагогічний супровід, який здійснюється педагогом у взаємодії з проблемним підлітком і, по можливості, з його батьками. Сьогодні у всіх верствах населення постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному пересічному громадянину в щоденному житті. Недарма психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, невірноваженість, відчай і нерідко – агресія. Стає зрозумілою колосальна роль підготовки людей до кризових стресових ситуацій життя, щоб вони були готові до них і переносили їх без шкідливих наслідків для свого здоров'я. А це, вочевидь, слід робити з дитинства, зі школи з метою збереження психологічного, емоційно-вольового здоров'я молодшої людини, треба створювати й впроваджувати нові спеціальні психологічні технології впливу на світогляд як учнів, так і вчителів [3].

За таких обставин та умов набуває особливого значення запобігання стресу, його небажаним наслідкам. Людина повинна на протигагу їм поставити так звані меліори – «покрощувачі» – фактори, що підсилюють здатність поборювати стреси. Це корисні для здоров'я звички й здоровий спосіб життя, систематична фізична культура, життєва активність, підтримка позитивного емоційного стану, спокій, злагода й гармонія в особистому житті та стосунках з

людьми, психогігієна з установкою адекватного реагування на навколишнє середовище, уміння володіти емоціями, не реагувати бурхливо на дрібне й незначне, готувати себе до зустрічі з труднощами, уміти спокійно їх переборювати, керуватись розумом, аналізом ситуації з передбаченням можливих наслідків. Людині необхідні позитивні емоції. Лікарі в усі часи знали, що смуток, страх, нудьга руйнують тіло, сприяють появі хвороб, прискорюють старість. Радість, навпаки, зміцнює людину, дарує сили й працездатність. Тому, спілкуючись, ми повинні створювати навколо себе атмосферу радості, доброзичливості, сердечності й тепла. Треба всебічно готувати наших дітей для існування в умовах стресу. Тим більше нині: друге місце серед захворювань підлітків посідають нервові й психічні хвороби. Це не може не непокоїти не тільки лікарів, а й широку громадськість. Очевидно, настав час провести такі спеціальні дослідження: наскільки психологічно готові діти до стресів. Ми маємо загартовувати дітей, учити їх гідно зустрічати труднощі, стресові ситуації й вміти вистояти перед ними. Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлена недостатньою поінформованістю фахівців, що постійно працюють з підлітками, насамперед вихователів, учителів, а найчастіше – психологів, щодо проявів, небезпеки, наслідків впливу стресу й можливостей допомоги підліткам у стресовому стані [6].

Серед психологів, які займалися проблемами адаптації підлітків до стресових ситуацій, слід назвати С.Хола, Л.С.Виготського, який виділяє декілька груп інтересів підлітка за домінантами, дослідника психології підлітків М.Кле. Він виділив задачі розвитку в підлітковому віці й сформулював стосовно чотирьох основних сфер: тіла, мислення, соціального життя, самосвідомості.

Крім цього, слід зазначити роботи таких дослідників, як А.Г.Ковальов, Ф.В.Константинов, В.А.Крутецький, Р.Міллер, В.М.М'ясищев, Б.Д.Паригін, В.І.Слободчиков, Д.М.Узнадзе, П.М.Федосєєв, Г.П.Францев тощо. Широкому поширенню вчення про стрес сприяла системна розробка концепції стресу її автором; його виняткова продуктивність і цілеспрямованість, а також його публіцистичні й літературні здатності. Перу Ганса Сельє належить більше тисячі наукових публікацій із цієї проблематики. Окрім Г.Сельє, найбільш фундаментальною з вітчизняних досліджень із психології стресу залишається робота Л.О.Китаєва-Смика «Психология стресса». Тут, на відміну від Г.Сельє, досліджувалися не фізіологічні, а, перш за все, психологічні процеси під час перебування особистості в стресогенних ситуаціях. Подальші дослідження, на жаль, проводилися лише в рамках виявлення впливу стресу та фрустрації в різних вікових та соціальних групах. Цієї проблеми досить побічно торкалися в підлітковій психології, хоча саме ця група дає багатий матеріал для вивчення. Досить суттєвою проблемою в психології є співвідношення механізмів адаптації до стресової ситуації в різних вікових групах. Класичні й сучасні дослідження демонструють велику варіативність адаптивності до стресу та фрустрації саме підлітків. Цьому віковому періоду притаманні як висока стресостійкість – «їх зовсім нічого не хвилює», так і бурхлива реакція на щонайменші подразники, які для дорослої людини не є навіть приводом для найлегшого хвилювання [2].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальному дослідженні психологічних особливостей сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптації до неї.

