

## Розділ IV. ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ; ПСИХОГЕННІ ПОРУШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

©2012 р.

О. В. Анопрієнко (м. Київ)

### СІМ'Я ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ ПІДЛІТКІВ

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік – це один з найважливіших періодів становлення особистості на шляху до дорослості й, водночас, період підвищеної уразливості, що пов'язано з психофізіологічними змінами, які відбуваються в організмі підлітка та періодом активної соціалізації, становленням особистісного «Я». Ці зміни обумовлені впливом соціального оточення, стресових факторів, інформаційного перевантаження і негативно впливають на психоемоційний стан підлітків, викликаючи у них відчуття невпевненості в собі, імпульсивність, підвищену дратівливість, агресивність чи загальмованість.

Названі чинники можуть виступати передумовою виникнення і закріплення у підлітків стресового психоемоційного навантаження на організм. Тривалі негативні емоції можуть призвести до виникнення хронічного стресу у підлітків, що виявляється у депресивних станах, неврозах тощо. Підлітки гостро сприймають образи, невдачі та здатні на імпульсивні необдумані вчинки, зокрема межових - втеча із дому, самогубство. Центральним моментом у сфері новоутворень підліткового віку є «почуття дорослості», яке формується під впливом сім'ї, орієнтуючись на норми, цінності та поведінку близького оточення, в першу чергу, батьківську поведінку. Тому, однією із важливих функцій сім'ї є психотерапевтична, яка формує у підлітків механізми подолання стресу та покращує їх соціальну адаптацію.

Підлітковий вік визначається як вік активної соціалізації особистості. Завдання формування гармонійно розвинутої, суспільно активної людини, яка поєднувала б високі душевні, моральні якості та фізичне здоров'я значною мірою покладається на сім'ю. Численні дослідження з проблеми виховання у сім'ї доводять, що стиль виховання у сім'ї впливає на соціальний розвиток та поведінку дітей, а на їх психоемоційний розвиток.

**Мета статті:** здійснити теоретичний аналіз особливостей підліткового віку з точки зору впливу сімейних відношень на психоемоційний стан підлітка.

**Виклад основного теоретичного матеріалу.** Насьогодні ряд дослідників визначають підлітковий вік, як вік активної соціалізації особистості [8]. Саме в підлітковому віці активізується індивідуальна генетично обумовлена програма розвитку організму.

За визначенням експертів ВООЗ підлітками вважаються особи від 10 до 21 років, включаючи молодший, середній та старший підлітковий вік. Відповідно до закону України «Про охорону дитинства» дитиною вважається людина, яка не досягла 18 років. У вітчизняній віковій психології підлітками вважаються діти від 10-11 до 14-15 років, коли відбувається розвиток самоусвідомлення та самовизначення, які переходять у фазу самостійності 15-16 – 17-18 років, яку ще називають другою фазою підліткового віку або періодом ранньої юності [5]. Відповідно до рекомендацій ВООЗ у 1974 році було вирішено вважати підлітковим віком період протягом якого [6; 8]:

- а) відбувається статевий розвиток - від появи вторинних статевих ознак до настання статевої зрілості;
- б) психологічні прояви, які притаманні дитині, змінюються поведінкою дорослих;
- в) відбувається перехід від повної соціально-економічної залежності від дорослих до відносної незалежності.

Підлітковий вік нестабільний, вразливий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від соціальної реальності та впливу оточення. Підлітковий вік обумовлений біологічним, психологічним дозріванням та інтенсивною соціалізацією [2].

На біологічному рівні у підлітків йде глобальна перебудова організму, статеве дозрівання, тому цей період ще називають пубертатним періодом розвитку. Після періоду народження і немовлячого віку, пубертатний вік є третім періодом дитинства, коли організм знаходиться перед новим великим фізіологічним стрибком кількісного і якісного росту й різкою перебудовою більшості органів і систем. У цій пубертатній перебудові, що виражається у перетворенні дитячого організму в зрілий, провідне місце займають зміни у статевій та ендокринній системах [6; 8]. Процеси статевого дозрівання пов'язані із цілісною перебудовою дитячого організму, більшої частини його органів і систем і, зокрема нервової системи і психіки. При цьому, емоційний фон підлітка характеризується нестабільністю.

Розвиток кісткового апарату відбувається швидше ніж м'язовий, невідповідність в розвитку серцевого м'язу і судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції призводить до тимчасових розладів кровообігу, підвищення артеріального тиску, напруження серцевої діяльності, підвищення збудження [8].

