**Емоційні особливості підліткового віку**

**Загальна характеристика психічних особливостей підліткового віку**

**Психологічні концепції підліткового віку**

Підлітковий вік можна сміливо назвати улюбленим об'єктом дослідження вікової психології. Причиною цього є те, що цей період є визначальним у житті будь-якої дитини. Він являє собою доволі довгий і проблемний перехід від дитинства до дорослості. В цьому віці змінюється все, причому зміни починаються від цілісної особистості: відбувається подальше становлення її структури. Саме тому цей вік завжди в центрі уваги і саме тому він фіксується в усіх без винятку системах періодизації розвитку дитини, якими б різними вони не були.

Проте, серед психологів не сформувалось спільної думки щодо питання меж підліткового періоду. Складність періодизації даного вікового етапу пов'язана із виразною соціокультурною специфікою подорослішання, зі значною гетерохронністю настання психологічних змін, характерних для віку, з явищем акселерації тощо. У західній психології взагалі спостерігається традиція об'єднання підліткового віку і юності у віковий період який називається періодом подорослішання(adolescence).Змістом його є перехід від дитинства до дорослості, а межі можуть простиратися за різними періодизаціями від 12 до 25 років. Часто вживаним також є слово „тінейджер" як спільна назва для всіх, кому від 13 до 19 років (від назви чисел, які закінчуються на - „teen”).

У сучасній вітчизняній психології та психології пострадянського простору ці періоди розмежовуються. Підлітковий вік розглядається у хронологічних межах 9/11-14/15 років, що співпадає в сучасній українській школі з часом навчання дітей у 5-9 класах [12; с.21].

Вивчення питання слід розпочати із розкриття змісту теоретичних положень найважливіших концепцій підліткового віку. Це дасть змогу окреслити коло питань, що безпосередньо стосуються цього віку, його симптоматику, побачити стабільне й історично мінливе в психології підлітка, розрізнити феномен і його інтерпретацію в різних наукових концепціях, краще усвідомити підхід до проблем підліткового віку. Розглянемо ці концепції.

Ряд досліджень дорослішання дітей в різних соціо-культурних середовищах (Б.Зазо, М.Мід. Н.М.Толстая, М.Коул) експериментально доводять, що специфіка протікання та тривалість підліткового періоду варіює залежно від рівня розвитку суспільства та його етно-культурних особливостей.

Особливо варто відмітити внесок соціального антрополога Маргарет Мід у поглиблення уявлень про перехідний період життя людини. У своїх роботах М.Мід описує процес подорослішання в різних архаїчних суспільствах (Самоа, Гвінея, острови Океанії). Нею показано, що незважаючи на різні традиції подорослішання, у первісних суспільствах підлітковий вік протікає без особливих потрясінь, безконфліктно як для дівчаток, так і для хлопчиків. У більшості архаїчних суспільств перехід від дитинства до дорослості здійснюється через особливий обряд ініціації*,*переважно орієнтований на хлопчиків. Обряд виконує у такому суспільстві функцію соціалізації, яка включає ряд завдань: розвиток соціальної, групової та гендерної ідентичності.

У постіндустріальному суспільстві підлітковий період є не лише досить тривалим у часі і має тенденцію до збільшення, саме о цій порі тимчасово наростають негативні зміни у поведінці, спілкуванні та навчанні дитини. Очевидні відмінності у протіканні підліткового періоду в різних типах культур М.Мід пояснює кардинальною відмінністю у змісті завдань соціалізації людини.

Швидкий і безкризовий перехід від дитинства до дорослості, властивий архаїчним суспільствам, обумовлений тим, що завдання соціалізації тут не орієнтовані на індивідуальний розвиток особистості людини, а спрямовані на розвиток її спільності із соціальною групою. Тут прабатьки бачать у своїх онуках повне повторення і реалізацію себе.

Тривалість і кризовий характер підліткового віку в постіндустріальних суспільствах пов'язані з тим, що:

· соціальна та психологічна зрілість в умовах складної культури настає значно пізніше біологічної зрілості:

· процес соціалізації і культурної передачі допускає більш широку індивідуальну варіативність:

· втрачає значення жорстка гендерна ідентичність, припускається більш широке поєднання маскулінності та фемінності при виконанні гендерних ролей;

· молоді люди більше не повторюють моделі життя своїх батьків і повинні самовизначатися у житті [23; с.10-11].

