

ПСИХОЛОГІЯ

Олена ПАВЛЮК

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

У наш час проблема стресу є однією з найбільш актуальних. Особливо це стосується підлітків, які відрізняються вразливістю і емоційною лабільністю. У статті аналізуються погляди деяких авторів на природу стресу; розглядаються деякі індивідуально-психологічні чинники, від яких залежить реакція організму підлітків на дію негативних факторів зовнішнього середовища. Також описані деякі сучасні системи самооздоровлення особистості. Порушується важливе питання виховання у підлітків відповідальності за своє здоров'я, вміння самостійно протистояти життєвим труднощам.

Динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності на виробництві, у школі, складність міжособистісних стосунків в умовах становлення ринку, – все це порушує традиційний спосіб життя, перевищує природні адаптаційні можливості людини. І якщо до недавнього минулого це загрожувало в основному фізичному здоров'ю, то зараз на перший план висувається проблема психічного здоров'я сучасної людини.

Постає питання визначення самого поняття “психічне здоров'я”. Безумовно, останнє тісно пов'язано з поняття норми, а також із поняттям критеріїв оцінки.

У психологічній літературі немає єдиного визначення критеріїв оцінки психічного здоров'я. Немало прикладів того, що для характеристики останнього пропонуються окремі ознаки його вираженості. Існує ідея комплексного підходу до оцінки психічного

здоров'я. Поряд із цим можна зустріти спроби охарактеризувати основні прояви психіки за допомогою сукупності критеріїв [2, 327].

Також не існує і чіткого визначення норми. Одні автори вважають, що середня норма – поняття абстрактне, що воно не має фізіологічного змісту. Інші акцентують увагу лише на індивідуальних особливостях організму. Треті вважають, що норма має відносний характер, тобто у кожного – своя [5, 124].

У зв'язку з цим виникають труднощі у визначенні поняття психічного здоров'я. А.П.Слободяник пропонує таке формулювання останнього: психічне здоров'я – це “стан суб'єкта з нормально розвинутих і нормально функціонуючим мозком, з адекватним відображенням у свідомості об'єктивної дійсності, що дає можливість здійснювати трудову і суспільну діяльність” [5, 239].

Як було вже сказано, проблема психічного здоров'я людини у наш час набула особливої актуальності. Розвиток науки і техніки, культури разом з благами цивілізації дає нам швидкий темп життя, емоційне напруження, хаотичне мислення. Це забирає велику кількість та якість здоров'я людини, призводить у багатьох випадках до проміжного – між здоров'ям та хворобою – третього стану.

Основну загрозу для психічного здоров'я становить стрес, що зумовлює неадекватну, патогенну поведінку.

Коротко розглянемо історію виникнення поняття “стрес”.

Ще будучи студентом, Г.Сельє зауважив, що різні інфекційні захворювання мають схожий початок. Експерименти підтвердили спостереження молодого вченого. Г.Сельє припустив, що існує загальна неспецифічна реакція організму на будь-яку “шкідливість”, спрямована на мобілізацію захисних сил організму. Цю реакцію він і назвав стресом. Це було у 1936 році.

Згідно з Г.Сельє, при стресі виникає загальний адаптаційний синдром, який може мати три стадії розвитку. Перша – реакція тривоги, яка виявляється в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає стадія резистентності, коли організму вдається успішно справитися зі шкідливими впливами. В цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути чи подолати, настає третя стадія – виснаження. Пристосувальні можливості організму знижуються, в цей період

він гірше чинить опір новим шкідливим впливам.

З часом поняття “стрес” набуло суттєвих змін і більш широкого розуміння. Слово “стресор” почало визначати не тільки фізичний, але й психологічний вплив, а слово “стрес” – реакцію не тільки на фізично шкідливі впливи, але й на будь-які події, що викликають негативні емоції [6, 48].

Пізніше Г.Сельє запропонував розрізнати “еустрес” та “дистрес”. Еустрес Г.Сельє почав розглядати як позитивний фактор, джерело підвищення активності, радості від зусилля та успішного подолання. А дистрес настає тільки при дуже частих або надмірних стресах, при такому сполученні несприятливих факторів, коли переважає відчуття безпорадності, безнадійності, усвідомлення надмірності, непосильності зусиль, що вимагаються від людини.

