

- бергер, Г.К. Розе, Э. Вульф]; пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. – М.: Алетея, 1999. – 504.
6. Смулевич А.Б. Депрессии при соматических заболеваниях / А.Б. Смулевич. – М.: Медицинское информационное агенство, 2003. – 432 с.
 7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. и нем. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
 8. Хелл Д. Ландшафт депрессии / Д. Хелл; пер. с нем. И.Я. Сапожниковой. – М.: Алетея, 1999. – 280 с.

The article is devoted the problem of the depressed disorders . The author examines psychological conditions of prophylactic and surmounting depression.

Key words: depression, depression disorder, personality, personality development, psychological conditions.

Отримано: 21.03.2010

УДК 159.922

О.М.Близнюкова

Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми переживання підліткової кризи. Обґрунтовується можливість формування у підлітків конструктивної конфліктності як здатності знаходити адекватні способи розв'язання протиріч кризового періоду.

Ключові слова: вікова криза, внутрішньоособистісні конфлікти, Я-концепція особистості, конструктивна конфліктність.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы переживания подросткового кризиса. Обосновывается возможность формирования у подростков конструктивной конфликтности как способности находить адекватные способы разрешения противоречий кризисного периода.

Ключевые слова: возрастной кризис, внутриличностные конфликты, Я-концепция личности, конструктивная конфликтность.

Постановка проблеми. Підлітковим прийнято вважати період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років. Це вік різких змін, труднощів, конфліктів, драматичних переживань та криз. Дослід-

женню підліткового віку присвячено чимало фундаментальних робіт психологів, зокрема П.П.Блонського, Л.І.Божович, Л.С.Вигоцького, О.М.Леонтьєва, А.О.Смирнова, Д.Б.Ельконіна.

Узагальнення різних наукових позицій показало, що єдиної думки відносно основних аспектів психологічного змісту підліткового віку не існує. Це стосується провідної діяльності цього вікового періоду, його центральних новоутворень, а також питання про віднесення даного відрізка онтогенезу до стабільного чи до критичного періоду.

Питання про підліткову кризу та суперечливий характер переходу від дитинства до дорослості є досить проблемним – щодо нього існують цілком полярні погляди [4]. Так, точки зору розподіляються від сприймання всього підліткового періоду як однієї неперервної кризи (Л.І.Божович, Д.М.Крилов, А.М.Прихожан, С.К.Масгутова) до підкреслення можливості безкризового протікання підліткового періоду (М.Кле, Дж.Коулмен, Ф.Райс, М.Раттер, Х.Ремшмідт та ін.).

У західній психології досить тривалий час (перша половина ХХ ст.) популярними були концепції переходу від дитинства до дорослості П.Блоса, Е.Еріксона, К.Левіна, А.Фрейд, С.Холла та ін., в яких проголошувалася ідея важливості і необхідності зовнішніх та внутрішніх конфліктів у підлітковий період онтогенезу. На основі результатів емпіричних досліджень, проведених в 60-80-х рр. ХХ ст. (Дж.Адельсон, Е.Доуан, Ф.Елкін, Дж.Коулмен, Дж.Мастерсон, Д. та Дж.Оффер, М.Руттер, У.Уістлі та ін.) цей вік почав характеризуватися як відносно благополучний, точніше як період “безкризового розвитку”, а вікові кризи вже розглядалися як нормальні, деякою мірою навіть конструктивні явища.

Явище особистісної кризи останнім часом привертає все більшу увагу психологів-дослідників та консультантів. Це пов'язано не тільки з тим, що кількість звернень до психологічних консультацій, в основі яких лежать гострі критичні ситуації, систематично зростає, але і з надзвичайно великим значенням особистісної кризи у визначенні подальшого життєвого шляху особистості. Це визначило актуальність дослідження та основні напрямки його розробки.

Мета дослідження полягає в аналізі внутрішніх чинників вікової кризи підлітків як соціально-психологічного явища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кризи вікові (від грецьк. krisis – рішення, перелом, поворотний пункт, важкий перехідний стан) – особливі, відносно недовговічні (до одного року) періоди онтогенезу, які характеризуються різкими психологічними змінами та пов'язані з системними якісними перебудовами в сфері

соціальних відношень, діяльності та свідомості. Криза характеризує стан, який породжується проблемою, що постала перед індивідом; проблемою, якої він не може уникнути і яку він не може розв'язати за короткий час і звичним способом.

