

Хомчук О. П.*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету***Пономаренко Т. І.***доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

FEATURES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS

Стаття присвячена дослідженню психоемоційних станів підлітків, їх впливу на когнітивну сферу та поведінку. Описано підходи до розуміння сутності психічних станів, їх структури та функцій. Психічний стан визначається як цілісна динамічна характеристика психічної діяльності людини в певний період часу; реакція на зовнішні і внутрішні впливи з метою адаптації до змін середовища існування. Розглянуто сутність та вплив на пізнавальні процеси, поведінку, розвиток якостей особистості підлітка фрустраційних та комунікативних станів: страху, тривоги, гніву, почуття провини, сорому.

Серед причин страхів в цьому віці найчастіше зустрічаються реальні (боязнь води, висоти, тварин), уявні страхи (страх темноти, засудження), страхи престижу (боязнь осоромитись, отримати погану оцінку). Тривога виникає в школярів цього віку як очікування неприємностей, невдачі у значущій діяльності. Страх та інтенсивна тривога можуть загальмовувати пізнавальну діяльність підлітків, зумовлюють невротоподібні та психосоматичні порушення. Почуття провини і сорому зумовлюють негативне ставлення підлітка до себе, схильність до самоприниження, самозвинувачення. Фрустраційні стани виникають в умовах появи перешкод, що роблять неможливими задоволення потреб, досягнення значущих цілей. Такими перешкодами можуть бути як зовнішні фактори – часові, просторові, соціальні обмеження, так і внутрішні конфлікти – невідповідність можливостей і рівня домагань, почуття меншовартості, суперечливі прагнення. Стан гніву супроводжується агресивною поведінкою та зумовлений критикою, принизливими докорами, звинуваченнями з боку оточуючих. Довготривалий вплив негативних умов супроводжується переживанням підлітком негативних станів, що може призвести до формування в нього стійких рис особистості: тривожність, сором'язливість, агресивність, невпевненість у собі.

Ключові слова: психічний стан, підлітковий вік, тривога, підліткові страхи, почуття провини, почуття сорому, стан гніву.

The article is devoted the research of adolescents' psycho-emotional states, their influence on cognitive sphere and behavior. Approaches to understanding the essence of mental states, their structure and functions are described. Mental state is defined as a holistic dynamic characteristic of a person's mental activity in a certain period of time; reaction to external and internal influences in order to adapt to changes in the habitat. The essence and influence on cognitive processes, behavior, development of personality qualities of frustration and communicative states are considered: fear, anxiety, anger, guilt, shame.

Among the causes of fears at this age, the most common are real (fear of water, heights, animals), imaginary fears (fear of the dark, condemnation), and prestige fears (fear of embarrassment, getting a bad grade). Anxiety arises in schoolchildren of this age as an expectation of trouble, failure in a significant activity. Fear and intense anxiety can inhibit the adolescents' cognitive activity, cause neurotic and psychosomatic disorders. Feelings of guilt and shame cause a teenager's negative attitude towards himself, a tendency to self-deprecation, self-blame. Frustration states arise in conditions of obstacles that make it impossible to satisfy needs and achieve significant goals. Such obstacles can be both external factors – time, space, social restrictions, and internal conflicts – inconsistency of opportunities and the harassment' level, feelings of inferiority, conflicting aspirations. The state of anger is accompanied by aggressive behavior and is caused by criticism, humiliating reproaches, accusations from others. The long-term influence of negative conditions is accompanied by the teenager's experience of negative states, which can lead to the formation of stable personality traits in him: anxiety, shyness, aggressiveness, self-doubt.

Key words: mental state, adolescence, anxiety, adolescent fears, feelings of guilt, feelings of shame, state of anger.

Вступ. Підлітковий вік являє собою період, коли переживання стають глибшими, емоційні ставлення – стійкішими, розширюється спектр соціальних явищ та обставин дійсності, які стають небайдужими підлітку та викликають в нього різноманітні психоемоційні стани. Центральним новоутворенням на цьому етапі розвитку є поява «почуття дорослості», яке виявляється як суб'єктивне переживання себе

як повноцінного члена суспільства, прагнення до самостійності, дорослості, бажання самоствердитись. Підвищується інтерес до себе як особистості, підліток прагне пізнати себе, виявити свої здібності, можливості та обмеження, посилюється мотивація досягнення. Підростаюча людина шукає способів довести свою значущість, досягати успіхів, що супроводжується переживанням гордості за себе,

або ж фрустрацією у разі невдачі. Водночас невідповідність самооцінки, уявлень про себе та рівня домагань щодо реальних успіхів, результатів діяльності, породжує в підлітка певне напруження. Очікування осуду, неприйняття та конфліктні ситуації нерідко зумовлюють тривогу і острах, пригнічення, стресовий стан [1; 3; 5].