Слово стрес, як і «успіх» або «поразка», має різне значення для різних людей. Тому дати йому визначення досить важко, хоча воно й увійшло в наші повсякденні розмови. Коло явищ, що спричиняють травматичні стресові порушення, достатньо широке й охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза життю, фізичному здоров'ю або образу «Я». Стрес – це насамперед корисна для організму реакція, яка виникла під час еволюції, що сприяє оптимальній його адаптації до мінливих умов життя. Разом із тим сильні й багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксує свою увагу багато дослідників.

Якщо аналізувати процес адаптації, то необхідно зазначити, що адаптація особистості – це завжди процес, направлений на зміни в особистому сприйнятті ситуації та деформації реагування на неї. Проблеми адаптації дуже тісно пов'язані з таким поняттям, як соціалізація. Адаптація є лише одним з елементів соціалізації поряд з іншим, не менш важливим, – активністю особистості, її творчим вибіркоким ставленням до середовища, активним відтворенням соціального досвіду, перетворенням наявних соціальних умов і форм. Отже, соціалізація постає як єдність адаптації й активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності й взаємозв'язку з активністю індивіда.

Якщо аналізувати літературу з проблеми адаптації дітей до дорослого життя, то помітною є різниця в підходах, і перш за все – вікових, у вітчизняних та закордонних дослідженнях із цієї проблеми. Найбільша різниця полягає в тому, що у вітчизняних учених проблеми адаптації дітей до дорослого життя розглядаються частіш за все як проблеми учнів старших класів школи. Американські дослідники адаптацію вважають характерною особливістю більш зрілої вікової групи – студентів, та й узагалі молодих людей віком близько 20 років. Ця різниця здається більш парадоксальною ще й тому, що в західному суспільстві традицією є більш ранній початок трудової діяльності (хоча б у формі роботи під час канікул у кафе, на заправках чи в крамницях), навіть у ситуаціях, коли фінансовий стан їхніх родин цього не потребує [8].

Стан молодих людей, які перебувають у переході між підлітковим та юнацьким віком, не можна зрівняти зі звичайним процесом дорослішання. Діти раптом стають неслухняними, млявими, дратівливими, у них спостерігаються раптові зміни настрою, їх охоплює занепокоєння, а також порушується сон і знижується працездатність. Вони починають страждати від незрозумілих хвороб і кидаються в крайнощі при виборі високих ідеалів. Часто здається, що вони вороже ставляться до себе, та й до батьків. У цей період вони можуть кинути школу, роботу, романтичне захоплення або нічого не міняти, але ображатися на всіх. Це є найяскравіші прояви кризи підліткового віку. Однією з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, учителів, старших узагалі, а також від встановлених ними правил і порядків.

Поведінка молодих людей, що досягають повноліття й перебувають у розладі із самими собою, тривожить їх самих та їхніх батьків. Немає практично жодного соціального або психологічного аспекту поведінки підлітків, який не залежав би від їхніх сімейних умов у теперішньому часі або в минулому. Правда, міняється характер цієї залежності. Так, якщо в минулому шкільна успішність дитини й тривалість її навчання залежали головним чином від матеріального рівня сім'ї, то тепер цей чинник менш впливовий. Зате величезну роль відіграє рівень освіти батьків. У батьків з вищою освітою частка дітей з високою успішністю втричі вища, ніж у групі сімей з освітою батьків нижче за сім класів. Ця залежність зберігається навіть у вузах, коли діти вже мають навички самостійної роботи й не потребують безпосередньої допомоги батьків.

