

ПРОЯВИ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ЕМОЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті розглянуто проблему нестійкості емоцій у підлітковому віці. З'ясовано зміст поняття "емоційна нестабільність" та причини її виникнення. Охарактеризовано особливості емоційної нестійкості та прояви цього явища. Проведено дослідження щодо виявлення особливостей емоційної гармонії та дисгармонії у підлітків, визначено шляхи запобігання виникненню цього явища та його вирішення.

Ключові слова: емоційна нестійкість, лабільність, емоційна гармонія, дисгармонійний стан, емоційний дискомфорт, амбівалентність, підлітковий вік.

Постановка проблеми. На даний час інтерес до емоційної сфери людини виникає не тільки у психологів, але й у представників таких наук, як біологія, фізіологія, медицина, філософія, соціологія, педагогіка. Він продовжує зростати у зв'язку зі збільшенням комплексу теоретичних і практичних проблем, для вирішення яких необхідні знання емоційної сфери життя людей.

Незважаючи на велику значущість емоцій у нашій психіці, не існує їх загального визначення. У сучасній психології є велика кількість визначень поняття "емоції". У перекладі з латинської мови "emotio" означає "хвилюю", "вражаю". Емоції розглядаються як суб'єктивні реакції людини і тварин на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення і невдоволення, радості, страху тощо. Супроводжуючи практично будь-які прояви життєдіяльності організму, емоції відбивають у формі безпосереднього переживання значущість явищ і ситуацій та служать одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб [3].

Досить інтенсивно емоційна сфера людини розвивається в підлітковому віці. Психологічному розвитку підлітка присвячено безліч робіт. У цей віковий період остаточно формується інтелектуальний апарат, що робить можливим осмислене конструювання підлітком свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей і "Я-концепції" [1]. Підлітковий вік також прийнято називати перехідним, тому що саме в цей період людина робить вирішальний крок із дитинства в доросле життя. Підлітковий вік є одним із ключових етапів становлення емоційно-вольової регуляції особистості. Відбувається розвиток почуттів як узагальнених відносно стійких переживань. Дотримання моральних норм виражається в переживанні морального задоволення. Посилено формуються моральні почуття, які ефективно скеровують дії підлітків. Але підлітки в деяких випадках не усвідомлюють зв'язку між загальними нормами і своєю поведінкою в даній ситуації. Становлення моральних якостей тісно пов'язано з вольовою сферою: зміцнюється сила волі, зникають навіюваність та чутливість до зовнішніх впливів.

Відомо, що життя майже кожної особи підліткового віку характеризується емоційною напруженістю. Це пов'язано не стільки з індивідуально-психологічними особливостями підлітка, скільки з об'єктивними характеристиками самого пубертатного періоду, коли гормональні зміни, що відбуваються в його організмі, виступають своєрідними каталізаторами майже всіх емоційних станів і проявів. Крім того, за І. С. Коном, саме на тринадцятий рік життя – середину пубертатного періоду – припадає пік емоційної неврівноваженості [3]. Якщо дитина в цей час потрапляє в об'єктивно або суб'єктивно стресогенні обставини, ми можемо констатувати появу або ризик прояви дисгармонійних емоційних станів. За О. М. Семеновою, у підлітків переважають високий рівень тривожності, зниження оптимістичного сприйняття майбутнього, переживання душевного дискомфорту, агресивність, конфліктність поведінки, амбівалентність емоцій [1].

Актуальність проблеми емоційної нестійкості особистості, зокрема в період підліткового віку, може розглядатися з різних точок зору. По-перше, з точки зору її впливу на ефективність діяльності. Наявність емоційної нестійкості в певного роду діяльності може призвести до серйозних особистісних проблем, а також до нездатності здійснювати цю діяльність. У цьому контексті рівень емоційної нестійкості є значущим критерієм для прогнозування успішності діяльності. По-друге, актуальність проблеми емоційної нестійкості особистості стає очевидною при вивченні її соціально-психологічних характеристик, коли ця особливість розглядається як якість, що впливає на адекватність міжособистісного спілкування. Дійсно, у ряді досліджень емоційна нестійкість розглядається як провідний чинник формування дезадаптивної поведінки [6]. По-третє, необхідність вивчення та опису механізмів будь-яких психологічних феноменів, у тому числі й емоційної нестійкості, безпосередньо пов'язана з актуальністю їх аналізу.

Емоції – це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто пов'язані зі ставленням людини до наявних або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. На тлі вікових закономірностей розвитку емоційної сфери для підлітка стає можливою диференціація емоцій і почуттів за всіма їх показниками: змістом, глибиною, повнотою та формами їх прояву [5].

