

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Хижняк М.В.

У статті розкрито емоційні прояви, пов'язані з біологічними, когнітивними та соціальними змінами, що відбуваються у підлітковому віці. Визначено розвиток емоційної зрілості на різних стадіях формування ідентичності.

***Ключові слова:** теорія підліткового егоцентризму, стадії формування підліткових груп, ідентичність, змішення ролей, стадії ідентичності*

Постановка проблеми. Підлітковий вік - це період, який починається з початком статевого дозрівання, а закінчується, коли людина стає дорослою. У первісних спільнотах перехід у доросле життя супроводжується обрядами посвяти. Для представників західного суспільства початок і функціональне значення підліткового віку, що впливає з біології, очевидно. Однак терміни закінчення періоду не так однозначні і незважаючи на сильний вплив біологічних змін, пов'язаних зі статевим дозріванням, сьогодні вважають, що на перебіг періоду в більшій мірі впливають соціально-культурні чинники. Розвиток емоційної зрілості підлітка залежить від біологічних змін, які пов'язані зі статевим дозріванням, розвитком когнітивної сфери, соціальними відносинами - стосунками у сім'ї і з однолітками, розвитком особистості, зокрема формуванням ідентичності, та особливостями культурального контексту.

За словами Аристотеля, діти вступають в період статевого дозрівання емоційно неврівноваженими і нетерплячими, проте до двадцяти одного року вчаться володіти собою і досягають зрілості. Стенлі Холл назвав період дозрівання періодом «бурі і натиску», позначивши тим самим ідеалізм і напруження емоцій, властивий підліткам. Л.І Божович описала «афект неадекватності», характерний для підлітків – бурхливу некеровану реакцію, яка

не відповідає приводу, що її викликав [2]. Однак сьогодні багато вчених вважають таке трактування неабияким перебільшенням і говорять про гармонічне протіканні дорослішання. Але більшість погодиться з тим, що цей період характеризується високим емоційним напруженням, загрожує конфліктами з оточуючими, стресом, запеклістю і навіть самогубством [1; 2].

Формування емоційної зрілості, досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих – задача розвитку у підлітковому віці. Вивчення змін у розвитку емоційної сфери у підлітковому віці та особливості формування емоційної зрілості по закінченню цього періоду - одне з найважливіших і пріоритетних завдань, які заслуговують на пильну увагу психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою емоційного компоненту психіки займалися Б.І.Додонов, К. Ізард, Н.Н.Подд'яков, П.В.Симонов, П.М. Якобсон та ін.; особливості емоційної сфери на різних етапах онтогенезу розглядали М.В.Єрмолаєва, А.Г. Ковальов, В.Р.Кисловська, А.Д. Кошелева, Л.Г.Мілікевич, О.В.Никифорова, Т.А.Процко, Л.С.Славіна, Г.А.Урунтаєва, Є.М.Шиянов та ін.; емоційну сферу підлітків вивчали Л.І. Божович, М.Гаранян, І.В.Дубровіна, О.Захаров, І.С.Кон, Т.Кириленко, С.Колот, С.Максименко, В.Моргун, К.Н.Поливанова, А.Прихожан, С.Ракитянська, О.Саннікова, О.Тхостов, Д.І Фельдштейн та ін..

Мета статті полягає у розкритті емоційних проявів, пов'язаних з біологічними, когнітивними та соціальними змінами, що відбуваються у підлітковому віці, та визначенні розвитку емоційної зрілості на різних стадіях формування ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Період загального дозрівання організму починається зі статевого дозрівання. Активізація статевих гормонів в організмі підлітка викликає морфологічні зміни, - швидке зростання (у дівчат раніше, але у хлопчиків - сильніше), зміни зовнішності, розвиток первинних і вторинних статевих ознак. Також відбувається посилення статевого диморфізму - відмінностей між хлопцями та дівчатами через активізацію статевих гормонів - тестостерону у чоловіків і естрогену у жінок. Вважається, що від тестостерону

залежить агресивність, а естроген обумовлює депресію, тому ступінь агресії і депресії підлітків сильно відрізняються в залежності від статі. У дівчаток в найбільшій мірі виражені порушення емоційного плану - вони надто вразливі, можуть "ні з того, ні з сього" заплакати, у них безперервно змінюється настрій. Хлопцям-підліткам більшою мірою, ніж дівчатам властива підвищена схильність до агресії, ризику, насильства, яку «синдромом молодого чоловіка». В ході еволюції чоловіки, які ризикували, щоб мати владу і становище, в середньому мали більше дітей, ніж ті, які не ризикували. Різниця між статями підтверджує те, що молодих чоловіків-злочинців в 10 разів більше, ніж жінок, крім того, це властиво більшою мірою молодим чоловікам, ніж літнім. Багато насильницьких злочинів спровоковані неповагою, зневагою до їх положення, або помстою за приниження. Таким чином, біологи заперечують проти одностороннього погляду психологів, що відмінності в поведінці хлопчиків і дівчаток формуються завдяки наслідуванню поведінки дорослих, закріпленню рефлексів і іншим формам соціального навчання [1].