Пубертатний вік не має чітко визначених ознак і, саме в цьому, полягають труднощі його визначення. Пубертатний вік – це складний комплекс змін, протягом якого створюється нова біохімічна рівновага зростаючого людського організму на підставі статевого інстинкту і розвитку здатності до відтворення.

Сімоннет Х. пубертатний період поділяє на три стадії [6]:

- *пубертатний підготовчий період*, що вирізняється посиленням росту і початком розвитку вторинних статевих ознак. У дівчаток цей період починається у віці 8-9 років, а у хлопчиків – в 10-11 років;
- *пубертатний період* - власне статеве дозрівання. Починається у дівчаток у 10-11 років, а у хлопчиків - в 11-12 років (поява менструації або еякуляції та вторинних статевих ознак);
- *постпубертатний період* під час якого закінчується пубертатне дозрівання і настає зрілий вік (у дівчат з 17 років, а у юнаків з 18 років).

Психічне дозрівання пов'язане з юнацьким віком охоплює значно триваліший період часу у порівнянні зі статевим розвитком, який відбувається у період пубертату. Тому у підлітковому віці виникає важлива суперечність: з одного боку, це вік соціалізації, вродування в світ людської культури та суспільних цінностей, а з другого – це вік індивідуалізації, відкриття та ствердження власного унікального і неповторного «Я» [10].

Підліткові досягнення пов'язані зі стрімким нарощуванням знань, умінь, становленням моральності і відкриттям „Я”, опануванням нової соціальної позиції. Підліткові втрати корелюють зі зникненням дитячого світосприймання, безтурботного і безвідповідального способу життя, що пов'язано з сумнівами у своїх здібностях, з пошуками правди у собі та інших людях. Досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе становище: він вже не дитина, але ще і не дорослий [2; 6]. Тому на поведінковому рівні можливі, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, вчителями, виникнення почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини [10].

Прагнення підлітка швидше стати дорослим, породжує нову гаму переживань. Важливе місце у житті підлітка займають почуття дружби і любові, які є найбільш вразливими і чутливими. Підліток хоче мати друзів, які б його розуміли і підтримували, з ними він відчуває себе більш впевненіше. Ставлення до протилежної статі в цей період є найбільш гострими та болючими, часто призводить до росту нової гами як негативних, так і позитивних переживань.

Однією з особливостей підліткового віку є схильність до ризикованої поведінки, вживання алкоголю, наркотиків, паління тютюну, ранній початок статевого життя, та ін. [6; 10]. Ризикована поведінка може виникати з різних причин: бажання отримати нові відчуття, відчувати себе дорослим в тому числі і бажання «вийти» із стану стресу, який може бути спричинений порушенням родинних взаємин, сімейні конфлікти, кризи які негативно впливають на психоемоційний стан підлітків.

Наступною особливістю вияву емоцій підлітка є відчуття самотності, яке він гостро переживає, часто не довіряючи свої проблеми дорослим. Цей стан може переростати у депресію і, як наслідок, призвести до ризику суїцидальної поведінки. Зовнішньо депресивний стан може і не проявлятися, тому оточення та дорослі можуть не помічати проблеми. Важливою проблемою також є страхи підлітків, а саме страх смерті, який може бути нічим не мотивований. Страхи, не відповідаючи очікування авторитетного дорослого, батьків все це призводить до виникнення високої психологічної напруги, тривожності у дітей [9; 11].

Розвиток особистості підлітка розширює коло його інтересів, збуджуючи нові соціальні реакції [6].

*Реакція емансипації* проявляється в бажанні звільнитися від опіки дорослих. Вона може поширюватися на всі встановлені правила. Прояви цієї реакції можуть бути різноманітними: відчуження від батьків та рідних, конфлікти взаємовідношень, реакції протесту, навіть, втеча з дому. Через емансипацію підліток задовольняє потреби у самоствердженні, формуючи відчуття впевненості в собі, навички різноманітної соціальної поведінки; уміння брати на себе відповідальність, покладатись на себе; здобуття особистісного досвіду, що дозволить справлятися з життєвими труднощами. У цей період проходить процес самопізнання, відкриття свого «Я».

