

Немеш В. І.

*аспірант кафедри психології
Університету сучасних знань;
керівник логістичного відділу
ТОВ «Укрполінак»***ЕМОЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ****EMOTIONAL TRANSFORMATION OF ADOLESCENCE**

Статтю присвячено проблемі емоційної трансформації підліткового віку. Визначено чинники, які впливають на цей процес: фізіологічні (фізичний розвиток організму, увага до інстинктів, підвищена збудливість) психологічні (формуванням категорії моральності, самоідентифікації та соціальної позиції, визначення самооцінки) та соціально-психологічні (позиціонування себе в соціумі, потреба в незалежності, роздуми про подальше життя). Підкреслено: якщо серед чинників переважає негативний аспект, то навантаження на емоційну сферу збільшується, а емоційна трансформація призводить до емоційної нестабільності підлітка. З'ясовано, що емоційна нестабільність може бути передумовою виникнення дезадаптивних емоційних зривів та криз. Доведено, що підлітки не завжди здатні адекватно оцінити власні можливості, схильні до максималізму, що може призвести до підозрливості, озлоблення, дратівливості або ж байдужості, апатії, індиферентності. Висвітлено особливості перебігу емоційної трансформації підліткового віку. З'ясовано, що емоційна трансформація підліткового віку характеризується низкою суперечностей, які призводять до наявності або чергування двох фаз емоційної трансформації підлітків – негативної та позитивної. Зазначено, що емоційна трансформація має базуватися на емоційній саморегуляції. Окремо розкрито гендерні особливості емоційної трансформації підлітків. Наголошено на необхідності врахування індивідуальних психічних та психологічних особливостей підлітків для успішного формування емоційної саморегуляції, під якою розуміють певний рівень психічної регуляції діяльності, де визначальним чинником стають емоції. Доведено, що проблема вивчення емоційного компонента дітей підліткового віку потребує більш комплексного аналізу з боку медицини, психології та педагогіки.

Ключові слова: емоційна трансформація, підлітковий вік, емоційна саморегуляція, поведінка, підлітки.

The article is devoted to the problem of emotional transformation of adolescence. Factors of emotional transformation of adolescence influencing the process are identified. They are physiological (physical development of the body, attention to instincts, increased excitability), psychological (formation of the category of morality, self-identification and social position, self-esteem) and socio-psychological (positioning in society, the need for independence, reflections on further life). It is emphasized that if the negative aspect predominates among the factors, the load on the emotional sphere increases, and the emotional transformation leads to the emotional instability of the adolescent. It was proved that emotional instability can be a prerequisite for maladaptive emotional breakdowns and crises. It is proved that adolescents are not always able to adequately assess their own capabilities, oriented to maximalism that can lead to suspicion, resentment, irritability or, conversely, indifference, apathy, indifference. Peculiarities of the course of emotional transformation of adolescence are highlighted. It has been found that the emotional transformation of adolescence is characterized by a number of contradictions, which, lead to the presence or alternation of two phases of emotional transformation of adolescents – negative and positive. It is noted that emotional transformation should be based on emotional self-regulation. Gender features of emotional transformation of adolescents are revealed separately. It is emphasized that there is a need to take into account the individual mental and psychological characteristics of adolescents for the successful formation of emotional self-regulation, which means a certain level of mental regulation of activity, where emotions become a significant factor. It is proved that the problem of studying the emotional component of adolescents today requires an increasingly comprehensive analysis of medicine, psychology and pedagogy.

Key words: emotional transformation, adolescence, emotional self-regulation, behavior, adolescents.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими або практичними завданнями. Проблема вивчення емоційних та психічних станів людини завжди була нагальною та актуальною в психології, оскільки саме завдяки емоційній сфері може утворюватися цілісна психологічна структура особистості, що має індивідуальні властивості, стани, процеси та їх взаємозв'язки. Для психологічної практики важливість досліджень емоційних станів пов'язана з впливом на ефективність усіх видів життєдіяльності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, на які спирається автор. Аналіз досліджень емоційного складника особистості дозволяє зро-

бити висновок, що ця проблема перебуває в центрі уваги загальної психології (Н. Капитоненко, Т. Кириченко та ін.), інженерної психології (Л. Дика, Р. Дінг та ін.), педагогічної психології (Т. Піроженко, Ж. Товпій та ін.), медичної психології (О. Конопкин, Р. Павелків та ін.).