Центральним новоутворенням в сфері почуттів підлітка є «почуття дорослості» – суб'єктивне переживання готовності бути повноправним членом колективу дорослих, бажання показати свою «дорослість», прагнути, щоб дорослі поважали гідність його особистості. Ключові ознаки прояву «почуття дорослості» - наслідування зовнішнім проявам дорослості, соціальна та інтелектуальна зрілість.

Різко виражені психологічні особливості підліткового віку отримали назву "підліткового комплексу". Він включає в себе перепади настрою - від нестримних веселощів до зневіри - без достатніх причин, а також інші полярні якості, які виступають поперемінно (Личко О.Є.). Їх настрої коливається між сяючим оптимізмом і самим похмурым песимізмом (Фрейд А.) [2].

Когнітивний розвиток в підлітковому віці відповідно до теорії Піаже відповідає стадії формальних операцій. Здатність до формальних операцій дозволяє підліткам міркувати логічно, мислити гіпотетично, застосовувати дедукцію в абстрактному контексті. Жан Піаже попереджає про особливий вид

егоїзму підлітків, особливість якого у вірі у всемогутність мислення, - їм здається, що світ повинен підкорятися ідеальним схемами, а не реальності.

Девід Елкінд розвинув *теорію підліткового егоцентризму* і виділив його риси: егоїзм полягає у вірі, що оточуючі приділяють увагу тим речам, які самому підлітку здаються важливими. Егоцентризм мислення полягає в тому, що підліток бачить себе головним героєм, а всіх інших - «уявними глядачами», які постійно обговорюють і критикують його зовнішність і вчинки. Відчуття, що на тебе постійно дивляться, змушує їх годинами сидіти біля дзеркала і комплексувати через те, що їм здається, що щось не так [1].

Також підлітковий егоцентризм проявляється в почутті власної неповторності, унікальності, яке Елкінд назвав «казкою про себе самого». Підліток ставить себе на перше місце і переконаний, що ніхто і ніколи не відчував і не міг випробувати таких думок і почуттів як він. Тому він може зануритися у відчай, що ніхто ніколи його не зрозуміє. «Казка про самого себе» також викликає впевненість в тому, що неприємності відбуваються з іншими, тому безладний секс, їзда в нетверезому вигляді, наркотики є прикладами безрозсудної поведінки підлітків, які впевнені, що «зі мною цього ніколи не станеться».

Зміни у соціальних контактах підлітків переорієнтуються зі спілкування з однолітками своєї статі на спілкування з протилежною статтю. Декстер Данфі виділив 5 стадій змін у відносинах підлітка з однолітками:

1) стадія кліки - тісно згуртовані групи найближчих друзів однієї статі, які проводять разом багато часу, в основному по 5-6 чоловік;

2) стадія змішаної груп - хлопці і дівчата більшу частину часу проводять у своїй одностатевій кліці, але зрідка об'єднуються в змішані групи;

3) стадія компанії - змішані групи підлітків, які можуть об'єднувати кілька одностатевих груп, в яких підліткам не обов'язково добре один одного знати.

4) стадія розквіту компанії, яка повністю стає змішаною і ґрунтується не стільки на реальній поведінці, скільки на репутації, стилі одягу і стереотипах.

5) стадія розпаду компанія на пари, які вступають в співтовариство дорослих людей [1].

У відносинах між підлітками та їх батьками з початком статевого дозрівання частіше спостерігається відчуження, що супроводжується емоційною напругою та конфліктами. У період дозрівання діти знову проходять етап боротьби з батьками за свою незалежність. Процес емансипації дитини від батьків складний та багатомірний. На думку І.С.Коню емансипація може бути:

- емоційною – відносини , що базуються на взаєморозумінні, повазі, але вільні від емоційної залежності;

- поведінковою, яка проявляється в тому, як жорстко батьки регулюють поведінку дитини;

- нормативною, що пов'язана з орієнтацією дитини на норми і цінності батьків або на інші цінності [2].

