

*Галина БАНДУРА,
м. Дрогобич*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКІВ

У статті розкриваються особливості емоційної сфери особистості. Розглядаються дослідження, які присвячені вивченню особливостей емоційної сфери у підлітковому віці. Дана стаття є теоретичною базою для організації експериментальної системи дослідження емоцій.

Ключові слова: емоційна сфера особистості, радість, гнів, страх, тривожність, настрій, печаль, емоційність, підлітковий вік.

Bandura G. Theoretical aspects of emotional expressions in adolescents. *In this article the emotional sphere of the individual is revealed. The researches that focus on the study of features of the emotional sphere in adolescence are examined. This article is a theoretical basis for the organization of an experimental study of emotions.*

Key words: emotional sphere of personality, joy, anger, fear, anxiety, mood, sadness, emotion, adolescence.

Постановка проблеми. Підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю (від 11-12 до 16-18 років), який характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період особа має підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений статевий потяг. У підлітковому періоді відбувається пошук власного «Я», сенсу життя, інтерес до свого внутрішнього світу, гостре самопідкреслення своїх бажань і поривів, причому без усякого урахування того, наскільки вони реалізовані [10]. Провідна діяльність в підлітковому віці – це інтимно-особистісне спілкування з однолітками [10].

Аналіз досліджень. Характеризуючи емоційну сферу сучасних підлітків, дослідники (М. Гаранян, І. Дубровіна, О. Захаров, Т. Кириленко, Г. Крайг, С. Колот, С. Максименко, В. Моргун, А. Прихожан, Ф. Райс, С. Ракітянська, О. Саннікова, А. Старовойтов, О. Тхостов, А. Холмогорова, В. Юстіцкіс та ін.), перш за все, відмічають її особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо. Особливості емоційності підлітків

виявляються також у розширенні паттернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Мета статті полягає у розкритті психологічних особливостей емоційної сфери у підлітків.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік є особливо значущим для розвитку емоційної сфери особистості. Вважається, що це «критичний» вік, оскільки в цей період «закладаються основи емоційного життя людини в зрілі роки» [14]. Л.І. Бершедова у своїх дослідженнях розглядає кризу підліткового віку, яка охоплює період від 15 до 18 років. Автор стверджує, що складний процес самовизначення як «афективний центр» соціальної ситуації розвитку детермінує в цей період єдність якісних перетворень в цілісній системі відносин до світу, до себе і до людей [9].

У підлітковому віці спостерігається так званий «підлітковий комплекс» емоційності, який включає зміни настрою підлітків – часом від нестримних веселощів до смутку і навпаки, а також ряд інших полярних якостей, які проявляються поперемінно. Характеризуючи емоційну сферу підлітків, дослідники, перш за все, відзначають особливу напруженість почуттів. Л.І. Божович і її однодумці описали характерний для підлітка «афект неадекватності», який проявляється в бурхливій некерованій емоційній реакції [1].

Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю емоційної сфери, яка може стати однією з найважливіших причин емоційного неблагополуччя. Доведено, що найбільш поширеними проявами емоційного неблагополуччя є підвищена тривожність, депресивні стани, нейротизм, агресія і т.д. [3; 4; 7; 8; 11; 14 та ін.]. У підлітковому віці виявлено високий, в порівнянні з іншими віковими періодами, рівень тривожності, що виявляється у всіх сферах спілкування, але особливо в спілкуванні з батьками, значимими дорослими і тими, від яких вони в якійсь мірі залежать [9]. На думку А. Прихожан, тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [8]. Згідно її точки зору, певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Відповідно, тривожність мати як конструктивний (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізуюча особистісна тривожність) характер. Один із частих проявів тривожності у підлітків – безініціативність, апатія, в'ялість. Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок

відмови від будь-яких прагнень. Нехтування інтересами дитини веде до втрати інтересів, незадоволення основних потреб – до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком безуспішності інших механізмів подолання тривожності, коли ні фантазія, ні ритуали, ні навіть така розповсюджена підліткова форма адаптації, як агресія, не допомагає подолати тривогу. Маска апатії ще більш оманлива, ніж маска агресії. Демонстративна інертність, відсутність живих емоційних реакцій заважають розпізнати тривогу, внутрішнє протиріччя, яке призвело до розвитку цього стану [8].