Характеристика розвитку емоцій і почуттів підлітка, по суті, неможлива без урахування вельми інтенсивного становлення його самосвідомості. Тільки при врахуванні цього виключно важливого моменту може бути зрозуміла роль переживань у формуванні самосвідомості підлітка. Це взаємопов'язані явища, і в цьому легко переконається, звертаючись до фактів. Так, прагнення підлітка до гострих переживань, зокрема переживань небезпечних ситуацій, є дуже типовим. Не випадково підлітки цікавляться пригодницькою літературою і книжками про героїв, яким вони співпереживають. Це співпереживання – істотний прояв емоцій і почуттів підлітка. Крім того, співпереживання героям сприяє подальшому розвитку емоцій і почуттів. Захоплення підлітків улюбленими героями книжок викликає прагнення наслідувати їх. Захопленість кимось або чимось – типова риса підлітка. Причому ця захопленість нерідко призводить до вчинків, які не відповідають можливостям підлітка і є нерозумними по суті. Ця ж захопленість часто є підставою для помилкової оцінки особистісних характеристик героїв. Емоційна обумовленість цих оцінок, їх суб'єктивізм – досить поширене явище. Підлітки відзначаються також загостреним почуттям тривожності, вимогливістю як до себе, так і до однолітків.

Мета статті: виявлення та інтерпретація особливостей прояву в підлітків емоційних станів фрустрації, агресивності, тривожності, депресії, емоційного дискомфорту, емоційної нестійкості.

Результати теоретичного дослідження. Розглядаючи проблему емоційної нестійкості, вчені описують її як сукупність різноманітних емоційних проявів. Так, К.К. Платонов і Л.М. Шварц характеризують емоційну нестійкість через мінливість настрою. Вони відносять до категорії емоційно нестійких осіб підвищено збудливих, чутливих людей, схильних до частої зміни емоційних станів, а також відмічають специфіку динаміки емоційної сфери та вольових якостей таких людей. Такої ж думки про емоційну нестійкість дотримується і В.Г. Норакідзе, описуючи її за допомогою механізму зміни емоцій на протилежні за змістом. У роботах В. Г. Норакідзе, П. Б. Ганнушкіна і А. Є. Лічко, показник емоційної нестійкості застосовується для діагностики різних психічних порушень [1].

У дослідженнях Н.Д. Левітова емоційна нестійкість співвідноситься з динамічністю емоцій і настроїв. Дослідник розглядає її як рису характеру. Переважання негативних емоційних оцінок, що є особливістю емоційної нестійкості, охарактеризована у наукових працях Д. Уотсона і Л. Кларк, в яких зазначається, що особам з емоційною нестійкістю властива висока негативна афективність, переживання дискомфорту протягом тривалого періоду в багатьох, навіть незагрозливих ситуаціях [5].

Емоційна нестійкість також може позначатися як термін "емоційна лабільність". Суть цього терміна полягає в поєднанні станів сили і слабкості, у перепадах та нестійкості настроїв. Настрій змінюється на тлі впливу будь-яких, навіть незначних факторів. Підлітки можуть легко переключатися з одного стану на інший, переживаючи кожний із них особливо яскраво. У результаті цього явища відбувається різка зміна внутрішніх і зовнішніх емоційних станів та почуттів.

Методика та процедура дослідження. Для розв'язання поставленої мети нами було розроблено програму емпіричного дослідження дисгармонійних емоційних станів підлітків. У дослідженні взяли участь 167 студентів віком від 14 до 16 років із Луцького педагогічного коледжу.

Для виявлення особливостей емоційної гармонії та дисгармонії підлітків, а також для визначення шляхів запобігання виникненню проявів нестабільності емоцій у підлітків нами було використано ряд психодіагностичних методик. Дані про рівень емоційної стійкості й емоційної нестійкості (рівень нейротизму) були отримані за допомогою підліткового варіанта опитувальника ЕРІ Г. Айзенка, адаптованого А. Г. Шмельовим. Також була використана шкала емоційного дискомфорту методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації Т. В. Снегір'ової. Додатково була застосована методика "Шкала диференціальних емоцій" К. Ізарда.