*Реакція згуртованості.* Прагнення до групування у підлітків має глибокі філогенетичні корені і носить інстинктивний характер. Спілкуючись з однолітками, підліток одержує необхідні знання про життя, які з тих чи інших причин не можуть дати дорослі. Група однолітків виробляє у підлітка навички соціальної взаємодії, дає досвід проживання різних соціальних ролей: лідера, підлеглого, партнера, вчителя та ін. Важливою формою міжособистісних відносин є дружба. Її цінність полягає в тому, що вона служить і школою саморозкриття, і школою розуміння іншої людини. Група однолітків має свої «норми» поведінки і вимагає від підлітка їх дотримання.

*Реакція захоплення.* Підлітки захоплюються різними видами спорту, музикою, танцями. Тому, важливим є знання про захоплення підлітків, які дають механізм корекції його психоемоційного стану та поведінки.

*Реакція опозиції.* Виникає внаслідок завищених вимог до підлітків і може виявлятися в поведінкових реакціях: прогулах навчальних занять, грубоствах, в різних діях, які привертають до нього увагу.

*Реакція імітації.* Це реакція копіювання образу свого кумира, рис характеру батьків, інших дорослих людей.

*Реакція компенсації.* Невдачі у певних сферах життєдіяльності підліток компенсує успіхами в інших. Наприклад, фізично слабкий підліток компенсує себе в розумовій діяльності або навпаки, підліток, який має проблеми у навчанні намагається бути успішним у спорті.

*Реакція гіперкомпенсації.* Проявляється в прагненні підлітка досягнути успіху в тій області, яка дається йому дуже важко.

*Реакції сексуального збудження.* У підлітків формуються виражені емоційні реакції на сексуальне збудження. На фоні статевого дозрівання, гормональної перебудови організму підлітка вплив агресивної інформації, поданої у ЗМІ формує надмірну його сексуальність, що може проявлятися в ранньому початку статевого життя [8].

Як ми зазначали вище важливим та першим щаблем соціалізації дитини є сім'я, де вона здобуває базові соціальні навички суспільного життя, тому від того, як батьки розуміють, сприймають підлітка, його потреби, інтереси, психологічні стани й переживання, залежить формування цінностей, ідеалів, самооцінки. Все це впливає на психоемоційний стан підлітка, формує механізми адаптації підлітка до стресорів навколишнього середовища.

Сім'я є первинним та головним осередком суспільства, що формує та впливає на поведінку підлітків. Багато в чому розвиток підлітків залежить від складових цього впливу: стилю життя сім'ї, характеру взаємовідносин між батьками і дітьми, що включає стосунки спорідненості, влади і авторитету; зв'язки горизонтальні (чоловік-дружина) та вертикальні (батьки-діти); рольову взаємодію як сукупність установок, і зразків поведінки що впливають на виникнення й подолання тривожності у підлітків [1, 3].

На думку багатьох дослідників, поняття батьківської поведінки ґрунтується на уявленні про соціальну роль [4]. Отже, сімейна роль є одним з видів соціальної ролі, яка визначається як поведінка, задана суспільством і очікуваннями

оточуючих незалежно від індивідуальних особливостей і психологічних станів батьків. Прийняття людиною тієї чи іншої соціальної ролі залежить від її потреб, інтересів прагнення до самореалізації і самоствердження.

Сімейні ролі безпосередньо пов'язані з гендерними ролями та стилем поведінки, які, в свою чергу, визначаються як сукупність очікуваних зразків поведінки для чоловіка та жінки. Сукупність норм, що вміщують узагальнену інформацію про властивості, які притаманні кожній статі, називаються гендерними ролями. Гендерна роль батьків моделює у підлітка комбінацію рис поведінки, яка притаманна чоловіку чи жінці, формує гендерні якості індивіда [3]. Порушення гендерних ролей у сім'ї часто приводить до конфлікту взаємовідносин в ній, формує несприятливий клімат, впливає на переживання негативних емоцій у підлітка, що в свою чергу викликає емоційну напругу та високу тривожність [3; 9].

Основними параметрами рольової поведінки є характер керівництва, який визначає систему стосунків влади й підпорядкування, тобто, ієрархічну побудову сім'ї і розподіл ролей у відповідності з такими завданнями, які вирішує сім'я на певній стадії свого життєвого циклу [1; 4]. У рольовій структурі сім'ї традиційно виділяють конвенціональні та міжособистісні ролі. Конвенціональні ролі запроваджені соціокультурним оточенням, стандартизовані, визначають постійні права та обов'язки членів сім'ї; вони представляють собою перелік форм поведінки і способів їх реалізації, які регулюються правом, мораллю, традиціями. Міжособистісні ролі індивідуалізовані, визначають певний характер міжособистісних стосунків у сім'ї, закріплюючи унікальний досвід сімейного міжособистісного спілкування, який підліток копіює для реалізації в особистому житті [4].