Щоб визначити поняття “особистісна криза”, звернемося до моделі, запропонованої Ф.Є.Василюком [3]. Він наводить ряд категорій, які виступають характеристиками критичної ситуації: “стрес”, “фрустрація”, “конфлікт” тощо. Певною мірою ці поняття є близькими, взаємопов'язаними та взаємообумовленими.

Але, на відміну від фрустрації, яка передбачає ситуацію неможливості реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей тощо), криза виникає внаслідок неможливості реалізації загального життєвого задуму особистості. Як нестабільний віковий період, криза виявляється в таких негативних станах як невротичність, стрес, підвищена конфліктність.

У психологічній літературі підлітковий вік розглядається як критичний кризовий період у процесі соціалізації особистості, період конфліктів (Л.І. Божович, І.С.Кон, Л.Е.Орбан, Н.И. Пов'якель, Д.І.Фельдштейн). Конфлікти підлітків з оточуючими їх людьми розглядаються як результат зовнішніх та внутрішніх протиріч; зіткнення протилежно спрямованих інтересів у однієї і тієї ж людини; процес загострення міжособистісної взаємодії, який характеризується гострими емоційними переживаннями, поведінковим опором та намірами учасників впливати на поведінку іншого.

Виділяють два основних напрямки, що визначають причини виникнення конфліктів у підлітковому віці: психоаналітичний та соціально-психологічний [8].

Центральним фактором для психоаналітичного підходу є пробудження в період статевого дозрівання сил, що мають інстинктивну природу та порушують рівновагу і призводять до зростання напруги, різких проявів у емоційній сфері.

Представники цього напрямку (Ст. Холл, З. Фрейд, А. Фрейд) відмічають, що для підлітків характерно підсилення збудливості та підвищення сексуальної активності. Саме це і є основним джерелом психічної нерівноваженості і внутрішньоособистісних конфліктів, які супроводжують статеве дозрівання.

У випадку особистісної кризи перебудові підлягає вся Я-концепція особистості. Змінюється планування життєвого шляху; здійснюється корекція уявлень про можливе і неможливе.

Увага психологів соціально-психологічної традиції (Р. Дарендорф, К. Левін, К. Томас, А. Раппорт, Т. Шепинг, Н.В. Гришина, А.А. Єршов, Ф.М. Бородкін, Н.М. Коряк та ін.) зосереджена на

дослідженні міжособистісного, міжгрупового конфлікту. Так, в протилежність психоаналітичному підходу соціальна психологія виділяє причину внутрішнього напруження і конфлікту, характерного для підлітка, не у внутрішній емоційній нестабільності, а в суперечливості впливів суспільства на молоду людину. Логічним є твердження, що будь-який внутрішньоособистісний конфлікт соціально обумовлений, оскільки він виникає, розвивається та вирішується в діяльності суб'єкта, в його взаємовідносинах. Аналізуючи причини внутрішньоособистісного конфлікту, особливу роль слід відводити соціальній життєдіяльності індивіда і таким категоріям, як роль, статус, рольовий конфлікт, рольова невизначеність, соціальні очікування.

Отже, для соціально-психологічного підходу головними поняттями є соціалізація і роль. Послаблення впливу колишніх авторитетів та можливість експериментування у сфері соціально-рольової поведінки часто призводять до виникнення у молодих людей сумнівів та нерішучості, які часто супроводжуються невпевненістю, непослідовністю, конфліктністю та іншими труднощами рольового вибору.

Підлітки стикаються з цілим рядом суперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого. Молода особа, перед якою постає завдання зміни ролей, досить часто опиняється в ситуації рольових конфліктів, тобто в ситуації, в якій накладаються очікування, що взаємно виключають одне одного. Проблеми протиріч, що стосуються діяльнісної сфери особистості, можуть переживатися як рольові конфлікти.

Виділяють два види рольових конфліктів [8].

1. Конфлікт “Я – роль” – протиріччя, які виникають між вимогами ролі і можливостями особистості. Людина може або вибрати роль і змінити себе, або відмовитись від ролі, або ж знайти компроміс.

2. Міжрольові конфлікти – коли різні рольові позиції особистості виявляються несумісними, що перетворюється для людини на серйозну психологічну проблему.