Підлітки починають усвідомлювати межі власної дорослості, які пов'язані зі ступенем самостійності та відповідальності. Самостійність підлітків є скоріше зростаючої впевненістю в собі, прагненням виявляти ініціативу, чинити опір тиску, вмінню відповідати за свої дії, також самостійність проявляється в зсуві пріоритетів - на місце підпорядкування батькам приходять відносини з однолітками. З розвитком когнітивних здібностей підлітки можуть бачити «слабкі місця» і недоліки батьків, яких раніше вважали бездоганними, сприймають їх критично.

На думку Л.С.Виготського підлітковий вік розпадається на дві фази – негативну та позитивну. Негативна пов'язана зі згортанням і відмиранням перш усталеної системи інтересів, позитивна – з визріванням нового ядра інтересів [2].

Для емоційного життя підлітків характерно те, що на початку періоду вони відчувають більше негативних емоцій, які потім слабшають, але дівчата схильні до них довше, оскільки саме у хлопців поліпшення емоційного стану помітніше. Також для підлітків характерні сильні емоції, часта і швидка зміна емоцій, вони часто відчувають себе незграбними, соромляться, хвилюються,

відчувають апатію і нудьгу. Нудьгу зазвичай пов'язують з байдужістю, проте в період дозрівання вона більшою мірою пов'язана з негативними емоціями, такими як страх і злість, вона асоціюється у підлітків з нестачею енергії і мотивації, що підтверджується тим, що саме ті, хто нудьгував в школі, на думку вчителів, є особливо «важкими» [1].

Конфліктність підлітків на думку дослідників, вигадана, проте вербальні вираження конфлікту, такі як вираження незгоди, прагнення перебити співрозмовника збільшуються на початку періоду і потім слабшають.

Підлітки частіше конфліктують з батьками, ніж з однолітками, і частіше з матір'ю, ніж з батьком. Традиційно конфлікти підлітків з батьками розглядалися як розрив зв'язку з батьками, прагнення до самостійності і вважалися проявом здорової емоційності, а недолік розбіжностей вважався шкідливим для розвитку підлітка. Сьогодні більшість фахівців дотримуються протилежної точки зору і вважають, що в родині повинні бути присутніми гармонія і стабільність, а сварки можуть негативно позначитися на розвитку дитини.

Уміння підлітків контролювати свої негативні емоції в більшій мірі залежить від стосунків у сім'ї. Для вирішення конфліктів у сім'ї має значення:

- чи дають батьки дитині право висловлювання, - підлітки, від яких батьки вимагали висловити свою думку, були більш впевненими і краще справлялися з проблемою; тим же, хто займав підлегле положення у сім'ї, було властиве почуття депресії, вони були безпорадні в проблемних ситуаціях;

- емоційний клімат у сім'ї, - низький рівень негативних емоцій, відсутність злоби, а також вміння батьків контролювати власні почуття.

Підлітків, впевнених в доброму ставленні батьків їхні друзі сприймали як більш товариських, лагідних, більш спокійних, також вони рідше відчувають стрес і краще володіють своїми почуттями. Таким чином, спокійні, рівні і надійні відносини в родині забезпечують підлітку емоційну підтримку в подоланні емоційні труднощів, в тому числі при спілкуванні з однолітками.

У міру дорослішання підлітка відносини з батьками стають більш рівноправними і дружніми, батьки очікують від дітей більш дорослих вчинків і відповідальності.

Відносини з однолітками впливають на емоційний розвиток підлітка: це можливість, щоб виплеснути емоції і щоб навчитися ними керувати. Спілкування з однолітками може забезпечити ефективну емоційну підтримку і захищеність в нових життєвих ситуаціях, особливо якщо відносини в родині напружені, це джерело зміцнення самооцінки і впевненості, одержувані поза сім'ї. Підліткам здається, що однолітки краще їх розуміють, а відносини рівності дозволяють відчувати єдність і підтримку. Однак не всі підлітки отримують цю підтримку. Зазвичай популярні підлітки мають кращого друга або подругу, на відміну від тих, хто не користується симпатією, які вважають, що дружба не дає їм підтримки, і що на друзів не можна покластися [1].

Дружні стосунки підлітки сприймають дуже емоційно, як у хлопчиків, так і у дівчаток переважають негативні емоції при спілкуванні з друзями протилежної статі. При цьому дівчатка сваряться не тільки з друзями, але і з подругами, у міру дорослішання припиняється часта зміна «кращих подруг», зникає лихослів'я, сварки і уїдливі коментарі, і до шістнадцяти-сімнадцяти років вони стають чуйними і тактовними подругами.

