

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

С. М. Мешкова

Херсонський державний університет, sonya2002mesh@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Постановка проблеми у загальному вигляді. Підлітковий вік є унікальним і важливим періодом, у якому відбувається формування особистості. У цей час людина дуже вразлива і її емоційні, соціальні, фізичні, фінансові зміни, насильство та жорстокість можуть згубно впливати на психіку, а також посилювати вразливість до проблем психічного здоров'я. Покращення рівня психологічного благополуччя підлітка, підтримка та захист від важких потрясінь, чинників ризику відіграють значну роль для психічного та фізичного здоров'я як у підлітковому, так і у дорослому житті.

Першим, проблему підліткового віку охарактеризував Ж-Ж. Руссо. Схожі уявлення, але вже у сучасній психології були описані на початку ХХ ст. С. Холлом, який є автором першої основоположної праці про підлітковий вік. Основу підліткового віку автор охарактеризував як «кризу самосвідомості». «Тільки переборовши цю кризу, підліток здобуває «почуття індивідуальності. А поки це не наступило, він буде перебувати в стані пошуку свого «Я», йому буде властива нестійкість, яка простежується в багатьох миттєвостях. Наприклад, висока активність змінюється ослабленням, самовпевненість змінюється сором'язливістю, егоїзм може переходити в альтруїзм...» [1].

Також, цей період визначають, як один з найважливіших, через кризу підліткового віку. Це відбувається приблизно у 12-15 років, коли організм перебудовується, активізується сукупність гормонів, відбувається активні фізіологічні зміни, які також відображаються і на емоційному стані а також на самопочутті. В цей час формуються стійкі форми поведінки, змінюються звички, стереотипи, емоційна регуляція та зміна прояву почуттів. У дитини з'являється почуття дорослості, яке вона не завжди може реалізувати, через що можуть відбуваються внутрішньоособистісні конфлікти та непорозуміння з

батьками. Також внаслідок малого життєвого досвіду та бажання бути найкращим, підлітком легко маніпулювати або підштовхнути на неправомірні вчинки, вживання алкоголю, наркотиків, куріння та інше. Проблемами підліткового віку займалися Д. І. Фельдштейн, Л. І. Божович, В. С. Мухіна, Л. С. Виготский, Т. В. Драгунова, М. Кан, А. Фрейд, Б. С. Волков та ін. Актуальність проблеми дослідження впливу емоцій на осіб підліткового віку визначається потребами цілого ряду громадських інститутів безпосередньо включених в процес формування і виховання. Емоційна сфера пронизує усе психічне життя людини і саме тому не втрачає актуальності.

С. Рубінштейн розглядає сутність емоцій через ставлення людини до дійсності. У своїх працях він зазначає, що почуття – це ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і переживає стосовно навколишньої дійсності, подій, які і складають сферу почуттів чи емоцій індивіда. Саме тому, сформульований вченим принцип єдності свідомості та діяльності, виступив початковою одиницею аналізування та пояснювальним принципом у цій сфері психологічних пошуків. Загалом емоції містять у собі декілька ознак, які, на погляд автора, з одного боку «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта», а з іншого – характеризуються полярністю і мають позитивний чи негативний характер. Суб'єктивні переживання не тільки супроводжують, але й активно беруть участь у регуляції діяльності та відображають потрібні стани суб'єкта. Емоції як переживання людиною різних потреб, виступають у якості генетичного витоку розгортання діяльності. Розглядаючи трактування поняття емоційності, С. Л. Рубінштейн розкриває спонукальну функцію емоцій: «Виступаючи як прояви потреби у якості конкретної психічної форми її існування, емоція виражає активну сторону потреби, оскільки це так, емоція неминуче включає у себе і прагнення, потяг до того, що для почуття привабливо» [4].

У психології емоції визначають, як психічні процеси, що протікають у формі переживань і відображають особисту значущість, оцінку зовнішніх і

внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Завдяки емоціям ми усвідомлюємо свої потреби і предмети, на які вони спрямовані.