У підлітка з'являються нові і більш складні ролі, для виконання тієї чи іншої він мобілізує ресурси свого організму і психіки. Іноді виникають внутрішньоособистісні конфлікти, коли підліток змушений виконувати роль, уявлення про яку не відповідає його уявленню про себе, його індивідуальному “Я”.

Виходячи з цього, Іоніна О.С. виділяє можливі види внутрішньоособистісних конфліктів.

1. Якщо роль вище можливостей “Я”, то підліток перевантажується, з'являється невпевненість у собі.

2. Якщо роль нижче можливостей “Я”, то вона виявляється принизливою для підлітка. Розв’язання цього конфлікту може приймати різні форми:

- а) об’єктивна зміна ситуацій;
- б) не маючи можливості змінити ситуацію, підліток змінює її “тільки для себе”, відмовляючись від ролі, що суперечить його “Я”;
- в) конфлікт між роллю і “Я” не вирішується, а пригнічується у вчинках, почуттях, свідомості підлітка; внутрішня напруга зростає;
- г) “раціоналізація” – випадок, коли підліток, змушений виконувати невідповідну його “Я” роль, запевняє себе та інших, що він це робить виключно за власним бажанням;
- д) “неадекватна поведінка” – проявляється в заміні недоступної підлітку ролі прагненням виконати протилежну роль;
- е) підліток, що опинився в невідповідній для його “Я” ролі, звинувачує себе або вважає себе невдахою [8].

Л.І. Божович відмічає, що “... у підлітків виникає багато таких, актуально діючих потреб, які не можуть бути задовільнені в умовах недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку. Таким чином, в цей критичний період депривація потреб виражена значно сильніше, і подолати її, за умови відсутності синхронності в фізичному, психічному та соціальному розвитку підлітків, дуже важко” [1, с. 18], а це, в свою чергу, є джерелом внутрішньо-особистісних конфліктів підлітків.

Д.Б. Ельконін, розглядаючи внутрішні конфлікти підліткового віку, відмічає, що труднощі цього віку не пояснюються однозначно залежністю від статевого дозрівання. Труднощі пояснюються індивідуальними особливостями особистості, що склалися до початку підліткового періоду та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини [12].

На його думку, весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємостосунків з однолітками та дорослими. Від успішності рішення цієї задачі значною мірою залежать емоційні прояви підлітків у цей період. Тобто саме у сфері незадоволеності взаємостосунками з оточуючими і знаходяться, на його думку, причини внутрішньоособистісних конфліктів.

Т.В. Драгунова виділяє як джерело конфліктів і труднощів у стосунках дорослого і підлітка протиріччя між уявленнями підлітка про ступінь власної зрілості та відношенням до нього як до дитини. Вона також відмічає відсутність у підлітків вміння діяти самостійно, що часто призводить до перевищення в уявленні підлітка своїх можливостей. Це і є основою для збереження у дорослого ставлення до підлітка як до дитини [7].

Розуміння механізмів зв’язку міжособистісних стосунків та внутрішніх особливостей суб’єктів спілкування ґрунтується на ідеях С.Л.Рубінштейна, який стверджував, що при зміні об’єктивних зовнішніх взаємостосунків людини з оточуючими, вони, відображаючись в його свідомості, змінюють і внутрішню психічну свідомість, його ставлення до себе, до оточуючих [11]. Тобто можна припустити, що несформованість навичок спілкування у підлітка повинна вплинути на його уявлення про свою особистість, його емоційне ставлення до себе та до оточуючих, що знаходить своє відображення у зміні самооцінки, у виникненні внутрішньо особистісних конфліктів.

Також слід підкреслити, що підлітки прагнуть власного вибору та своєї незалежності, однак повна свобода їм не потрібна. Ті з них, кому надається повна свобода, відчувають тривогу, оскільки не знають, як нею користуватись. Така позиція потенційно конфліктна і не може не знайти свого відображення в особливостях поведінки підлітка.

У підлітковому та юнацькому віці вимоги соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків) можуть виявитись взаємоступеречливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень відносно ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на “Я”-концепцію.

Однією з причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків виступає неадекватна самооцінка. Часто самооцінка виявляється у підлітка внутрішньо суперечливою: свідомо він сприймає себе як значущу особистість, вірить у себе, у свої здібності, ставить себе вище інших людей. Але, разом з тим, підсвідомо він не впевнений в собі, що виявляється у переживаннях, пригніченому стані, коливаннях активності [1].