Однією із причин негативних емоційних переживань у підлітків є порушення батьківсько-дитячих стосунків. Проаналізувавши окремі наукові дослідження можемо стверджувати, що в більшості випадків підлітки не отримують взаєморозуміння з боку батьків. Батьки дуже часто нав'язують свої думки та способи поведінки [2]. Так, використовуючи авторитарний стиль виховання, батьки створюють стресові умови для дитини. Домінуючі негативні переживання на психоемоційному рівні приводять підлітка до стійких негативних проявів емоційної сфери і, як наслідок, до хронічного стресу [2].

**Висновок.** Теоретичний аналіз праць вітчизняних та зарубіжних дослідників, присвячених проблемам підліткового віку засвідчив, що він є одним з найважливіших періодів становлення особистості. Водночас - це період підвищеної уразливості, що обумовлено психофізіологічними змінами в організмі підлітка та впливом соціального оточення.

Важливе місце у процесі становлення та розвитку особистості відіграє сім'я. Психологічна підтримка батьків, адекватний стиль реагування на фактори стресу та їх профілактика впливають на емоційну стійкість, впевненість у собі, формують механізми подолання стресу у підлітків. Таким чином, дослідження стилю батьківської поведінки як чинника подолання хронічного стресу у підлітків набуває соціальної значущості, як можливого фактору підвищення ефективності надання психологічної допомоги у сфері діяльності психолога-практика.

#### Література

1. Алешина Ю. Е. Полоролевая дифференциация как комплексный показатель отношений супругов / Алешина Ю.Е., Борисова И.Ю. // Весник МГУ, сер.14, Психология. – 1989. - №2. - С.44-56.
2. Балакірева О. М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків/ Балакірева О. М., Бондар Т. В., Артюх О. Р - К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. досліджень імені О. Яременка. - К.: «К.І.С.», 2011. - 172с.
3. Бендас Т.В. Гендерные исследования лидерства/ Бендас Т. В. //Вопросы психологии.- СПб: 2001. - 320с.
4. Виноградская Э.А. Осторожно, пожалуйста, осторожно! Виноградская Э.А.//Социально-психологические проблемы семьи и брака. - Харьков: Прапор, 1990. – 150 с.
5. Гамезо М. В. Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие. / Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. - М.: Изд. дом «Ноосфера», 2009. – 272 с.
6. Методичні рекомендації. Надання медико-соціальних послуг дітям та молоді на основі дружнього підходу. МОЗ України; Мін. України у справах сім'ї, молоді та спорту: за сприяння Дитячого фонду ООН(ФНІСЕФ). - К. - 2008. – 179 с.
7. Мушкевич М. І. Психокорекція сімейних дисфункцій, зумовлених батьківською сім'єю/ Мушкевич М. І. // Актуальні питання психології. Том 3.:Консультативна психологія і психотерапія: зб. Наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України/За ред.. Максименка С.Д. Кісарчук З.Г.- К.: Міленіум, 2003. – Вип 2. – 288 с. - С. 169-174.
8. Подростковая медицина. Руководство 2-е изд.//Под ред.Л.И. Левиной, А.М. Куликова. - СПб: Питер, 2006. - 544с. (Серия «Спутник врача»)
9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст(+CD). / Прихожан А. М. - 2-е изд.- СПб.: Питер,2009.-192с.: ил. - (Серия «Детскому психологу»).
10. Підлітки груп ризику: доказова база для посилення відповіді на епідемію ВІЛ в Україні:ІІ32 аналіт. звіт/ФНІСЕФ,Укр. ін-т соц. дослідження імені О. Яременка. - К.: «К.І.С.», 2008. - 192с.
11. Хрулева О. В. Психология подростка. / Хрулева О. В. - М., 2005. – 160 с.

*В статье рассматриваются особенности психоэмоционального развития подростков, проблемы эмоциональной ранимости характерные данному возрасту, нарушения семейных, родительских взаимоотношений, как источники возникновения и преодоления стресса у подростка.*

*This article discusses the peculiarities of psycho-emotional development of adolescents, emotional problems, too specific for age, violations of family relationships, parenting, as a source of stress and a teenager.*