Аналізуючи специфіку емоційного складника особистості, науковці наголошують на необхідності її комплексного аналізу з урахуванням вікового періоду, оскільки кожен із періодів розвитку людини відбивається на трансформації емоційної сфери. У цьому контексті теоретичну та практичну значущість має врахування взаємодії емоційних станів із психічними процесами та усвідомленням особистості в різні вікові періоди. Особливої актуальності

набуває дослідження емоційної трансформації в підлітковому віці [1; 5; 6].

Мета статті – вивчити проблеми емоційної трансформації підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік – це особливий період життя людини, що становить у вузькому розумінні від 11 до 15 років, у широкому – від 11 до 17 років (за традиційною класифікацією). Відповідно до специфіки поведінкових реакцій він поділяється на власне підлітковий (11–15 років) та ранню юність (15–17 років) [9].

Як зазначають дослідники, підлітковий вік є сенситивним в емоційному розвитку. Саме в цей період докорінно перебудовується емоційна сфера, зумовлена внутрішньою логікою психічного розвитку та пов'язана з формування системи мислення [6]. Така перебудова стосується майже всіх сторін розвитку та взаємодії підлітка з оточенням, сприяє формуванню нових переживань та реакцій. Проте зміни можуть бути як позитивними, так і негативними.

На емоційну трансформацію підліткового віку впливають фізіологічні, психологічні, соціальні або соціально-психологічні чинники [6]. Поряд із загальним підвищенням рівня емоційної вибірковості, тобто того, на які стимули реагує суб'єкт, у підлітковому віці продовжується диференціація за силою емоційної реакції. Слід підкреслити, що низький рівень емоційної реактивності – фактор психологічно несприятливий.

Фізіологічні чинники зумовлені особливостями зростання та статевого дозрівання. У цей період відбувається фізичний розвиток організму, що впливає на емоційну стабільність та сприйняття себе. Зростає увага до інстинктів, процес збудження превалює над процесом гальмування, що може призводити до підвищеної збудливості [5].

Психологічні чинники пов'язані з формуванням категорії моральності, самоідентифікації та соціальної позиції. Тобто це своєрідний вихід із дитинства, який супроводжується тривожністю, сумнівами в собі та своїх можливостях, пошуком себе та усвідомленням власного «Я» в системі життєвих цінностей [6]. Важливим аспектом цього періоду, який потребує прискіпливої уваги, є самооцінка. Доведено, що підлітки не завжди здатні адекватно оцінити власні можливості, схильні до максималізму, що може призвести до підозрливості, озлоблення, дратівливості або ж байдужості, апатії, індиферентності [5].

Соціально-психологічні чинники пов'язані з позиціонуванням підлітком себе в соціумі, розумінням себе частиною суспільства. На перший план виходять роздуми про подальше життя, вибір професії, реалізацію власних амбіцій та можливостей. Емоційний план при цьому характеризується так званним відчуттям «дорослості», що зумовлює потребу в незалежності, вихід із-під контролю та опіки дорослих [7].

Коли серед названих чинників переважає негативний аспект, то навантаження на емоційну сферу збільшується й емоційна трансформація призводить до емоційної нестабільності підлітка, що може бути

передумовою виникнення дезадаптивних емоційних зривів та криз [7]. Проте саме через внутрішні конфлікти та суперечності формується особистість.

Емоційна трансформація підліткового віку характеризується низкою суперечностей [4]: надлишкова самовпевненість може змінюватися зневірою в собі, надмірна активність може призводити до виснаження та апатії, жага до комунікації чергується із закритістю, допитливість та зацікавленість – з байдужістю, егоїстичні наміри переходять в альтруїстичні тощо.

Дослідник Ш. Бюлер указує на наявність або чергування двох фаз, які супроводжують емоційну трансформацію підлітків, – негативної та позитивної [7].

Негативна фаза характеризується підвищеною чутливістю, дратівливістю, неспокоєм, фізичним або душевним нездужанням. Так, можуть траплятися вияви агресії, насміхання, вихвалання, гніву в поведінці.

Негативна фаза поступово змінюється позитивною, яка починається з того, що підліток знаходить нові джерела радості, які дотепер не сприймав (наприклад, увага до мистецтва, науки, літератури тощо).

Дослідник Д. Ельконін виокремлює в емоційній трансформації підліткового віку об'єктивну та суб'єктивну дорослість [7]. Під об'єктивною дорослістю вчений розуміє готовність підлітка до життя в суспільстві дорослих на засадах рівноправ'я. Об'єктивна дорослість виявляється в прагненні до навчання й праці, в увазі до оточення [2]. У цей період активізується інтелектуальна сфера, відкривається самостійність у засвоєнні знань, бажання самоосвіти; зростає увага до соціально-моральної сфери, що виявляється в допомозі дорослим, відстоюванні власних моральних поглядів тощо.