Т.В.Драгунова відзначає такі прояви в розвитку дорослості в підлітка:

- наслідування зовнішніх проявів дорослих (прагнення бути схожим зовні, набуті їхніх особливостей, умінь і привілеїв);
- орієнтація на якість дорослого (прагнення набуті якостей дорослого, наприклад у хлопчиків – «справжнього чоловіка», а саме – сили, сміливості, волі й т. д.);
- дорослий як зразок діяльності (розвиток соціальної зрілості в умовах співпраці дорослих і дітей, що формує відчуття відповідальності, турботи про інших людей та ін.);
- інтелектуальна дорослість (прагнення щось знати й уміти по-справжньому);
- відбувається становлення домінуючої спрямованості пізнавальних інтересів, пошук нових видів і форм соціально значущої діяльності, які здатні створювати умови для самоствердження сучасних підлітків) [1].

Душевний світ учорашньої дитини, що вступила в пору активного дорослішання, повний суперечностей і проблем. Усе це складне переплетення внутрішнього будівництва й внутрішньої невлаштованості вимагає детального розгляду. Особливої уваги заслуговують емоційно-психологічна, інтелектуальна й сексуальна сфери. Емоційно-психологічні зсуви в період статевого дозрівання деякою мірою нагадують етап молодшого дошкільного віку: достаток і напруженість переживань, егоцентризм, упертість, прагнення до самостійності. Проте ця «друга хвиля егоцентризму» – не просте повернення до раннього дитинства, а якісно новий рівень розвитку. Якщо молодший дошкільник егоцентричний тому, що він уперше відчув своє «Я», то підліток стає егоцентричним унаслідок того, що він починає усвідомлювати себе як індивідуальність. І багатьом підліткам здається, що ніхто ніколи нічого подібного не переживав. Ця уявна унікальність, неповторність внутрішніх відчуттів якщо навіть і не ставить дитину в центр усього, що відбувається навколо, то принаймні помітно протиставляє її всьому оточуючому. Таку зануреність у власні переживання можна розглядати як пасивний егоцентризм, тобто підліток не вимагає постійної уваги до себе, як молодший дошкільник, але мимовільно має на увазі, що його внутрішнім станом оточуючі повинні цікавитись.

Звідси виникають замкнутість, ранимість, образливість підлітків, що вступили в пубертатний період. Вони замкнуті, відгороджені не тільки через те,

що соромляться розказати про свої переживання, але часто це зв'язано з тим, що діти самі не в змозі розібратись у своїх відчуттях. А відчуття ці дають про себе знати не тільки внутрішнім бродінням, напруженістю, але й несподіваною для самого підлітка образливістю.

Відчуття власної гідності в підлітка настільки загострені, що будь-які дрібниці здатні його зачіпати. Крім того, багато своїх переживань він вважає настільки інтимними, що ніколи нікому не дозволить їх торкнутися. Тому різні, неначебто безневинні зауваження можуть боляче ранити самолюбність. Спосіб же реагування на образу залежить від індивідуальних особливостей. Хоча це здається парадоксальним, реакція у вигляді зухвалості, грубості більш доцільна і для дитини, і для оточуючих. Підліток тим самим дає вихід своїм негативним емоціям, тобто знімає стан фрустрації, внутрішньої напруженості. А оточуючі, хоча вони й приголомшені раптовою і, як їм здається, безпричинною грубістю, все-таки наступного разу проявляють більше обережності й делікатності.

Якщо ж підліток не відповідає на образу, він таким чином болісно «переварює» її в собі, ще більше відгороджується від світу, а оточуючі можуть і не помітити, що зачепили людину за живе, і це створює передумови для повторних душевних травм. Загострене почуття власної гідності – закономірний наслідок пристрасного прагнення стати дорослим. Переважна більшість підлітків вважає себе більш дорослими, ніж це є насправді. Звідси – вимоги рівноправності з дорослими й неприйняття категоричних наказів і нудних моралей. Знову-таки, якщо порівняти поведінку молодшого дошкільника й підлітка, то перший прагне самостійності й упирається через жадання активного пізнання й нездатності управляти своїми бажаннями [6]. Дитина підліткового віку вже свідомо вважає, що вона має право на самостійність й упирається в основному тоді, коли, як їй здається, це право ущемляють і тим самим зачіпають відчуття власної гідності. Упертість може також виникнути внаслідок підвищеної ранимості, образливості.