Для кожної людини емоційна гармонія, тобто життя в злагоді з внутрішнім світом і емоціями, є дуже важливим питанням. У сучасному суспільстві тема емоційної стійкості людини є надзвичайно актуальною, тому що ритм нашого життя є досить швидким і потрібно вміти спокійно вирішувати проблеми, які зустрічаються на нашому шляху. Управління емоціями – це гармонія всередині себе, вміння приймати світ таким, яким він є. Однак однією з яскравих особливостей підліткового віку є емоційна нестійкість. Вона виявляється насамперед у частих змінах настрою, дисгармонії психічних процесів, афективній "вибуховості", тобто емоційній лабільності, що пов'язана з процесом статевого дозрівання, фізіологічною перебудовою організму, переходом на вищий рівень розвитку – від дитинства до дорослості.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що серед найбільш виражених дисгармонійних емоційних станів у підлітків переважають емоційний дискомфорт та нейротизм. Емоційний дискомфорт виявляється в підлітків на високому (13,68%), середньому (74,52%) та низькому (11,8%) рівнях. Оптимальним для сприятливого емоційного розвитку підлітка є

низький та середній рівень емоційного дискомфорту. Особливості прояву емоційної стійкості та емоційної нестійкості показали, що більшість підлітків мають високий (34,82%) і дуже високий (11,23%) рівні емоційної нестійкості. Найбільшу кількість виборів за високими показниками прояву дисгармонійних емоційних станів ми отримали за показником стану фрустрації.

Для уточнення та поглиблення аналізу емоційного самопочуття підлітків була використана методика "Шкала диференціальних емоцій" К. Ізарда, в якій десять фундаментальних емоцій становлять набір шкал та надають можливість здійснити оцінку емоційних переживань, які відчуває людина у певний момент часу. Аналіз кореляційних зв'язків показників дисгармонійних емоційних станів підлітків та показників фундаментальних емоцій за методикою К. Ізарда показав, що всі дисгармонійні емоційні стани досліджуваних мають зворотний кореляційний зв'язок з емоцією радості, а також прямий кореляційний зв'язок з емоціями горя й огиди, крім показника агресивності, який не отримав значущих кореляційних зв'язків з цими фундаментальними емоціями. Так, показник фрустрації має прямий кореляційний зв'язок з емоцією горя ($r < 0,32$) та зворотний кореляційний зв'язок з емоцією радості ($r < -0,30$). Також встановлено зворотний кореляційний зв'язок з показником інтересу ($r < -0,22$), який має прямий кореляційний зв'язок з показником радості ($r < 0,59$).

Характеризуючи стан фрустрації, можна припустити, що в підлітків, які переживають фрустрацію, знижується впевненість у собі. Вони відчувають пригніченість, не схильні до активних дій. Взагалі такий стан демобілізує особистість. Значущий кореляційний зв'язок показника фрустрації з показником емоції горя дає змогу розглядати горе як фруструюче переживання в підлітковому віці. Емоція горя виникає при руйнуванні звичних функціональних зв'язків із навколишнім світом і виступає як втрата джерела задоволення, радості, благополуччя. М.Д. Левітов у переживанні горя виокремлює такі компоненти, як жаль до себе, відчуття безпорадності, неможливості все повернути назад [4]. За К. Ізардом, горе зводиться до страждання, печалі [2]. Отже, кореляційний зв'язок стану фрустрації й емоції горя доводить, що горе є фрустраційним переживанням, яке виникає на підставі того, що підліток відчуває втрату благополуччя, джерела задоволення, неможливості повернути все назад. Усі ці переживання супроводжуються стражданнями, печалю, смутком, депресією, відчуттям провини. Така особливість переживання горя підсилюється зворотним кореляційним зв'язком з емоцією радості.

Стан фрустрації виникає після повторного незадоволення якої-небудь життєво важливої потреби і супроводжується виникненням таких емоцій, як ворожість, гнів, провини, досада, тривога, що й показує відсутність радості. Це підтверджується наявністю прямого кореляційного зв'язку показника фрустрації з показниками провини ($r < 0,26$), огиди ($r < 0,24$), презирства ($r < 0,18$), сорому ($r < 0,19$) та здивування ($r < 0,18$).

Дослідники підкреслюють взаємозв'язок стану фрустрації з емоцією гніву, виокремлюючи стан фрустрації як причину виникнення агресії. Слід зазначити, що в нашому дослідженні стан фрустрації виявився не пов'язаним з емоцією гніву. На нашу думку, це можна пояснити тим, що болісні переживання, стан невизначеності, викликані внутрішніми проблемами, які підліток намагається вирішити самостійно, знаходять вихід через приховане вираження гніву – замасковану образу.

Показники кореляційного зв'язку нейротизму нагадують взаємозв'язки стану фрустрації. При нейротизмі також зафіксовано зворотний кореляційний зв'язок з емоціями радості й інтересу ($r < -0,22$) та прямий кореляційний зв'язок з емоціями горя, огиди ($r < 0,21$), гнівом та провинною ($r < 0,18$), здивуванням ($r < 0,19$). На відміну від стану фрустрації, при нейротизмі відсутній кореляційний зв'язок з емоціями сорому, презирства, але наявний кореляційний зв'язок із показником гніву.