Продовжимо розгляд теоретичних ідей щодо розвитку підлітка, які сформувались у європейській і американській психології розвитку і представлені концепціями Ст. Холла, Е. Шпрангера, Ш. Бюллер, Е. Штерна, Е. Еріксона, Ж. Піаже.

Автор першої фундаментальної праці про підлітковий період, американський психолог Стівен Холл, осмислюючи багатий і різноманітний матеріал спостережень, висунув теорію рекапітуляції, згідно з якою розвиток індивіда схематично відтворює та повторює історію людського роду, виявляючись у генетично запрограмованій послідовній зміні спадково зумовлених форм поведінки, почуттів і соціальних інстинктів.

Відповідно до теорії рекапітуляції Ст.Холл вважав, що підліткова стадія в розвитку особистості відповідає періоду романтизму в історії людства. Це проміжна стадія між дитинством -- епохою полювання і збирання -- і дорослим станом -- епохою розвиненої цивілізації. На думку Ст.Холла, цей період відтворює епоху хаосу, коли тваринні, антропоїдні, напівварварські тенденції зіштовхуються з вимогами соціального життя.

Ст.Холл уперше описав амбівалентність і парадоксальність характеру підлітка, виділивши низку основних протиріч, властивих цьому віку. У підлітків надмірна активність може призвести до виснаження, божевільна веселість змінюється зневірою, впевненість у собі переходить у сором'язливість і смуток, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями, жага до спілкування змінюється замкнутістю, тонка чутливість переходить в апатію, жвава допитливість -- у розумову байдужість, любов до читання -- у зневагу до нього, прагнення до реформаторства -- у любов до рутини, захоплення спостереженнями -- у нескінченні роздуми. Ст.Холл по праву назвав цей період періодом «бурі та натиску». Зміст підліткового періоду Ст.Холл описує як кризу самосвідомості, переборовши яку, людина здобуває «відчуття індивідуальності» [11; с.10].

Інший великий дослідник підліткового віку, німецький філософ і психолог Е. Шпрангер у 1924 р. випустив книгу «Психологія юнацького віку», яка не втратила своєї значущості дотепер. В цій праці підлітковий вік розглядається як перша фаза юності. Ця фаза характеризується кризою, зміст якої є звільнення від дитячої залежності.

Е.Шпрангер розробив культурно-психологічну концепцію підліткового віку, відповідно до якої підлітковий вік -- це вік вростання в культуру. Він писав, що психічний розвиток -- вростання індивідуальної психіки в об'єктивний і нормативний дух даної епохи. Обговорюючи питання про те, чи завжди підлітковий вік є періодом «бурі і натиску», Е.Шпрангер описав три типи розвитку отроцтва:

- критичний (характеризується різким, бурхливим, кризовим перебігом, коли підлітковий вік переживається як друге народження, у підсумку якого виникає нове «Я»);

- м'який (плавний, повільний, поступовий ріст, коли підліток залучається до дорослого життя без глибоких і серйозних зрушень у власній особистості);

- активний (підліток сам активно і свідомо формує і виховує себе, переборюючи зусиллями волі внутрішні тривоги і кризи).

Головні новоутворення цього віку, за Е.Шпрангером, -- відкриття «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності [11; с.10]

Пошук біологічного змісту пубертатного періоду представлений у роботах Ш.Бюллер. Підлітковий вік у її роботах визначається на основі поняття пубертатності, не лише фізичної але і психічної. Психічна пубертатність, за Ш.Бюллер, пов'язана із визріванням особливої біологічної потреби -- потреби в доповненні. Саме в цьому життєвому явищі і лежать, на її думку, причини тих переживань, що характерні для підліткового віку. Зовнішнє і внутрішнє збудження, яким супроводжується дозрівання, повинне вивести підлітка зі стану самовдоволення і спокою, спонукати його до пошуків і зближення з істотою іншої статі. Явища, що супроводжують дозрівання, повинні зробити людину шукаючою, незадоволеною своєю замкнутістю, і її «Я» повинно бути розкрите для зустрічі з «Ти».