Після Г. Сельє проблемі стресу було присвячено багато робіт психофізіологічного і психологічного напрямків. Проте, на сьогодні нема єдиного, чіткого визначення стресу. Навіть у працях Г.Сельє відсутнє однозначне формулювання. У короткому Оксфордському словнику також зустрічається п'ять визначень даного поняття. Згідно з Великою медичною енциклопедією, “під стресом розуміють стан, що виникає при дії надзвичайних або патологічних подразників і призводить до напруження неспецифічних адаптаційних механізмів організму” [Цит. за: 1].

Важливим внеском та доповненням у вчення про стрес, на нашу думку, є роботи Л.А.Китаєва-Смика, Ф.Фурдья, М.Товт-Коршинської.

Які ж можливі чинники, що викликають стресову реакцію? Аналізуючи літературу з даної проблеми, можна зробити висновок, що кількість таких чинників досить велика:

- екологічні обставини;
 - особистісні суперечності;
 - суперечності між потребами і можливостями їх задоволення;
 - стресогенні ситуації, що виникають на роботі;
 - велика кількість техніки, збільшення потоку інформації, перебудова режиму роботи, пристосування до нових умов діяльності.
- Це – неповний перелік можливих чинників стресу.

Особливий вплив усі вищевказані чинники і, зокрема, соціальні фактори мають на дитячу психіку, в якій відсутні захисні механізми свідомості. Мова йде в першу чергу про підлітковий вік, який є кризовим і найбільш важким у становленні особистості.

Не є таємницею, що на сьогодні неврологічні відділення і психіатричні лікарні переповнені підлітками, а кількість самогубств серед останніх зростає у геометричній прогресії. За статистичними даними, навіть у Америці з її високим рівнем добробуту, кількість самогубств саме серед підлітків за останні десятиріччя збільшилася на 300 відсотків, проте першість визнана за Україною [4, 72]. Поширення у світі цього негативного явища свідчить про те, що йдеться про загальний процес із певними закономірностями. Підлітковий вік найбільш чутливий до дії стрес-факторів оточуючого середовища через свою емоційну лабільність і вразливість. Підліток віч-на-віч зустрічається з реальним життям, проте бачить це лише очима дитини.

Таким чином, актуальним у наш час є питання вироблення шляхів підвищення адаптаційних можливостей людини, зокрема підлітків, формування у них стійкості особистості до дії стрес-факторів.

Ще Г. Сельє у процесі своїх експериментальних досліджень дійшов висновку, що різні люди по-різному реагують на дію одного і того ж стресора. Тобто, існують певні внутрішні чинники, що створюють передумови чутливості людини до дії стрес-факторів.

У процесі подальших досліджень даної проблеми виділені такі індивідуальні особливості, від яких залежить чутливість людини до тих чи інших стресорів: рівень тривожності, властивості нервової системи, тип темпераменту. Дослідження сучасних українських учених В. Панок, Н.Чепелевої, Т. Титаренко, Н.Максимової свідчать, що кожна з вищевказаних властивостей сама по собі не є передумовою чутливості людини до дії стресорів [2, 30]. Мова йде про сполучення деяких особистісних властивостей, які можуть виступати сприятливим підґрунтям для виникнення стресу: емоційна лабільність (нейротизм), соціальна тривожність. Дані наукових досліджень свідчать: найбільшу загрозу з боку стресорів відчувають люди, яким притаманні вказані властивості у поєднанні з іншими якостями, що ускладнюють дію

природних та набутих механізмів компенсації, катарсису негативних емоцій, перешкоджають самостійному виходу із стресових ситуацій.

Так, поєднання тривожності з підвищеною інтровертністю є небезпечним. Через замкнутість, низьку комунікабельність, низький рівень контакту з оточуючими такі люди втрачають можливість сприймання допомоги з їхнього боку при організації поведінки на фазі опору стресогенним факторам. Ще погіршується ситуація у людей із слабкою нервовою системою, які швидше входять у фазу виснаження.

Отже, під впливом несприятливих об'єктивних і суб'єктивних умов у людини формується своєрідний індивідуально-психологічний синдром стресової нестійкості, через що вона стає надмірно чутливою до дії стресорів.