Деякі підлітки відрізняються недовірливістю, схильністю до надмірної фіксації внутрішніх відчуттів. Тому зайві відвідини лікаря можуть тільки переконати підлітка в тому, що він і справді серйозно хворий. Ці побоювання тим більше посилюються бурхливими реакціями батьків із приводу навіть легких нездужань дитини.

Характерно, що підліток дуже педантичний і критичний в оцінках поведінки інших людей, хоча сам часом «грішить» у таких самих ситуаціях. Така непослідовність пояснюється тим, що усвідомлення міжособистісних зв'язків, соціальних ситуацій дещо випереджає розвиток самосвідомості, самоконтролю. Гостро помічаючи помилки інших, дитина сама скоює аналогічні помилки, бо імпульсивна її натура ще не повністю піддається самоконтролю. Крім того, соціальний, життєвий досвід підлітка ще малий, і в багатьох ситуаціях він спочатку діє, а вже потім осмислює те, що відбувається [5].

Однак вищі емоції й потреба в них – це якраз ті опорні пункти виховної роботи, спираючись на які можна ненасильно впливати на поведінку дитини. Емоції вищого порядку найтісніше пов'язані з прагненням до самоутвердження й соціально-психологічними проблемами. У спробах сформулювати уявлення

про добре й погане, добро й зло, діти підліткового віку нерідко відрізняються надмірною категоричністю думок – це так званий юнацький максималізм. Навколишній світ деколи видається їм забарвленим усього у два кольори – чорний і білий, без жодних перехідних відтінків. Таке сприйняття зумовлено надмірною абсолютизацією морально-етичних категорій. Бути чесним в уявленні іншого підлітка – значить скрізь і завжди «різати правду-матку в очі, а бути добрим означає готовність виконати будь-яке прохання. Причому така безкомпромісність думок направлена переважно не на самого себе, а на інших людей. Причиною цьому служить не тільки слабкість самоконтролю й самооцінки, але й психологічна особливість, що полягає в тому, що підліток зайнятий пошуками справжнього ідеалу, об'єкта для наслідування, і пошук цей ведеться дуже прискіпливо [7].

Період скидання авторитетів приносить немало неприємних переживань батькам і педагогам. Особливо страждають батьки. Адже якихось 2–3 роки тому їх думки були для дитини істиною в останній інстанції, а зараз суцільно й поруч підліток не тільки сперечається, але висміює їх вислови, робить критичні зауваження із приводу їхніх учинків. Таке загострення відносин загрожує перерости у взаємне нерозуміння, взаємну незадоволеність. І відбувається це тим частіше, чим більше дефектів виховання мало місце в дошкільному й молодшому шкільному віці.

У так званих авторитарних сім'ях, де батьки відрізняються владністю, підвищеною вимогливістю й строгістю, діти ростуть слухняними, старанними, але дещо замкнутими, скритними. Однак настає пубертатний період. Почавши дорослішати, дитина гостро відчуває, що «час прийшов», і все частіше насмілюється на заперечення батькам. Батьків спочатку це може просто шокувати: «Що раптом трапилося з дитиною?» У таких сім'ях взаємне нерозуміння звичайно складається задовго до настання пубертатного періоду, і віковий криз лише робить явними приховані до цього часу розбіжності.

Конфлікти іноді можуть бути дуже запеклими, і частіше за все дитина терпить поразку в словесних поєдинках, бо в неї не вистачає ще належного аргументування, красномовства й наполегливості. Суть внутрішньосімейних взаємостосунків часто зводиться до того, що підліток дещо віддаляється від батьків, і спілкування з однолітками стає для нього більш важливим і цікавим. Ставлення до вчителів (тепер їх багато!) досить вибіркове й багатогранне. В усякому разі авторитет будь-якого вчителя не приймається просто так, через його соціальне становище. Учні чуйно реагують на всі достоїнства й недоліки викладача як у плані професійної підготовки (не зміг відповісти на якесь питання, помилився в написанні формули), так і в плані особових якостей. Останнє має особливо важливе значення. Нерідко інтерес або байдужість до предмета визначаються симпатією або антипатією до вчителя. Бувають, звичайно, і розбіжності: даний предмет дуже цікавить, а вчитель не подобається або, навпаки, учитель – чудова людина, а ось предмет – нудний [4].