Психічні симптоми перехідного віку починаються, як правило, в 11 -- 12 років: підлітки неприборкані й задерикуваті, ігри старших підлітків їм ще незрозумілі, а для дитячих ігор вони вважають себе занадто великими. Перейнятися особистим самолюбством і високими ідеалами вони ще не можуть, і водночас у них немає дитячого підпорядкування авторитету. Ця фаза є, за Ш.Бюллер, прелюдією до періоду психічної пубертатності. Наступна фаза - негативна. Основні її риси, визначенні Ш. Бюллер, - це «підвищена чутливість і дратівливість, неспокійний і легко збудливий стан», а також «фізичне і душевне нездужання», що виражається в дратівливості й вередуванні. Підлітки незадоволені собою, їхня незадоволеність переноситься на навколишній світ. Закінчення негативної фази характеризується завершенням тілесного дозрівання. І тут починається третя фаза - позитивна. Позитивний період приходить поступово і починається з того, що перед підлітком відкриваються живі джерела радості, до яких він до цього часу не був сприйнятливий. До усього цього приєднується любов, тепер уже свідомо спрямована на доповнююче «Ти». «Любов дає вихід найважчій напрузі», -- зазначає Ш.Бюллер.

У роботі Ш.Бюллер зроблена спроба розглянути пубертатний вік у єдності органічного дозрівання і психічного розвитку [11; с.11-12]

Е. Штерн привертає увагу до розвитку особистості підлітка, і в залежності від того, яка цінність в структурі особистості підлітка відіграє визначальну роль, створює типологію особистості і описує шість особистісних типів:

- теоретичний, усі прагнення якого спрямовані на об'єктивне пізнання дійсності;

- естетичний тип - особистість, для якої об'єктивне пізнання далеке, вона прагне осягнути одиничний випадок;

- економічний тип - життям такої людини керує ідея користі, прагнення „з найменшою витратою сили досягти найбільшого результату”;

- соціальний, сенс життя якого - любов, спілкування і життя для інших людей;

- політичний - характерне прагнення до влади, панування і впливу;

- релігійний - співвідносить будь-яке одиничне явище із загальним сенсом життя і світу.

За Е. Штерном, перехідний вік характеризує не тільки особлива спрямованість думок і почуттів, прагнень та ідеалів, але особливий спосіб дій - „серйозна гра” (проміжна форма між дитячою грою і серйозною відповідальною діяльністю - вибір професії, підготовка до неї, заняття спортом, участь у підліткових організаціях, кокетство, флірт, романтичні залицяння тощо) [11; с. 12-13].

Класичні дослідження підліткового віку стосуються розвитку особистості в певний історичний період, період першої третини XX століття, коли дитяча психологія формувалася як самостійна наука, залишаючись під впливом біологізаторських ідей. Особливо яскраво це проявилося в трактуванні одного з найважчих психологічних етапів -- підліткового. Психологічні зміни, що відбуваються в розвитку особистості підлітка, дослідники пов'язували насамперед із процесом статевого дозрівання.

У другій половині XX століття дослідники поглибили розуміння ролі середовища в розвитку підлітка. Так, Е.Еріксон, що вважав підлітковий вік найважливішим і найважчим періодом людського життя, підкреслював: психологічна напруженість, що супроводжує формування цілісності особистості, залежить не тільки від фізичного дозрівання, особистої біографії, а й від духовної атмосфери суспільства, від внутрішньої суперечливості суспільної ідеології. До настання підліткового віку діти дізнаються про цілий ряд різних ролей - учня або друга, брата або сестри, сина або дочки, покупця, пасажира тощо. У підлітковому віці та юності, за Е. Еріксоном, людині важливо зібрати у ціле всі знання про себе й інтегрувати ці численні образи себе у особисту ідентичність [13; с.7].

Підлітковий вік у концепції Ж. Піаже розглядається як вік останньої фундаментальної децентрації - дитина звільняється від конкретної прив'язаності до даних у полі сприйняття об'єктів і починає розглядати світ з точки зору того, як його можна змінити. За Ж. Піаже, в цьому віці закінчується формування особистості, будується програма життя. Відчуваючи перешкоди з боку суспільства у реалізації своїх життєвих програм і планів перетворення світопорядку і залишаючись залежним від нього, підлітки поступово соціалізуються [12; с. 14].

Специфіка віку та розвиток особистості підлітка розглядаються вітчизняними психологами Л.С. Виготським, Д.Б. Ельконіним, Л.І Божович у системі трьох взаємопов'язаних категорій: джерело, рушійні сили, умови розвитку. Дана понятійна тріада розкриває специфіку розвитку підлітка як соціально активного, діяльного індивіда.