Нами було проведено анкетування підлітків, у якому взяло участь сорок учнів. Метою даного дослідження було вивчення рівня ймовірності виникнення у підлітків стресу. Крім того, питання анкети були спрямовані на:

- виявлення тих чинників, які найбільше викликають у дітей психологічний дискомфорт;
- вивчення вміння підлітків самостійно виходити із стресових ситуацій.

У процесі аналізу даних анкетування ми з'ясували, що лише 5 відсотків підлітків майже не піддаються стресу, у 30 відсотків часто виникає стрес і 65 відсотків підлітків знаходяться на межі зриву. Що стосується питання стресогенних факторів, то школярі прорангували їх у такому порядку: 1) спілкування з дорослими; 2) спілкування з однолітками; 3) незадоволення собою; 4) матеріальні проблеми у сім'ї; 5) труднощі, пов'язані з навчанням. Крім того, ми з'ясували, що 30 відсотків підлітків усвідомлюють неспроможність самостійно подолати свої труднощі, розв'язати свої проблеми і вказують на бажаність надання їм допомоги у складних ситуаціях.

Як бачимо, ситуація є лякаючою. Адже існує реальна загроза психічному здоров'ю багатьох підлітків, а це в свою чергу сприяє їх соціальній *дезадаптації*, перешкоджає нормальному розвитку особистості у майбутньому. Дані факти свідчать також про недостатню емоційну стійкість дітей у складних ситуаціях. Сучасні підлітки

практично не підготовлені до подолання будь-яких перешкод, а тим більше серйозних труднощів, неспроможні до мобілізації своїх сил у боротьбі з труднощами. Для багатьох підлітків характерні прояви інфантилізму, несамостійності, пасивності, безвідповідальності, асоціальних форм задоволення потреб (алкоголізм, наркоманія). Часто причиною всіх цих явищ є сімейна гіперопіка, коли батьки намагаються позбавити підлітка проблем, неприємностей і тим самим перешкоджають можливості набутти необхідний досвід.

Отже, існує необхідність втручання фахівців для організації такої поведінки і міжособистісних стосунків, які б сприяли оздоровленню особистості підлітків.

Сучасна психологія пропонує різні підходи до розв'язання гострих особистісних проблем.

Так, Ю. Орлов досліджує природу патогенної поведінки людини і роль саногенного мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій на особистість.

На його думку, кожна емоція є продуктом розуму. Однак, у людини розумова поведінка може бути різною. При патогенному мисленні стрес посилюється і підвищується ймовірність виникнення психічних розладів. Джерело патогенного мислення – роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею, страхом. Кожна емоція є згубною, якщо вона повністю керує поведінкою людини.

Для патогенного мислення характерно:

1) акти мимовільного уявлення, думок можуть поєднуватися з переживаннями і набувати сили почуттів, що сприяє накопиченню негативного досвіду. Щоб звільнитися від цього, необхідна кваліфікована допомога і спеціальне навчання;

2) повна відсутність рефлексії, повне злиття "Я" з образами;

3) тенденція зберігати у собі певні утворення (образу, ревності, страх, сором);

4) неусвідомленість тих розумових операцій, які породжують емоції, коли людина не може їх контролювати. Така людина ставиться до емоцій як до реальності, що не залежить від свідомості, і нею не можна керувати.

Саногенне мислення є складнішим, бо предметом є суб'єктивні

психічні явища. Воно має спиратися на повну інтеграцію уявлень людини про себе, про суб'єктивні чинники своєї поведінки. Ефективність цього мислення передбачає високу психологічну культуру людини, потребує значної особистісної напруги, а також певної організації та попереднього навчання і виховання.

Особливості саногенного мислення [1, 125]:

1) динамізм зв'язку "Я" зі світом образів, у якому вібиваються життєві ситуації. Для "Я" характерне повне занурення у діяльність, спілкування, творчість. Це виявляється у рефлексії та інтроспекції. Суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними;

2) інтроспекція спрямована всередину себе, здійснюється на фоні глибокого внутрішнього спокою. В результаті має місце ефект згасання, звільнення образів від негативного змісту;

3) саногенне мислення базується на конкретному уявленні про структури тих психічних станів, які контролюються (знання психології почуттів, психології особистості);

4) оволодіння саногенним мисленням передбачає розширення кругозору, загальної внутрішньої культури;

5) саногенне мислення неможливе без розвиненої концентрації уваги.