Наступним фактором, який впливає на самооцінку підлітка, виступають його уявлення про те, що думають про нього інші люди. Прийняття інших і прийняття іншими, особливо друзями, пов’язано з рівнем самооцінки індивіда: найвищий рівень прийняття виявляється у групах з помірною самооцінкою, а найнижчий – у групах з низькою самооцінкою. Між прийняттям себе, прийняттям інших та іншими існує суттєва кореляція [10, с. 222].

Формування Я-образу залежить від того, наскільки комфортно підлітки адаптуються в групах однолітків, до яких належать, а саме – шкільного класу. Отже, важливим є соціометричний статус в шкільному колективі. Він суттєво впливає на поведінку та самосвідомість підлітка.

Для дітей середнього підліткового віку головною метою, на думку Ф. Райса, є бути визнаними членами групи, яка їх приваблює [10]. На цьому етапі вони дуже чутливі до критики чи негативної реакції з боку інших. Вони переживають з приводу того, що про них думають оточуючі, оскільки їх уявлення про власну особистість та самооцінка достатньою мірою відображають думку оточуючих.

Таким чином, гармонійний і безконфліктний розвиток особистості підлітка знаходиться у прямій залежності від того, наскільки добре підліток може адаптуватися серед однолітків, наскільки ефективно побудує свої стосунки з ними.

Отже, можна припустити, що спілкування, трудова, навчальна та будь-яка інша діяльність сама по собі може стати джерелом внутрішньо особистісного конфлікту, якщо цілі та завдання цієї діяльності характеризуються вираженою суб'єктивною значимістю. Що стосується підлітків, то в даному віці особливу цінність набуває спілкування, отже, можна припустити, що саме неуспішність в цьому виді діяльності найчастіше викликає внутрішньоособистісні конфлікти, вирішити які можна за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного, фасилітативного спілкування.

Як видно з наведених вище концепцій, внутрішні і зовнішні протиріччя особистості підлітка тісно взаємопов'язані. Психіка має здатність перетворювати зовнішні протиріччя у внутрішні і навпаки. При цьому таке перетворення найчастіше відбувається несвідомо, всупереч волі самого підлітка. Підлітки, які уникають вирішення зовнішніх проблем та схильні до безконфліктної поведінки, можуть опинитись під владою своїх внутрішніх протиріч і не здатні самореалізуватися у звичайному соціальному середовищі. Підлітки, які часто конфліктують з оточуючими, як правило, переживають і внутрішні конфлікти.

У свою чергу, внутрішні конфлікти також впливають на поведінку людини, на її зовнішню конфліктність. Складові внутрішніх умов мають значний вплив на проблеми соціалізації, мислення, прояви деліквентної поведінки, визначають показники психологічних проблем та поведінкових розладів.

Причини відхилення у поведінці підлітків тісно пов'язані з деформацією психологічних структур їх особистості або обмеженням необхідних для вирішення проблеми ресурсів – зовнішніх (коли система не містить в собі засобів для вирішення проблеми) та внутрішніх (коли підліток не знає, що мета може бути досягнута соціально прийнятним шляхом) [2, с.163-165].

Отже, формується замкнуте коло між поведінкою та переживаннями підлітків, розімкнути який простіше, якщо розпочати з

перебудови соціальної сфери, з навчання підлітків навичкам конструктивного, фасилітативного спілкування.

На думку Коронцевич О.А. [9, с. 122-123], конфліктність – за умови конструктивності – є стрижнем особистості, довкола якого локалізуються решта факторів психологічного благополуччя. Конструктивна конфліктність – це здатність знайти адекватні способи зняття психологічної напруги, які були б ефективні і для особистості, і для групи, до якої вона входить. Це також є здатність особистості творчо (нестандартно) підійти до будь-якої ситуації, щоб зробити її конфліктною (в першу чергу, для себе) та знайти з цієї ситуації конструктивний вихід, щоб, по-перше, надати свободу своїй енергії (зняти напругу), а по-друге, підготувати основу для розкриття свого власного потенціалу. А розкриття цього потенціалу росту обумовлює перехід особистості на новий ступінь свого розвитку. Саме через це конструктивна конфліктність є способом досягнення гармонійності особистості. Відтак, О.А. Коронцевич виокремлює декілька чинників психологічного благополуччя, що сприяють гармонійності, цілісності особистості.