Дослідники вказують, що саме цей період розвитку є одним із ключових етапів процесу становлення емоційно-вольової регуляції особистості. В підлітків підвищується збудливість, спостерігається різка зміна настроїв та переживань. Проте в певних ситуаціях вони можуть вже досить вправно приховувати тривогу, сум, невпевненість. Особливого значення в цей період набуває спілкування з однолітками, яке стає гострою необхідністю та пов'язане з багатьма переживаннями. Саме в підлітковому віці особливо гостро проживаються сором, презирство, закоханість, ревності, страх бути відторгнутим [1; 4; 5].

Таким чином, особливо актуальними в досліджуваному віці є такі емоційні стани, як тривога, страх, фрустраційні стани та комунікативні психоемоційні стани. Відповідно, метою роботи є вивчення особливостей психічних станів та їх вплив на поведінку і пізнавальну сферу особистості підлітка з огляду на специфіку цього вікового етапу розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існують різні підходи до розуміння сутності психічних станів. Дослідники розглядають це психічне явище як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період, що показує особливості перебігу психічних процесів в залежності від відображення предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості. Водночас психічний стан визначає певне співвідношення і взаємодію компонентів психіки за певний період, як тимчасовий стан психіки. Це цілісна і динамічна характеристика психічної діяльності, що може переходити у стійку рису особистості. Слід враховувати також більш широкий зміст цього поняття: стан індивіда включає в себе реакцію функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, що направлена на корисний для організму результат, який виражається в збереженні цілісності, забезпеченні його адаптації, нормальної життєдіяльності в заданих умовах [2; 6; 13].

Ряд дослідників розуміють стан як переживання, акцентуючи увагу на емоційному аспекті цього явища, взаємозв'язок між системами психічної регуляції, саморегуляції та самоуправління. Таким чином, стан психіки є інтегральною характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу, а психічний стан детермінує кількісні та якісні особливості психічних процесів, вираженість вияву психічних властивостей [2; 4; 8].

Підлітковий вік характеризується рядом інтенсивних фізіологічних та психічних якісних і кількісних змін, які спільно впливають на його когнітивний розвиток та функціонування. Тому вважаємо необхідним звернутись до системного підходу розуміння психофізіологічного стану людини, згідно з яким, вона реагує на зовнішні і внутрішні впливи на психологічному,

фізіологічному та поведінковому рівнях. Фізіологічний рівень включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Психофізіологічний рівень – це вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики. Психічний рівень включає зміни психічних функцій та настроїв, а соціально-психологічний рівень характеризує особливості поведінки, діяльності та відношень індивіда. В будь-якому психофізіологічному стані представлені всі його рівні, які у сукупності характеризують стан людини в певний проміжок часу; його головною функцією є адаптація індивіда до умов існування. Зміна цих умов, поява нових факторів не відразу змінюють стан людини, спочатку спостерігається латентний період, впродовж якого посилюються відхилення до так званого «порогового» рівня, який визначається стійкістю особи до цього фактору. Далі настає друга фаза – реакція на дію даного фактору, дизкоординація роботи функціональних систем, емоційна реакція, зміни в поведінці. Ця фаза змінюється етапом «мобілізації», на якому організм прагне нейтралізувати «відхилення від гомеостазу» та зберегти заданий режим діяльності. Потім настає фаза стійкості, резистентності, коли мобілізовані ресурси дають можливість втримати певний баланс. Через певний час відбувається або ж адаптація, або ж ресурси людини виснажуються і її праездатність зменшується, знижується психологічна стійкість [2; 8].