При саногенному мисленні до процесу психічного самооздоровлення включаються: мислення, уява, інші психічні процеси, інтелект, емоційна сфера, "Я"-підструктура, вся особистість. Тому доцільним убачається використання понять "патогенна", "саногенна" особистість – залежно від того, який вплив вона справляє на себе і оточуючих.

Концепція саногенного мислення узгоджується з іншими відомими методами психічного самооздоровлення – від ідей східної філософії (йоготерапії) до психоаналізу З.Фрейда і сучасних методів психорегуляції та психотерапії.

Методика навчання саногенного мислення передбачає в учня уявлення про емоцію та демонстрацію вчителем того, як треба про неї думати. Учитель і учень водночас уявляють емоційну ситуацію і розмірковують про неї.

Отже, саногенне мислення є одним із ефективних засобів

розв'язання психотравмуючих проблем, який базується на свідомому рефлексивному аналізі емоціогенних факторів.

Сучасна психологія пропонує інші підходи до розв'язання гострих особистісних проблем людини. Це психотерапевтичні системи М.Мольца, Дж. Рейнуотер, Дж. Джампольські.

Так, М.Мольц рекомендує інтелектуальний засіб "позитивне мислення". Суть його – підсилити позитивний образ власного "Я" шляхом успішних учинків, не дати йому зруйнуватися у разі невдач або помилок поведінки. Невдачі виконують корегуючу функцію, а успіхи – підсилюючу.

М. Мольц указує на дві основні причини того, чому образ "Я" є ключем щастя:

- 1) дії, почуття, вчинки узгоджуються з образом "Я" через свідомі і підсвідомі механізми саморегуляції;
- 2) уявлення про себе не буває пізно змінити, вдосконалити. Якщо змінюється образ "Я", то життєві проблеми, які узгоджуються з цим образом, розв'язуються легше.

Зміна образу відбувається через свідомий аналіз, підсвідоме мислення, яке М.Мольц характеризує як запрограмований на конкретну мету "сервомеханізм" (механізм автоматичного наведення на ціль), що керується свідомістю. Важливу роль відіграє Творчий Механізм, який працює відповідно до поставленої мети або як Механізм успіху (якщо глобальна мета – успіх), або як Механізм Невдачі (негативні установки) [2, 136].

Запропоновані М. Мольцем методи спрямовані саме на розвиток творчої уяви, мисленеве експериментування, формування моделей реагування за допомогою програвання ролей у штучних ситуаціях. Його метод спирається переважно на підсвідомість, керовану свідомими образами.

Таким чином, саногенне мислення Ю. Орлова, позитивне мислення М.Мольца допомагають людині ефективно використати інтелект, творчість, увесь особистісний потенціал для розв'язання власних життєвих проблем, для психічного самооздоровлення. Ці та інші системи можна використовувати з метою оздоровлення підлітків. І все ж таки всі вони передбачають втручання і підтримку з боку педагогів і психологів. А така стратегія поведінки, як

відповідальність дитини за своє здоров'я, активність, спрямована на реальну зміну обставин, подолання труднощів, слабо представлена в психологічній літературі.

Особливо велике значення у запобіганні патогенного стресу має виховання у підлітків відповідальності за своє здоров'я.

Ще Арістотель був переконаний, що людина – це істота, яка створює сама себе. Теоретики гуманістичної, екзистенційної орієнтації вважають, що людина за своєю суттю вільна брати відповідальність за те, куди вона спрямовує своє життя і яку долю вибере. Індивід стає тим, ким і чим він вирішив стати. Як стверджує Ж.-П.Сартр, “Ми суть наші власні вибори”. Стрижнева тема теоретиків гуманістично-екзистенційного напрямку, таких, як Ролло Мей, Ж.-П.Сартр, В.Франкл, полягає у твердженні: “Людина створює сама себе”.

Науково доведено, що більшість стресів у житті людини ініціюється і створюється нею самою. Г. Сельє стверджує: має значення не те, що з вами сталося, а те, як ви це сприймаєте [8, 123]. Це положення стосується надмірного стресу.