1. Комунікативна компетентність, що забезпечує вибір адекватної поведінки особистості і, як наслідок, високу ефективність спілкування. Тобто комунікативна компетентність – це здатність адекватно і свідомо реагувати на соціальні стимули.

2. Стресостійкість, яка включає два аспекти: психофізіологічний (характеристика нервової системи) та психологічний (вміння справлятися зі стресом, що і є свідомим вибором адекватних способів зняття напруги).

3. Здатність до рефлексії власних станів, близьких до надзвичайних. Важливо навчити підлітка (тому що саме в цьому віці збільшується потреба в переживанні таких станів) рефлексії цих станів з метою уникнення фіксації незадоволення потреби в переживанні власного “Я”.

4. Критичність – здатність свідомо і раціонально сприймати та оцінювати інформацію. Критичність залежить від рівня розвитку інтелекту, емоційного і психічного станів, соціального статусу та ступеня комунікативної компетентності.

В свою чергу, Д.В.Грешнев визначає психологічні умови та фактори, які сприяють подоланню внутрішньоособистісного конфлікту [6]. Серед них можна виділити такі:

- навички саморегуляції несприятливих емоційних станів;
- варіативність способів вирішення проблемних ситуацій;
- здатність приймати нові цінності та установки, гнучка та динамічна система цінностей;

- розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного росту;
- розвинені рефлексивні навички.

Отже, аналіз теоретичних джерел дозволяє зробити певні висновки.

У сучасній психологічній науці не існує єдиної думки щодо вікових меж та розуміння змісту і характеру протікання підліткової кризи. Переживання вікової кризи підлітком розглядається нами як закономірний процес його індивідуального розвитку.

Більшість конфліктів підліткового віку як зовнішнього, так і внутрішнього плану має соціальний характер та пов'язана з проблемами в такому важливому виді діяльності для підлітків, як спілкування. Саме проблеми у сфері спілкування з однолітками та дорослими, невміння налагоджувати контакти, вирішувати конфліктні ситуації, несформованість навичок конструктивної, фасилітативної взаємодії й спричиняють зовнішні та внутрішні прояви вікової кризи у підлітків.

Урахування проаналізованих вище факторів в кризовий період особистості у підлітковому віці свідчить про необхідність формування у підлітків комунікативних та рефлексивних умінь та навичок, що сприяли б створенню атмосфери позитивного прийняття особистості, в якій підліток може проявити себе як творча індивідуальність та саморегулююча особистість.

Список використаних джерел

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И.Божович // Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С.15– 18.
2. Брылева О.А. Взаимодействие психолога и “трудного” подростка / О.А.Брылева // Народное образование. – 2001. – № 7. – С. 163 – 165.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
4. Вінс В.А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: дис...канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Вінс Вікторія Анатоліївна; Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 206 с.
5. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности / Жанна Марковна Глозман. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

6. Грешнев Д.В. Психологические особенности внутриличностного конфликта: дис...канд. психол. наук: спец. 19.00.13 “Психология развития, акмеология” / Грешнев Дмитрий Викторович; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2002. – 173 с.
7. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 35 – 38.
8. Ионина О.С. Формирование толерантности как средство устранения внутриличностных конфликтов подростков: дис...канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогическая психология” / Ионина Ольга Сергеевна; гос. образоват. учреждение высш. проф. образования “Шадр. гос. пед. ин-т”. – Казань, 2005. – 185 с.
9. Конфликт и личность в изменяющемся мире: сб. научн. статей по материалам междунар. науч.-практ. конф., 2 – 5 окт. 2000 г. / Удм. гос. ун-т; редкол.: Н.И.Леонов [и др.]. – Ижевск: Удм. гос. ун-т, 2000. – 154 с.
10. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Филип Райс; [пер. с англ. Е.Клейменова]. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
11. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Наука, 1959. – 205 с.
12. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Даниил Борисович Эльконин; [под ред. В.В.Давыдова, В.П.Зинченко]. – М.: Педагогика, 1989. – 256 с.

The theoretical analysis of the problem of experiencing adolescents' crisis is conducted in the article. The opportunity of formation of constructive conflicts in adolescence as an ability to find out the adequate ways to solve contradictions of crisis period is grounded.

Key words: aged crisis, intrinsic conflicts, I-concept, constructive conflicts.

Отримано: 19.03.2010