Емоції поділяють на (складні) вищі – переживання, які виникають на ґрунті задоволення духовних потреб, людина розуміє що викликало таку реакцію, наприклад під час розмови, у процесі діяльності; та (прості) нижчі, що пов'язані з задоволенням біологічних потреб, виникають з відчуттям запаху, кольору, смаку, тощо; такі емоції регулюють діяльність людини і спонукають уникати неприємних об'єктів, або захищатись.

Позитивні емоції мають приємний емоційний фон, є позитивним підкріпленням для людини. Негативні емоції болісно переживаються людиною, призводять до психологічної дезорганізації.

За впливом на рівень активності людини німецький філософ І. Кант виокремлював емоції стеничні й асеничні. Стеничні емоції посилюють активність, виробляється адреналін, розширюються судини, збільшується швидкість серцевих скорочень, такими емоціями є гнів, злість, радість, страх. Асеничні – сум, зневіра, страждання, пригніченість, вони послаблюють активність, демобілізують людину.

Емоції також є базові (первинні) і вторинні. Базові емоції є вродженими і однакові у всіх людей, а також у вищих тварин. За К. Е. Ізардом до базових емоції належать страх, гнів, подив, відраза, радість, горе, цікавість, зневага, провина. Вторинні емоції пов'язані з соціалізацією і усвідомленням власного «Я». Вони поєднують у собі комбінації первинних емоцій.

Як суттєву відмінність розвитку емоційних здібностей в підлітковому віці порівняно з дитинством в науковій літературі виділяють істотне розширення сфер соціальної активності особистості й зміні їхньої значущості для неї. Характерні риси цього віку – чутливість, часта різка зміна настрою, острах глузувань, зниження самооцінки. У цей час індивід має підвищену збудливість, імпульсивність. Провідна діяльність в підлітковому віці – це інтимно-особистісне спілкування з однолітками [2].

У підлітків переважають високий рівень тривожності, агресивність, зниження оптимістичного сприйняття майбутнього, конфліктність поведінки, переживання душевного дискомфорту, амбівалентність емоцій [5]. Актуальність проблеми емоційної нестійкості особистості, зокрема в період підліткового віку, може розглядатися з різних точок зору. 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 [1].

Отже, емоції пов'язані з оцінкою та впливом значущих для людини подій, поведінкою та відношенням оточуючих, нереалістичністю соціально-психологічних очікувань учасників взаємодії, що простежується у формі переживань або незадоволенням потреб і супроводжується конфліктністю [3]. Переважання позитивних емоцій призводять до вироблення гормону радості, що сприяє покращенню самопочуття. Деякі вчені стверджують, що чим більше позитивних емоцій переживає людина, тим менше вона потім хворіє. Негативні емоції у свою чергу погіршують стан здоров'я. Постійне занепокоєння може призвести до фізіологічних розладів. Зайве хвилювання підвищує тиск, послабляє імунітет, веде до передчасного старіння. За рахунок імпульсивності підліток може провокувати конфлікти, а також у стані стресу, пригнічення та тривале переважання негативних емоцій у цьому віці частими є внутрішньоособистісні конфлікти, що можуть наштовхнути дитину на суїцидальні думки, та адекватну поведінку, яка може призвести до згубних наслідків.

Зазвичай у підлітковому віці людина вразлива до стресових ситуацій, вони негативно впливають на емоційний стан та спонукають до виникнення психічних розладів у майбутньому. Від здатності до розуміння і опису власного емоційного стану, може залежати психічний стан підлітків, а особливо – при високому рівні стресу. На психічному здоров'ї може негативно позначитися стрес не лише в підлітковому віці, але також і в дитинстві. Більше того,

травмують дитячі переживання і роблять мозок уразливішим до депресії, а також підвищують ймовірність повторного захворювання.

Література:

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку сучасного підлітка. *Молодий вчений*.2018. № 5 (57). С.454-458.
2. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник*.2015. №128. С. 72-75.
3. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2005. № 5. С. 8-13.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2007. 712 с.
5. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L., Blynova, O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*, 7 (Especial), 2020. P. 41-59.