У дослідженні І. Мельничука, яке проводилося під керівництвом А. Чебикіна, у результаті комплексного вивчення особливостей емоційної сфери підлітків, у сімнадцятирічних підлітків виявлено підвищений рівень реактивної тривожності, а у шістнадцятирічних – підвищений рівень реактивної агресії та сором'язливості. При дослідженні п'ятнадцятирічних підлітків у них було виявлено підвищений рівень експресивності, тривожності, саморегуляції і знижений рівень агресії [6].

У дослідженні А. Старовойтова, вивчено прояв емоційно-афективного компонента, а саме тривожності і агресивності, в поведінці акцентуованих підлітків [12]. Встановлено, що емоційні проблеми підліткового віку мають різні витоки. Психолог зауважує: хворобливі симптоми тривоги, найчастіше, є не стільки реакцією на специфічні труднощі самого віку, скільки проявом відстроченого ефекту більш ранніх психічних травм [10].

Однією з особливостей емоційної сфери особистості підлітка є найбільш яскравий, порівняно з іншими віковими періодами, прояв емоційних порушень. Для того, щоб вивчити це питання дослідники звертаються до проблеми соціалізації емоцій у дітей різного віку і, в тому числі, у підлітків, у зв'язку з особливостями сімейного оточення [13]. Так, ряд авторів розглядає стиль сімейного виховання як соціальну детермінанту агресивної поведінки підлітків, при цьому акцент робиться на рівні суворості покарання і контролю за поведінкою з боку батьків [5; 7; 9].

Характеризуючи емоційну сферу підлітків, доцільно зупинитися на стійких переживаннях, властивих цьому віку. Зарубіжні психологи Е.Маккобі і К. Джеклін [15], досліджуючи емоційну сферу у підлітковому віці, вважають, що тривалість і частота переживань гніву у дівчат і хлопців однакова. Але дівчата з віком виявляють його рідше і менш інтенсивно. Гнів – емоційний стан, що протікає у формі афекту і спричинюється раптовим виникненням значної перешкоди на шляху задово-

лення надзвичайно важливої для суб'єкта потреби. В одному з недавніх досліджень встановлено, що, чим старші школярі, тим більша схильність до переживання гніву виражена у дівчаток. У цілому ж схильність до переживання гніву опинилася на другому місці після схильності до переживання радості, як в групах 14-17 річних підлітків, так і в інших вікових групах [3].

Страх – емоція, що виникає в ситуації загрози існуванню людини і спрямована на джерело справжньої або уявної небезпеки. Проводячи дослідження емоційної сфери у всіх вікових періодах, Ф. Зимбардо виявив, що схильність до переживання страху у дівчаток і дівчат у всіх вікових групах, у тому числі і в підлітковому віці, виражена значно більше, ніж у хлопчиків і юнаків [5; 12]. З ним погоджуються й інші дослідники [13]. В цілому, кількість страхів (тобто того, чого бояться) у дівчат в 6 разів більше, ніж в юнаків [11]. Страх викликає у людини депресивний стан, неспокій і є однією з найсильніших негативних емоцій. Вивчаючи прояви страху у підлітків (11-17 років) на свідомому і несвідомому рівні, на основі досліджень І. Мелешенкової [5], можна стверджувати: страх смерті батьків стоїть на першому місці незалежно від віку і статі підлітків, а також підтвержені дані про те, що тривожність у дівчат в будь-якому віці значно вища, ніж у хлопців.

Радість, що належить до позитивного полюсу емоцій, розглядається як позитивне емоційне збудження, що виникає при можливості задовольнити актуальну потребу особистості. У зв'язку з тим, що почуття радості гармонізує стан людини, насичуючи його самовдоволення, задоволеністю навколишнім світом і світотворення в цілому, емоція ця, з об'єктивних причин, є відносно короткочасною, схильною зміні іншими емоційними станами. Досліджуючи переживання паттерну радість, було встановлено, що у 8-9, 12-13 і 16-17 років вона виражена у хлопців і дівчат однаково, а у віці 10-11 та 14-15 років вона виражена більше у дівчат [3].

На думку Е. Ільїна, підлітки більш схильні до вияву радості, ніж гніву, страху і печалі. Схильність до гніву виражена дещо яскравіше, ніж до страху і печалі. Радість, гнів і смуток найбільш інтенсивно переживаються у віці 12-13 років, а вираженість страху в цей період, навпаки, зменшується [3].