Психічні стани характеризуються модальністю, стійкістю, інтенсивністю, якістю. Модальність визначає переживання, емоції, емоційні тони і почуття, які їх супроводжують. Стійкість психічного стану є і часовою характеристикою (тривалість), і можливістю зворотного згортання реакцій при припиненні дії фактору, що викликав цей стан. Інтенсивність пов'язана з вираженістю та глибиною переживань і змін психофізіологічних процесів. Якість станів визначається специфікою діючого фактору, вихідним фоном та індивідуальними особливостями людини. Одна і та ж причина (фактор) може викликати різні психологічні стани у різних людей. Також одна й та ж людина по різному реагує на схожий вплив у різних ситуаціях. Наприклад, страх при раптових змінах чи небезпеці супроводжується однією поведінкою, а страх, що виникає під час розваг на екстремальних атракціонах супроводжується зовсім іншим реагуванням. Хоча на фізіологічному рівні зміни будуть схожі, але на психологічному і поведінковому – різні. Таким чином, окрім індивідуальних характеристик, загальний стан людини формується через її сприйняття ситуації, значущість і настанови щодо змін, до яких вона має пристосуватись [11; 13]. Відповідно розглянемо психологічні стани з огляду на специфіку розвитку особистості в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Тривога розглядається вченими як різновид страху. Цей стан виникає в людини перед важливою подією, відповідальною діяльністю, в успішності якої вона не впевнена. Також тривога з'являється внаслідок незавершених ситуацій, витіснених почуттів, нереалізованої актив-

ності, що не дає можливості розрядити збудження. Стан тривоги пов'язаний з переживанням «беззмістовного» неспокою, очікуванням невдачі, небезпеки, або ж в умовах невизначеності. Ці почуття посилюються ввечері, супроводжуються стурбованістю, руховим збудженням, напруженістю. Дослідники вказують також на «безпредметність» тривоги, коли невідомі стимули чи умови, які її викликають. При цьому інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища очікуваної небезпеки чи неуспіху. Саме ця характеристика відрізняє тривогу від страху, оскільки страх має конкретне джерело, яке оцінюється як небезпека. Тривога ж виникає як переживання невизначеної, дифузної, безпредметної загрози людині, зокрема, коли під загрозою опиняються цінності, уявлення індивіда про себе, соціальний статус. В такому випадку тривога є очікуванням можливої фрустрації соціальних потреб [7; 11; 12].

На думку К. Ізарда, тривога не є окремим самостійним станом, а скоріше комбінацією страху з однією або декількома емоціями: провинною, соромом, гнівом, інтересом. Залежно від інтенсивності, тривога виявляється як відчуття внутрішньої напруги, дискомфорту (при низькій інтенсивності), або ж як переживання незворотного наближення катастрофічних подій (при найвищій інтенсивності). Відповідно, при зростанні тривоги з'являється гіперестезія, роздратованість, посилюється негативний емоційний фон. Надалі почуття загрози все більше охоплює людину, і, якщо вона знаходить об'єкт, який пов'язує зі своїми переживаннями, то з'являється страх. Якщо ж такий об'єкт відсутній, тривога залишається беззмістовною, невизначеною, то виникає тривожно-рухове збудження, дезорганізація діяльності, панічний стан [11].

Якщо людина довготривалий час знаходиться в умовах невизначеності, можливої загрози (уявної чи реальної), а також, якщо потерпає від нетривалих, але частих стресів, раптових змін, неприємностей, то стан тривоги може закріпитись і перейти у стійку властивість психіки. Труднощі у навчанні, напружені стосунки з батьками і однолітками, острахи критики і неприйняття, високі вимоги до підлітка можуть стати факторами появи тривожності як риси особистості в цьому віці. Слід також зазначити, що всі труднощі, які спіткають підростаючу людину, нашаровуються на фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Крім гормональних змін, підліток мусить пристосовуватись до змін розмірів і пропорцій частин свого тіла, швидкий ріст може давати більше навантаження на серцево-судинну систему, підвищується втомлюваність, емоційна лабільність. Таким чином, будь-які потрясіння, різкі зміни способу життя, неочікувані труднощі перевантажують підлітків і викликають негативні психологічні реакції. Школярі з високою відповідальністю щодо навчання можуть страждати вегетативними реакціями, неврозоподібними та психосоматичними порушеннями. Такі учні прагнуть досягати успіху і в ситуаціях невдачі відчують невдоволення і роз-

чарування, сумніви щодо можливості бути в подальшому успішними [4; 5; 12].

Страх є емоційним станом, пов'язаним з біологічною реакцією людини в ситуації реальної або уявної небезпеки її здоров'ю чи благополуччю. Серед небезпек, що викликають реакцію страху, виокремлюють три види:

- реальні: об'єктивно загрожують здоров'ю чи благополуччю людини;
- уявні: сприймаються як загроза добробуту людини;
- страхи престижу: загроза втрати авторитету особистості у спільноті чи колективі.