Л.С. Виготський головне новоутворення вбачає втому, що, за його словами, в драму розвитку вступає нова діюча особа, новий якісно своєрідний фактор - особистість самого підлітка. Виготський докладно розглядав проблему інтересів у перехідному віці, називаючи її «ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка». Він писав, що всі психологічні функції людини на кожному ступені розвитку, у тому числі й у підлітковому віці, діють не безсистемно, не автоматично і не випадково, а в системі, конкретними прагненнями, потягами й інтересами. підлітковому віці, підкреслював Л.С.Виготський, має місце період руйнування й відмирання старих інтересів і період дозрівання нової біологічної основи, на якій згодом розвиваються нові інтереси [23].

Л.С.Виготський перелічив кілька основних груп найяскравіших інтересів підлітків, які він назвав домінантами. Це «езопова домінанта» (інтерес підлітка до власної особистості); «домінанта далини» (установка підлітка на великі масштаби, що для нього набагато суб'єктивно прийнятніші, ніж ближні, поточні, сьогоднішні); «домінанта зусилля» (потяг підлітка до опору, подолання, до вольових напруг, що іноді виявляються в упертості, хуліганстві, боротьбі проти виховательського авторитету, протесті й інших негативних явищах); «домінанта романтики» (прагнення підлітка до невідомого, ризикованого, до пригоди, до героїзму). Л.С.Виготський відзначав також ще два новотвори віку -- це розвиток рефлексії і на її основі -- самосвідомості. Розвиток рефлексії у підлітка, писав він, не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості, у зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим незмірно глибше і ширше розуміння інших людей. Розвиток самосвідомості, як ніяка інша сторона душевного життя, вважав Л.С.Виготський, залежить від культурного вмісту середовища.

У концепції Д.Б.Ельконіна підлітковий вік, як будь-який новий період, пов'язаний з новоутвореннями, що виникають з провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність робить «поворот» від спрямованості на світ до спрямованості на самого себе. Як уже зазначалося, багато авторів зводили симптоми підліткового віку до початку статевого дозрівання. Однак, як підкреслює Д.Б.Ельконін, самозміна виникає і починає усвідомлюватися спочатку психологічно внаслідок розвитку навчальної діяльності і лише підкріплюється фізичними змінами. Це робить навернення до себе ще інтимнішим. Порівнюючи себе з дорослим, підліток доходить висновку, що між ним і дорослим ніякої різниці немає. Він починає вимагати від навколишніх, щоб його більше не вважали маленьким, він усвідомлює, що також має права. Складається нова ситуація розвитку: панування дитячої спільноти над дорослими. У взаємодії із світом дитина засвоює у цьому віці насамперед сферу моральних норм, на основі яких будуються соціальні взаємини. Спілкування зі своїми ровесниками - провідний тип діяльності в концепції Д.Б. Ельконіна. Саме через цей вид діяльності засвоюються норми соціальної поведінки, норми моралі, тут встановлюються стосунки рівності та поваги одне до одного. В цій діяльності формується самосвідомість [11; с.14-15].

Л.І. Божович пояснює вікову кризу підліткового віку суперечністю, яка виникає між прагненням підлітка знайти більш самостійну, більш дорослу позицію у житті і відсутністю реальних можливостей для цього. Характеризуючи підлітковий вік, вона насамперед звертає увагу на якісні зміни у мотиваційній системі дитини - це спрямованість на майбутнє, ієрархія мотивів, опосередкована дія мотивів на основі свідомо поставленої цілі і свідомо прийнятого наміру, оформлення моральних переконань і морального світогляду. Важливим новоутворенням підліткового віку, на погляд Л.І. Божович, є самовизначення, що характеризується розумінням себе, своїх прагнень, можливостей, розуміння свого місця у людському суспільстві [11; с. 16].

Отже, враховуючи різні концепції, які були розкриті, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічний чинник діє на підлітка опосередковано - через соціальні стосунки з оточенням.

**1.1.2 Особливості афективної та мотиваційної сфери підлітка**

В підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток емоційної сфери. Необхідно насамперед зосередити увагу на аналізі змін, пов'язаних із зростанням емоційної напруженості самосвідомості в цей період. Центральним утворенням у сфері переживань підлітка стає "почуття дорослості”. Воно виявляється як суб'єктивне переживання готовності бути повноправним членом колективу дорослих, виявляється у прагненні до самостійності, бажанні продемонструвати свою "дорослість", добиватися, щоб старші поважали його особистість, рахувалися з його поглядами (Д.І. Фельдштейн) [3; с.2].