Під суб'єктивною дорослістю розуміється своєрідне почуття дорослості [2], яке характеризується появою в підлітка нового ставлення до себе (як до дорослого). Найголовнішими показниками суб'єктивної дорослості є потреба в повазі, визнанні, самостійності, відстоюванні власної індивідуальності тощо.

Попри існування категорії дорослості підліткового віку, на перший план все одно виходить категорія емоційної нестабільності, яка виявляється в досить частих змінах настрою, афективних вчинках. Підлітки починають розрізняти межі емоційних станів, краще розпізнавати та ідентифікувати власні емоції.

Слід зазначити, що емоційна трансформація підлітків-хлопців (за даними як вітчизняних, так і закордонних досліджень [1; 2; 6; 10]) значно відрізняється від емоційної трансформації підлітків-дівчат [3]. Це пов'язано з тим, що дівчата за природою більш емоційні, імпульсивні, комунікабельні, здатні висловити свої хвилювання та почуття. Проте в складних ситуаціях можуть поводити себе хаотично та вчиняти дії, які не підлягають поясненню, тому вони частіше схильні до «збоїв» в емоційній сфері (безпричинної

зміни настрою, варіювання емоцій радості та суму тощо). Пік емоційної нестабільності в дівчат припадає на період 13–15 років. Хлопці виявляють емоції через зміну поведінки, а не безпосередню демонстрацію. Це може виявлятися в зміні рухів, манері говорити, закритості. Пік емоційної нестійкості в хлопців коротший, ніж у дівчат (11–13 років) [5].

Емоційна трансформація вимагає від підлітка вміння керувати власними емоційними станами та виходити з конфліктних ситуацій, що є базисом поняття «емоційна саморегуляція». Так, необхідним є пошук найоптимальніших способів емоційної регуляції та саморегуляції.

За визначенням дослідників, під емоційною регуляцією слід розуміти певний рівень психічної регуляції діяльності, де визначальним чинником є емоції [4]; цілісний системний комплекс психічних і психологічних явищ та процесів, перебіг яких забезпечує усвідомлену і скеровану трансформацію або подолання небажаного емоційного стану [6].

За словами Н. Капітоненко, основою емоційної саморегуляції підлітка є когнітивний, експресивний та організаційно-контролювальний компоненти, які в поєднанні визначають емоційну стабільність [1]. На успішне формування емоційної саморегуляції в підлітків впливає врахування індивідуальних психологічних і психічних особливостей вікового періоду.

Висновки з проведеного дослідження. Підсумовуючи дослідження, слід зазначити, що основними маркерами емоційної трансформації підлітків є такі: значна емоційна збудливість, що може виявлятися в неконтрольованому вияві почуттів, ефективності вчинків, гостроті реакцій на конфліктні ситуації; збільшена стійкість емоційних переживань, як-от довга пам'ять на образи чи несправедливість; підвищена тривожність, відчуття страху, побоювання виглядати смішним; суперечливість почуттів, зміна або чергування емоцій; переживання за думку оточення, страх засудження та несхвалення; коливання в самооцінці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Капитоненко Н.В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции. *Психологическая наука и образование*. 2007. № 5. С. 267–274.
2. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
3. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 38–48.
4. Кочубей Б.І. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 1998. 237 с.
5. Павелків Р.В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. *Вікова психологія*. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kriza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-do-analzu.html> (дата звернення: 22.11.2021).
6. Періг І.М., Дроздук В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. Тернопіль. С. 212–213.
7. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. *Українська психологія: сучасний потенціал*. Київ : ДЮК, 2006. Т. 2. С. 332–338.
8. Товпій Ж.І. Формування системи міжособистісних взаємин у підлітків. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України*. Київ, 2009. Т. IV. Ч. 4. С. 73–76.
9. Чуракова Р.Г. Подростковый возраст в свете разных концепций. *Историческое происхождение подросткового возраста*. URL: https://dshi13.km.muzkult.ru/media/2018/08/08/1228597206/Churakova_R.G._Podrostkovyj_vozrast_v_gaznyKh_koncepciyaKh.pdf (дата звернення: 21.11.2021).
10. Ding R. Communicating Emotional Distress Experienced By Adolescents Between Adolescents and Their Mothers: Patterns and Links with Adolescents' Emotional Distress. *Journal of Affective Disorders*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.051>