За теорією Альберта Еліса [8, 83], емоційні розлади є не результатом реальних подій, а наслідком ірраціональних переживань індивідів щодо цих подій. Цю теорію можна представити так:

А	В	С
переживання, яке викликало збудження	думка, інтерпретація	емоційні наслідки

Як бачимо, не сама подія, а швидше її інтерпретація людиною, викликає емоційну реакцію.

Звичайно, існують інші подразники – це речовини, що стимулюють симпатичну нервову систему, призводячи до стрес-реакції. Їх джерелами може бути їжа, нікотин, і вони не продиктовані інтерпретацією. Однак, і в цьому випадку саме людина вибирає спосіб стресової стимуляції (харчування, куріння).

Таким чином, стресова реакція створюється самою людиною і пов'язана з відповідальністю індивіда за своє здоров'я.

Тезу, пов'язану з відповідальністю людини за своє здоров'я, необхідно використовувати у профілактиці і лікуванні негативних наслідків стресу, зменшення його ролі у житті людини, зокрема підлітків.

Виховання відповідальності у дітей за своє здоров'я пов'язано з вихованням їх вольових якостей: вироблення здатності до подолання "хочеться" в ім'я усвідомленого "треба, необхідно". Дуже важливо виробляти навички самостійності, підтримувати і розвивати властивий підліткам потяг до спілкування з ровесниками. Доцільно вміло підтримувати почуття взаємодопомоги і товариськості, намагатися усунути будь-які прояви завищеної самооцінки, надмірної впевненості, егоїзму. Дорослі повинні делікатно розібратися у внутрішніх проблемах підлітка і спонукати до самостійного їх розв'язання. При цьому критичний аналіз, який здійснюють дорослі, повинен не зачепити самолюбство дитини, а навпаки, викликати впевненість у своїх силах, бажання активно розвивати найкращі духовні якості: почуття відповідальності за свої вчинки, необхідність дотримуватись обіцянок.

Підліткам властива надмірна вразливість і чутливість, загострене почуття самостійності, дорослості. Однак, дорослі не завжди враховують ці прояви. В результаті – або тривала замкнутість, відчуження, озлобленість підлітка, або бурхливі сцени, тривалі реакції протесту. В подібних ситуаціях дорослим слід змінити манеру спілкування з підлітком: не наказувати, не нав'язувати свою волю, а дружньо давати поради і непомітно контролювати виконання даних доручень.

Отже, сучасна психологія пропонує різноманітні системи, методи оздоровлення особистості підлітків. І все ж таки найважливішою є стратегія активної поведінки дітей у складних життєвих ситуаціях, самостійного подолання негативних наслідків стресу.

1. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 276с.
2. Основи практичної психології. – Київ: Либідь, 1999. – 347с.
3. Психологія. Учебник. Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1998. – 546с.
4. Помиткін Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти. – К.: ІЗМН, 1996. – 178с.

5. Слободяник А.П. Психотерапия. Внушение. Гипноз К.: Здоровье, 1983. – 372с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 123с.
7. Товт-Коршинська М. Стрес-імуна реактивність – внутрішні захворювання. – Ужгород: Б.В., 1999. – 188с.
8. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. – М.: Медицина, 1985. – 435с.

Елена Павлюк. К проблеме формирования психологического здоровья личности подростков. В наше время проблема стресса является одной из наиболее актуальных. Наиболее восприимчивыми к действиям стресс-факторов являются подростки, которые отличаются эмоциональной лабильностью, впечатлительностью. В статье анализируются взгляды некоторых авторов на проблему стресса, рассматриваются индивидуально-психологические факторы, от которых зависит реакция организма на стрессогенные влияния внешней среды, описываются некоторые современные системы самооздоровления личности. Также поднимается важный вопрос воспитания у подростков ответственности за свое здоровье, умение самостоятельно противостоять жизненным трудностям.

Olena Pavlyuk. To the problem of psychological health formation in the teenager's personality. Nowadays the problem of stress is a vital question. Adolescence is characterized by high emotional liability, and uneasiness. Some author's points of view on the problem of stress are taken up in this article.

The point is that teenagers should be brought up to be responsible for their psychological health, ability to withstand the difficulties of life.