

можливості підлітка, він легко долає труднощі, що виникають на його шляху, активно набуває соціального досвіду, займає гідну позицію в таких елементах соціуму, як шкільний клас, група однолітків тощо.

На розвиток особистісного потенціалу в цілому та його компонентів впливають такі складові батьківського виховання як: підтримання чи не підтримання автономії та відповідальності, а також емоційне ставлення батьків до підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми розвитку особистісного потенціалу в підлітковому віці

Список використаної літератури:

1. Петровский, А. В. (1981). Дети и тактика семейного воспитания, Знание, Москва. 96 с.
2. Бондарчук, О. І. (1998). Сім'я як осередок соціалізації дитини. Проблеми соціальної захищеності дітей в ринкових умовах, АЛД, Київ. С. 104
3. Эйдемиллер, Э. Г. (2009). Психология и психотерапия семьи, Питер, Санкт-Петербург. 672 с.
4. Патяева, Е. Ю. (2007). От рождения до школы. Первая книга думающего родителя, Смысл, Москва. 600 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ

УДК 159.92

Тітарчук Олександр Іванович,

*студент спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Підлітковим прийнято вважати період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років. Це вік змін, труднощів, конфліктів, драматичних переживань та криз. Дослідженню підліткового віку присвячено чимало фундаментальних робіт психологів, зокрема П. П. Блонського, Л. І. Божович, Л. С. Виготського, 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.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Питання про підліткову кризу та суперечливий характер переходу від дитинства до дорослості є досить проблемним – щодо нього існують цілком полярні погляди. 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 тощо).

У західній психології досить тривалий час 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 роках ХХ ст. (Дж. Адельсон, Е. Доуан, Ф. Елкін, Дж. Коулмен, Дж. Мастерсон, Дж. Оффер, М. Руттер, У. Уістлі тощо) цей вік почав характеризуватися як відносно благополучний, точніше як період “безкризового розвитку”, а вікові кризи вже розглядалися як нормальні, деякою мірою навіть конструктивні явища.

Мета наукової публікації. Проаналізувати психологічні чинники підліткової кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вікові кризи – 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.

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. І. 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.

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 посилення збудливості та підвищення сексуальної активності. Саме це і є основним джерелом психічної неврівноваженості і внутрішньоособистісних конфліктів, які супроводжують статеве дозрівання.

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. 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.

Виділяють два види рольових конфліктів. 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. Міжрольові конфлікти – коли різні рольові позиції особистості виявляються несумісними, що перетворюється для людини на серйозну психологічну проблему. Л. І. Божович відмічає, що “...у підлітків виникає багато таких, актуально діючих потреб, які не можуть бути задоволені 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” (Божович Л.І., 1978), а це, в свою чергу, є джерелом внутрішньоособистісних 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 склались до початку підліткового періоду та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини (Ельконин, Д.Б.,1989). На його думку, весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємостосунків з однолітками та дорослими. Від успішності вирішення 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 внутрішньособистісних 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.

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 (Рубинштейн С.Л.,1959).

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 внутрішньособистісних конфліктів. У підлітковому віці вимоги соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків) можуть виявитись взаємосуперечливими. 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 внутрішньособистісного 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.

Іншим 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.

Висновки. Отже, 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.

Перспективи подальших досліджень. Проаналізовані вище чинники та фактори кризи підліткового віку становлять значний дослідницький інтерес, вартий подальшого вивчення.

Список використаної літератури:

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И.Божович// Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С.15– 18.
2. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Даниил Борисович Эльконин. М.: Педагогика, 1989. – 256 с.
3. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Наука, 1959. – 205 с.

ЧИННИКИ БЕЗСОННЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ

УДК 616.12–008.46

Томчук Сергій Михайлович,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології КВНЗ «ВАНУ»*

Томчук Михайло Іванович,
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології КВНЗ «ВАНУ»*

Актуальність дослідження. За умов карантину, соціально-економічної невизначеності та психологічного стресу внаслідок пандемії COVID-19 стає помітним значне збільшення тривожних, тривожно-депресивних станів та розладів сну серед населення України.

Здоровий сон є необхідною умовою для повноцінного життя та відновлення організму. Безсоння (інсомнія) спричиняє виражений дистрес