Встановлено, що емоційний дискомфорт має найбільший прямий кореляційний зв'язок з емоцією сорому ($r < 0,31$). Також прямі кореляційні зв'язки виявлено з емоціями горя ($r < 0,28$), провини ($r < 0,27$), огиди ($r < 0,27$) та зворотний зв'язок – з емоцією радості ($r < -0,22$).

Отже, при переживанні емоційного дискомфорту найбільше виявляється емоція сорому, яка супроводжується хворобливим переживанням усвідомлення недосконалості свого особистісного "Я". Людина сприймає себе скутою, безпорадною, засмученою, що й викликає неспокій. Переживання сорому супроводжується гострим відчуттям невдачі, що викликає нездатність мислити і самовиражатися, усвідомленням своєї особистої неадекватності як особливого виду загостреної самосвідомості. Під час сорому відбувається фіксація уваги на собі, посилюється самокритика, яка примушує усвідомлювати свої внутрішні суперечності, що не сприяє формуванню адекватного образу "Я". Водночас це робить людину чутливою до емоцій та оцінок оточуючих, підсилюючи її внутрішній дискомфорт.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Враховуючи, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, поєднанні полярних емоцій, а також не забуваючи про те, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку ґрунтуються на гормональних і фізіологічних процесах, слід припустити, що в цей період життя у підостаючої людини з легкістю можуть виникнути підвищена тривожність, агресивність, різні страхи і тривоги.

Отже, особливості прояву емоційних станів фрустрації, емоційного дискомфорту, емоційної нестійкості мають негативний відтінок, але вони найбільш характерні для підліткового віку. У всіх

дисгармонійних емоційних станах присутні відчуття невизначеності, монотонності, безвиході, неможливості знаходження виходу зі складної ситуації. Усі ці прояви супроводжуються емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність своїм життям, вважаючи його безрезультативним.

Психологічний аналіз лабільності емоційних станів особистості підлітка доводить необхідність своєчасного проведення засобів психокорекції. Своєрідність психокорекційної програми та тренінгу має полягати в тому, що вони повинні бути спрямовані на створення індивідуальних і групових корекцій особистості підлітка, який схильний до переживання лабільності емоційних станів, з метою забезпечення його психосоціальної гармонізації. Подібні впливи повинні поєднувати комунікативні технології впливу на підлітка з одночасним стимулюванням його власної активності, розкриттям його внутрішнього потенціалу подолання дисгармонійних емоційних станів та розвитку компенсаторних можливостей.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань даної проблеми і потребує більш ґрунтовного і деталізованого вивчення.

Використані джерела

1. Варій М.Й. Загальна психологія : [навч. посібник] / М.Й. Варій. – Львів : Край, 2005. – 315 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
3. Кириленко Т.С. Психология: емоційна сфера особистості : [навч. посібник] / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 360 с.
5. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник : [навч. посібник] / Ю.О. Приходько, В.І. Юрченко. – К. : Каравела, 2012. – 328 с.
6. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології / С.Л. Рубінштейн. – СПб. : Пітер, 2007. – 712 с.

Grigorieva M. S.

THE PROBLEM OF INSTABILITY EMOTIONS OF TEENS

The problem of instability of emotions in adolescence was examined. The concept of "emotional instability" and causes of its appearance at this age was studied out. Emotional instability is a synonym to "emotional lability", it is a combination of state of weakness, mood swings and mood instability. Mood changes at the background of the impact of any, even minor factors. Teens can easily switch from one state to another, experiencing each of them especially brightly. A sharp change of internal and external emotional states and feelings is a result of this phenomenon.

The features of emotional instability and manifestations of this phenomenon is described. For everybody the emotional harmony, living in a harmony with the inner world and emotions, is a very important issue. In a modern society, the theme of human emotional stability is extremely important, because the rhythm of our lives is quite fast and we should cope with the problems that are on our way calmly and without negative emotions. The control of emotions is a harmony within ourselves, the ability to perceive the world as it is. However, one of the striking features of adolescence is a personal emotional instability.

A resurch on identifying the characteristics of emotional harmony and disharmony of adolescents, a determination of ways, preventing this phenomenon and its solution in adolescents was organized.

Key words: *emotional instability, lability, emotional harmony, disharmonious state of emotional discomfort, ambivalence, adolescence.*

Стаття надійшла до редакції 21.05.2015