Серед підлітків з реальних страхів найчастіше зустрічаються страх води, висоти, боязнь тварин, побоювання за здоров'я членів родини. До уявних страхів школярів цього віку відносяться страх темноти і осуду (невдоволення) дорослих. Страхи, пов'язані з престижем виявляються у боязні отримати погану оцінку, осоромитися перед однолітками, страх виступати перед великою аудиторією. В подальшому домінуючими стають саме страхи престижу.

Стани тривоги і страху загальмовують пізнавальні процеси. Сприйняття стає вужчим, мислення стає більш ригідним, послаблюється пам'ять, зменшується стійкість і обсяг уваги, спостерігається скутість і порушення спритності рухів [2; 9].

Стан фрустрації виникає в наслідок невдачі, неможливості вдовольнити певну потребу або при появі труднощів на шляху до значущої цілі. Реакція людини на фрустрації може мати три форми: екстрапунітивна, інтрапунітивна, імпульсивна. При екстрапунітивному реагуванні індивід виявляє агресивність, роздратування, злість. Інтрапунітивна форма поведінки характеризується пригніченістю, тривожністю, втратою мотивації до діяльності. Імпульсивна реакція – знецінення значущості цілі, сприйняття перешкоди як малозначущої. Умови, що викликають фрустрацію, дослідники поділяють на внутрішні і зовнішні [7]. Зовнішні – це перешкода, пов'язана з часовою чи просторовою віддаленістю об'єкта потреби, заборони чи погрози від оточуючих. До внутрішніх перешкод відносять невідповідність можливостей до рівня домагань, комплекс меншовартості, суперечності. К. Левін розглядає три типи внутрішніх конфліктів, що можуть стати фруструючими:

1. Конфлікт рівних позитивних можливостей. Людина розглядає дві чи більше цілей, однаково привабливих, проте їх не можна досягти одночасно. Фрустрація в цьому випадку буде пов'язана з тим, що при виборі однієї цілі, людина втрачає можливість досягти інші, альтернативні цілі.

2. Конфлікт рівних негативних можливостей. Людина мусить обирати з декількох непривабливих перспектив, будь-який вибір несе за собою програш чи конфлікт.

3. Конфлікт позитивно-негативних можливостей. Коли досягнення цілі тягне за собою як привабливі, бажані результати, так і неприємні, небажані наслідки [2].

Слід зазначити, що в підлітковому віці суперечності і конфлікти особливо відчутні, оскільки саме в цей період ставлення дорослих та основна діяльність школяра не відповідає їх внутрішнім потребам і позиціям. Вони дратуються, коли до них ставляться як до дітей, в той час як підліток почуває себе дорослим і прагне спілкування «на рівних». Основна діяльність – навчання – теж не задовольняє його потреб, оскільки інтереси цих школярів виходять за межі навчання та шкільного життя і зосереджуються на спілкуванні, пошуку шляхів самовияву та самоутвердження [1; 3].

Кількість і значущість умов, необхідних для виникнення стану фрустрації визначають фрустраційний поріг. Такими умовами є частота невдач, глибина невдоволення, емоційна збудливість, рівень домагань. Також важливим є етап діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, то людина легше це сприймає, на заключному ж етапі фрустраційний поріг знижується. Стосовно впливу на мотивацію особистості, то виникнення фрустрації може підсилити прагнення індивіда досягти бажаної цілі, подолати всі перешкоди. Проте в такому стані людина може виявляти імпульсивність і ірраціональність в поведінці. В інших випадках переживання фрустрації послаблюють мотивацію до продовження роботи, або навіть призводять до рішення припинити діяльність [7]. Отже, фрустраційні емоційні стани можуть призвести до агресивності, невпевненості, пригнічення, невротизації підлітків.

Фрустраційні стани найчастіше виявляються у формі образи, розчарування, відчаю, гніву. Образа виникає як реакція на несправедливе ставлення, приниження, обман, невинувачення звинувачення. Розчарування переживається у випадку невинувачення очікувань, коли не здійснюється бажане або досягнення мети не задовольняє потреб людини так, як вона розраховувала. Відчай – це стан безнадії, враження неможливості подолати труднощі, втрата надії на досягнення мети. Стан гніву виявляється як правило, агресивною поведінкою. Це стенична емоція, яка потребує розрядки. Гнів, як і злість, розглядається вченими також як захисна реакція в ситуації небезпеки, оскільки вона направлена на відстоювання своїх особистісних кордонів, стимулює активний захист і боротьбу. Вчені визначили певні аспекти у взаємодії людей, що можуть призводити до реакції гніву: різка критика, погрози, принизливі дорікання, навішування ярликів, надмірні узагальнення, настирливі поради, іронія, сарказм, звинувачення тощо [2; 9; 10].