Спілкування з однолітками вступає в нову стадію емоційного розвитку, яка характеризується появою здатності до емоційної децентрації – здатності відсторонитися від власних переживань та сприймати емоції іншої людини. Якщо для дітей друзі - це ті, з ким можна пограти, то для підлітків друзі - ті, з ким можна поділитися секретами, і з ким можна відчувати відносини близькості, коли вони відчують і підтримують один одного.

Непопулярні підлітки з низьким рівнем соціальних навичок гірше спілкуються з однолітками, висловлюються наказами і не прислухаються до думки інших, їх дружба виявляється недовговічною і після сварок вони розлучаються.

Гендерний аналіз показує, що спілкування хлопців та дівчат в одностатевих групах різняться. Так, хлопцям властиво збиратися великими групами, вони віддають перевагу іграм, що пов'язані зі змаганнями і ризиком, вони частіше проявляють агресію до однолітків. Дівчата зазвичай грають маленькими групами, спілкуються більш тісно і довірливо, ніж хлопці. Хлопцям властиво встановлювати жорстку систему ієрархії у відносинах, при цьому використовуючи тактику прямої фізичної переваги і словесних образів. Дівчата демонструють перевагу не так явно, використовуючи при цьому плітки, інтриги і даючи поради, при цьому сварки можуть переростати в бойкот, який може тривати днями. Дівчинці-лідеру однолітки лестять, просять про послугу, просять поради і наслідують, тоді як в групі хлопчиків такого не відбувається. Дівчата в дружбі цінують близькість: вони частіше відверто діляться секретами з подругами, говорять про свої почуття, просять про допомогу, щоб розібратися з подіями, годинами обговорюючи по телефону все, що сталося. При цьому дівчата не залишаються байдужими, вони надають подругам емоційну підтримку і самі звертаються за підтримкою. Хлопцям дружба дозволяє відчути себе захищеними і усвідомити, що вони займають у суспільстві певне положення, їх емоційна підтримка виражається в формі конкретних дій, - проведення часу, пропозиції допомоги. У дружбі хлопці найбільше цінують відданість, їх дружба триває дуже довго. Емоційна підтримка - те, що цінують в дружбі і хлопці і дівчата [1].

Відносини з протилежною статтю у підлітків часто обумовлені відносинами з батьками: підлітки з благополучних сімей частіше підтримували один одного, частіше стикалися і частіше цілувалися, з неблагополучних - рідше посміхалися, рідше дивилися один одному в очі, їх любовні стосунки тривають недовго, близько чотирьох місяців.

Хлопчики і дівчатка по-різному підходять до любовних відносин: дівчатка більше уваги приділяють особистим якостям, а хлопчики - зовнішній привабливості. Також недостатнє розвинене когнітивне сприйняття складних емоційних станів, і те, що підлітки, які зустрічаються з партнерами, в

емоційному відношенні більш неврівноважені, ніж ті, хто не зустрічається, веде до того, що вони часто помиляються, намагаючись визначити наміри партнера, що призводить до негативних емоцій, таких як ревності, розчарування, сум'яття.

У міру набуття підлітками емоційного досвіду, пов'язаного з розвитком інтимних відносин сексуального характеру, їхнє ставлення до себе теж змінюється. Підліток прагне усвідомити власну особистість. Згідно з концепцією психосоціального розвитку Еріксона стадія з 12 до 19 років носить назву усвідомлення власної особистості. Психосоціальний параметр на позитивному полюсі розвитку постає у вигляді его-ідентичності, на негативному полюсі - у вигляді рольового змішання. Завдання, з яким зустрічаються підлітки, полягає в тому, щоб зібрати воедино всі наявні знання про самого себе і інтегрувати численні образи себе в особистісну ідентичність. Нездатність досягти особистісної ідентичності призводить до того, що Еріксон назвав кризою ідентичності, або змішанням ролей. Підлітки, страждаючи від цього конфлікту, відчувають пронизливе почуття своєї непотрібності, душевного розладу і безцільності, вони відчувають свою непристосованість, відчуженість і іноді кидаються у бік «негативної» ідентичності [3].