Е.П. Ільїн і М.С. Пономарьова вважають, що найменш характерною емоцією для підлітків 14-17 років є печаль. При цьому схильність до переживань печалі у віці 14-15 та 16-17 років у дівчат вища, ніж у хлопців [3]. У той же час А.Е. Ольшаннікова вважає, що дана

емоційна модальність властива підліткам в не меншому ступені, чим інші емоції [7].

Настрій – загальний відносно стійкий емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу [4]. Загальні особливості цього віку відзначаються мінливістю настрою з переходами від невпинних веселощів до сумування та поєднання полярних якостей, що змінюють одна одну. У динаміці емоцій виявляються стосунки підлітка з близькими людьми, колективом, успіхи в діяльності. До раптових змін настрою можуть спричинити погана оцінка, розчарування в другові, неухважність дорослих до інтересів і почуттів, нетактовний спосіб втручання в його емоційне життя. До таких якостей відноситься особлива підліткова сенситивність – чутливість до оцінки іншими своєї зовнішності, здібностей, умінь і, поряд з цим, надмірна самовпевненість і критичність по відношенню до оточуючих. Тонка чутливість часто поєднується з емоційною ригідністю, болюча сором'язливість – з нахабністю, бажання бути визнаним і оціненим іншими – з підкресленою незалежністю, боротьба з авторитетами – з обожнюванням випадкових кумирів, чуттєве фантазування.

Емоції зазвичай поділяються на позитивні і негативні. Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії, негативні – призводять до психологічної дезорганізації, тому хворобливо переживаються суб'єктом, і він не хоче пережити їх знову. У підлітковому віці, поруч із позитивними і негативними емоціями існує стан «емоційного нуля» – нудьга. А.Г. Грецов вважає, що небезпека полягає в тому, що у підлітків нудьга переважно змінюється на негативні емоції. Якщо підліток, який нудьгує, не зможе швидко знайти для себе цікаву справу, то його нудьга поглиблюється дратівливістю, злістю чи тугою. Коли людина в такому настрої (стані) відправляється «шукати пригод», то це ні до чого гарного не призведе. Вага агресивних дій, що вражає своєю безглуздістю і беззмістовністю, здійснюються саме під впливом нудьги; підліток діє таким чином, підкреслює А. Грецов, щоб «розважитися» [2].

Підліткам властиво концентруватися на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. Це нагадує замкнуте коло, емоції посилюються самі собою: засмутився – зрозумів, як мені сумно – засмутився ще більше – злякався власного страху [4].

Висновки. Отже, характеризуючи особливості емоційної сфери сучасних підлітків, необхідно, перш за все, відзначити її особливу вразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, схильність до депресивних станів, нейротизму, агресії і т.д. Особливості емоційної

сфери підлітків проявляються також у розширенні паттернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри. Підвищена емоційність підлітків зумовлена статевим дозріванням та неврівноваженістю процесів збудження й гальмування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божович Л. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 2. – С. 45–57.
2. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей / А. Грецов. – СПб. : Питер, 2006. – С. 168 – 196.
3. Ильин Е. Эмоции и чувства / Е. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
4. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості :навчальний посібник / Т. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
5. Мелешенкова И. Комплексное исследование личности в условиях социально-психологического кризиса : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2001 – 22 с.
6. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. / І. Мельничук. – Харків, 2003. – 15 с.
7. Ольшанникова А. Эмоции и воспитание / А. Ольшанникова. – М. : Знание, 1983. – 80 с.
8. Прихожан А. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. Прихожан. – М. – Воронеж : «МОДЕК», 2000. – 304 с.
9. Психология подростка. Полное руководство / [под ред. А.А. Реана]. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
10. Реан А. Характерологические особенности подростков – делинквентов / А. Реан // Вопросы психологии. – 1991. – № 4. – С. 139–144.
11. Санникова О. Феноменология личности: Избранные психологические труды / О. Санникова. – Одесса : СМІЛ, 2003. – 256 с.
12. Старовойтов А. Психологічні особливості тілесно-орієнтованої корекції поведінки підлітків з акцентуаціями характеру: автореф. дисс. ... канд. наук / А. Старовойтов. – Одеса. – 2004. –18 с.
13. Холмогорова А. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Холмогорова, Н. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–73.
14. Якобсон П. Изучение чувств у детей и подростков / П. Якобсон. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 216 с.
15. Maccoby E., Jacklin C. Gender segregation in childhood / E. Maccoby, C. Jacklin // H.W. Riss (Ed.), *Advances in child development and behavior*. 1987. Vol. 20. Orlando, FL: Academic Press. P. 239–288.