Ставлення до навчання є досить строкатою й суперечливою картиною, як і все, що відбувається в пубертатному періоді. Загальною тенденцією є, на жаль, деяке згасання духу інтелектуального суперництва. Більшість учнів не

прагнуть стати відмінниками, а отримання двійки сприймають порівняно спокійно. Жаль викликає, звичайно, не те, що знаходиться не так багато охочих учитися тільки на відмінно, а те, що байдуже ставлення до своєї власної успішності й успішності інших негативно позначається на пізнавальних інтересах учнів, гальмує розкриття їхніх здібностей.

Усі діти переживають серйозні стреси. Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними змінами – ростом, гормональною активністю й зумовлюють соціальні зміни – у стосунках із сім'єю, оточенням. Інші мають особистісний характер: заборона на подальше навчання й необхідність самому заробляти гроші, неблагополуччя в сім'ї: скандали, розлучення батьків; шкільні нововведення, куріння маріхуани, вживання наркотиків, сексуальні проблеми, проблеми фізичного характеру, проблеми кримінального характеру, СНІД, катаклізми, важкі хронічні захворювання – усе це може призвести до серйозних стресів у дітей.

На підставі вищесказаного можна зробити такі **висновки**:

1. В основі вчення про стрес лежать неспецифічні хворобливі прояви захисних реакцій організму людини, що є причиною багатьох нервових розладів і навіть соматичних захворювань. Тому дослідження проблем адаптації підлітків до стресових ситуацій є важливим напрямом розвитку вікової й педагогічної психології, який повинен включати в себе: розвиток подальших досліджень про механізми дії стресогенних факторів на підлітків; поліпшення рівня самооцінки підлітків як важливої умови їхнього протистояння негативним факторам стресу; проведення тренінгів та використання інших психокорекційних засобів, які сприяли б адекватній самооцінці підлітків як важливому фактору формування їхньої особистості й попередження психологічної та соціальної девіації.
2. Підлітковий вік має великі можливості для розвитку особистості й перетворення вчорашньої дитини на дорослу людину. На жаль, саме в цьому віці підлітки страждають від багатьох психологічних розладів, пов'язаних чи не найперше в житті з формуванням адекватної самооцінки та її узгодженням з оцінкою оточуючих. Саме неузгодженість між думкою оточення та власним сприйняттям підлітка себе є постійною причиною гострих або, навпаки, латентних конфліктів між підлітком і навколишнім світом. Це викликає постійне психологічне напруження й стреси, які суттєво шкодять психічній і соматичній сфері підлітка. Тому одним із важливих завдань психологів є проведення роботи, яка була б направлена на формування в підлітків адекватної самооцінки як засобу попередження багатьох проблем вікового розвитку.

1. Егидес А. П. Психологічна концепція конфліктного спілкування / А. П. Егидес // Психологічний журнал. – 1998. – Т. 5, № 5. – С. 52–62.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
3. Монахова А. Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия / А. Ю. Монахова. – Ярославль : Академия развития: Академия Холдин, 2004. – 160 с.
4. Робер М. А. Психология индивида и группы / М. А. Робер, Ф. Тильман. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 376 с.

5. Современный воспитательный процесс: состояние и проблемы // Социологические исследования. – 2005. – № 4. – С. 89–93.
6. Сухов А. Н. Реальная социальная психология : учеб. для вузов / А. Н. Сухов. – М. : МПСИ, 2004. – 352 с.
7. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 287 с.
8. Шихи Г. Возрастные кризисы / Г. Шихи. – С. Пб. : Ювента, 1999. – 436 с.