Психолог Джеймс Марсія розробив методику дослідження підлітком своєї ідентичності, в якій різні особливості характеру розглядаються з двох основних позицій: прихильності переконанням і дослідженню нового [1]. Марсія виділив чотири рівня розвитку ідентичності, з якими тісно пов'язаний емоційний розвиток підлітків:

- розсіяна ідентичність - відданість духовним цінностям і життєвим цілям у підлітка відсутня, а відсутність нового виявляється або поверхневим, або теж відсутня;

- стадія передрішення - високий рівень прихильності і вкрай низький рівень дослідження; підлітки приймають певний набір цінностей і переконань, не піддаючи їх сумнівам і не прагнучи досліджувати;

- стадія мораторію - підліток обирає собі рід заняття, розробляє схему спілкування з людьми, і приймає певні цінності; на цій стадії він зайнятий дослідженням нових можливостей і формуванням своїх переконань;

- стадія досягнення - завершальний етап розвитку, в ході якого людина усвідомлює себе як незалежну особистість і втілює в життя свої переконання, ухвалені ним після періоду дослідження (мораторію).

Підлітки на *стадії досягнення* усвідомили власну ідентичність, вони успішно пристосовуються до різних умов, вміють співпереживати людям. В навчанні прагнуть перевершити самих себе - часто вибирають складні предмети, вчать цілеспрямовано і отримують більш високі бали, ніж їх однолітки. Вони досягають успіху і в інших сферах життя, демонструють творчий підхід і упевненість в собі. У відносинах з однолітками користуються популярністю. Вони не схильні поступатися тиску - можливо тому, що у них сформувалися стійкі переконання. Вони не схильні суперечити оточуючим, цілком здатні контролювати свої емоції і послаблювати напругу. Підлітки, які усвідомили свою ідентичність, досягають близькості з іншими людьми і відчують свій зв'язок з ними, тому вміють враховувати думку оточуючих, якщо їм необхідна допомога. Вони здатні пройти через складнощі перехідного віку, зберігаючи контроль над собою і впевненість у власних силах, що дозволяє їм впоратися зі складними ситуаціями.

Підлітки в *стадії мораторію*, яка вважається стадією дослідження в області думок і поведінки людей, знаходяться в стані постійного і хронічного стресу, і їм важко контролювати свої емоції. Ця стадія самопізнання найбільш нестабільна. Стан кризи може проявитися в їх зацікавленості до сексуальності і вживання наркотиків. Підлітки в стадії мораторію довіряють людям, які мають на них вплив, набагато менше, ніж своїм одноліткам, вони схильні підкорятися і тим і іншим. Таким чином, вони відходять від авторитетів, але ще не знають, куди прямують.

Підлітки в *стадії передрішення* набувають переконання і приймають цінності, запропоновані батьками. Вони досить авторитарні і сприймають світ

крізь призму стереотипів, чітко відчують, що правильно, а що ні, і рідко ставлять під сумнів правильність власної позиції. На цій стадії підлітки реагують на те, що відбувається саме так, як чекають від них оточуючі, що означає їх прагнення відповідати очікуванням авторитетних людей, слідувати їх вказівкам. На цьому етапі підлітки найменше страждають від неспокою і невпевненості, часто бувають дуже товариські і самовпевнені, особливо дівчатка.

На *стадії розсіяності особистості* підлітки зіштовхуються з труднощами в усіх сферах життя: відносини з батьками стають важкими, до їх цінностей вони не виявляють жодного інтересу; щодо навчання вони не прагнуть до ніяких цілей, відмовляються від складних завдань, звинувачують в невдачах не себе, а інших або збіг обставин, що типово при відсутності внутрішнього контролю. Вони не популярні серед однолітків, особливо серед тих, хто усвідомив свою ідентичність. Часто піддаються чужому тиску, ведуть легковажний спосіб життя, за яким ховають занепокоєння і невпевненість здаються нудьгуючими і млявими, позбавленими мотивації, що може відображати їх небажання приймати стійкі життєві цінності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Емоційний розвиток в підлітковому віці обумовлений біологічними особливостями періоду дозрівання, когнітивним та соціальним розвитком, а також тісно пов'язаний з проходженням підлітком стадій особистісної ідентичності.

Література

1. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П.Лафренье. – Санкт-Петербург : прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 256 с. (Проект «Психологическая энциклопедия»).

2. Психология подростка. Полное руководство. Под общ.ред.А.А.Реана – Санкт-Петербург : прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.

3. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).

В статье рассмотрены эмоциональные проявления, связанные с биологическими, когнитивными и социальными изменениями, происходящими в подростковом возрасте. Показано развитие эмоциональной зрелости на разных стадиях формирования идентичности.

Ключевые слова: *теория подросткового эгоцентризма, стадии формирования подростковых групп, идентичность, смешение ролей, стадии идентичности*

The article discovers the emotional manifestations related to biological, cognitive and social changes that occur in adolescence. There is determined the development of emotional maturity at different stages of the formation of identity.

Key words: *theory of adolescent egocentrism, formative stage of adolescent groups, identity, confusion of roles, identities stage.*