Особливого значення в підлітковому віці набувають комунікативні емоційні стани, серед яких найбільш деструктивними є почуття провини і сором. Провина – це стан, що виникає в ситуації, коли людина порушує моральні чи правові норми, які регу-

люють поведінку людей у суспільстві. Це почуття включає два компоненти: вербально-оцінна і вегетативно-вісцеральна реакції. Вербально-оцінна реакція виявляється в негативному ставленні до себе, самозвинуваченні, визнання своєї неправоти. Вегетативно-вісцеральна реакція – це сукупність хворобливих стійких переживань: «муки совісті», жаль про те, що було зроблено неправильно, страх розриву стосунків, бажання компенсувати шкоду, заподіяну іншим [9; 11; 13]. Почуття провини деякі дослідники також пов'язують із страхом покарання: формування цього почуття посилюється внаслідок страху втратити любов близьких, що призводить до тривоги і несвідомого прагнення дитини покарати себе [7; 11].

Сором – це усвідомлення людиною власної неадекватної поведінки або принизливої ситуації, в яку вона потрапила [10; 12]. Причиною сорому може бути критика, насмішки з боку оточуючих, усвідомлення неадекватності своєї поведінки, недоречності сказаного, розкритий обман, аморальні думки, негативне уявлення про певні свої особливості, що може поширитись на негативне уявлення про себе в цілому. В цьому стані людина фокусується на неприємних почуттях чи ситуації, в якій вона опинилась. Їй здається, що всі бачать її в негативному світлі, розкрили її недоліки, відчують до неї зневагу. В стані сорому індивід втрачає здатність ясно мислити, знижується самоконтроль, виникає бажання сховатись, припинити контакт з оточенням. Для підлітків це особливо хворобливе почуття, оскільки вони бояться втратити повагу інших і самоповагу. Водночас, на думку К. Ізарда, сором має також і позитивне значення: він робить людину більш сприйнятливою до емоцій та оцінок оточуючих, обмежує егоцентризм, змушує усвідомлювати свої протиріччя, формує більш адекватний образ Я. Уникнення сорому може стати сильним мотиватором поведінки [11]. Водночас в підлітків природним процесом є сепарація від батьків, яка зумовлює розвиток емоційної автономності: здатність відділитись від емоцій оточуючих, сформувати власні критерії емоційної оцінки ситуації. Домінування опори на думки і оцінку інших людей може призвести до недовіри до себе, посилити залежність підлітка від схвалення оточенням його дій, емоцій, позицій. Критика і принизливі оцінки з боку значущих дорослих будуть сприяти формуванню сором'язливості в особистості цього віку [1; 3; 4].

Висновки. Таким чином, в підлітковому віці особливого значення набувають переживання фрустраційних та комунікативних психоемоційних станів, які впливають на розвиток особистості підлітків, їх когнітивні процеси та формування поведінкових патернів. Тривале переживання тривоги, страху, сорому, провини можуть сприяти розвитку негативного ставлення до себе, невпевненості у собі, сором'язливості, тривожності і агресивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
2. Варій М. Й. Психологія: нав. пос. для студентів вищих навчальних закладів [2-ге видан., виправ. і доп.] Київ: Центр учбової літ., 2009. 288 с.

3. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
4. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16–17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
5. Штих І.І. Особливості психічних станів різних вікових груп школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи / Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д.Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 365–370.
6. Юрченко В. М. Психічні стани в контексті дослідження когнітивної сфери людини / Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 212–220.
7. Cohen A. Social norms, arbitrariness of frustrations, and status of the agent of frustration in the frustration-aggression hypothesis / *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955. Vol. 51. № 2. P. 222–226.
8. Cole, P. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions For Child Development Research / *Child Development*. March/April. 2004. V. 75. № 2. P. 317–333.
9. Fitness, J. Emotion and cognition in close relationship / *Close relationships: functions, forms and processes* / eds. P. Noller, J.A. Feeney. N.Y. 2006. P.285-305.
10. Greenberg L.S. Emotion in psychotherapy / L.S. Greenberg, J.D. Safran. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.
11. Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824.
12. Parkinson, B. Emotions in social relations. Cultural, social and interpersonal processes Text. / B. Parkinson, A. H. Fisher, A. S. R. Manstead. N.Y., 2004. – 312 p.
13. Schwartz, G. E. Physiological patterning and emotion Implication for the self-regulation of emotion / *Self-Control and SelfModification Emotional Behavior*. N-Y; London, 1982. P. 13–27.