Бажання виглядати дорослим в очах інших може бути виражене у дітей різною мірою і має тенденцію до підсилення, коли не знаходиться підтвердження у оточуючих. Розвиток дорослості в різних виявах залежить від того, у якій сфері намагається себе ствердити підліток, якого характеру набуває його самостійність.

Т.В. Драгунова пропонує такі види дорослості:

1) наслідування зовнішніх ознак дорослості (паління, гра в карти, вживання алкоголю, косметика, прикраси, способи відпочинку, розваг, залицяння тощо);

2) рівняння підлітків-хлопців на якості „справжнього чоловіка” сила, міць, сміливість, мужність, витривалість, воля, вірність у дружбі тощо);

3) соціальна дорослість (виникає в умовах співпраці дитини і дорослого, де підліток посідає місце помічника дорослого);

4) інтелектуальна дорослість (прагнення підлітка щось знати і вміти по-спрвжньому) [21; с.8-9].

Підлітковому віку властива різка зміна настрою та переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, амбівалентність почуттів. В цьому віці у дітей спостерігається наявність „підліткового комплексу емоційності”,який включає перепади настрою підлітків - від безмежної радості до похмурості і навпаки без очевидних на те причин, а також виявлення полярних якостей, що чергуються (сентиментальність і черствість; сором'язливість і розв'язність; боротьба з авторитетами і обожнення кумирів тощо).

В цей час з'являється новий емоційний стан - „афект неадекватності”(Л.Г.Божович та ін) [11; с.16]. Дослідження показали, що в його основі лежить невідповідність самооцінки, як правило, низької для підлітків високому рівню домагань. Це переживання надуманої несправедливості і неадекватної образи підлітком у ситуації неуспіху, коли відкидається власна відповідальність за результат, використовується захисна форма усвідомлення подій, а у невдачах звинувачуються інші люди або обставини.

Загальне зростання особистості підлітка, розширення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками - все це призводить до інтенсивного зростання соціально цінних спонук і переживань*,*таких як: співчуття чужому горю, здатність до безкорисливої самопожертви та ін. Порівняно з попереднім періодом, більш стійкими стають емпатичні переживання, але домінує егоцентрична емпатія, тобто переживання за себе, страждання іншого виступає приводом переживати за себе. На кінець підліткового періоду в спілкуванні з ровесниками з'являється здатність до емоційної децентрації, коли підліток здатний відсторонитися від власних емоційних переживань, сприймати емоції, емоційні стани іншого.

При переході від підліткового до юнацького віку самосвідомість молодої людини втрачає емоційну напруженість, існує на спокійному емоційному фоні. Зростає диференційованість емоційних реакцій і способів виявлення емоційних станів, а також підвищується самоконтроль і саморегуляція емоційних станів.

Щодо мотиваційної сфери підлітків, то розкриття даного питання варто розпочати з відтворення динаміки розвитку мотиваційної сфери дитини на попередніх етанах та виокремити ті новоутворення, які підготовлюють кардинальні зміни в мотивації підлітка. При аналізі мотивації підлітка необхідно враховувати: біологічні зміни (статеве дозрівання); психологічні зміни (ускладнення о форм мислення, розвиток самосвідомості, розширення сфери вольової активності); соціальний контекст життя підлітка.

Головну увагу потрібно звернути на зміни, які торкаються організації системи мотивів, а також наслідків їх більшої усвідомленості підлітками.

В підлітковому віці створюється ієрархічна система мотивів*.*З розвитком процесів самосвідомості спостерігаються якісні зміни мотивів, вони стають більш стійкими,більшість інтересів набувають стійкого захоплення. За механізмом дії мотиви стають не безпосередньо діючими, а такими, що виникають на основі свідомо поставленої цілі і свідомо прийнятого наміру. Виникнення опосередкованих потреб робить можливим для підлітка свідоме управліннясвоїми потребами і прагненнями, оволодіння своїм внутрішнім світом, формування довготривалих життєвих планів і перспектив [23; с.32-33].

Окремої уваги заслуговує питання егоцентричної спрямованостіпідлітків. Вже на початку підліткового віку виникають стійкі інтереси і потреби, пов'язані із „Я”, іншими словами виникає егодомінантна настанова, що проявляється у інтенсивному інтересі підлітка до свого внутрішнього світу, власної особистості (Л.С.Виготський), яка структурує всю мотиваційно-потребову сферу підлітка, присутня у всіх його поведінкових виявах, його емоціях, почуттях, переживаннях. Зовнішніми ознаками цієї домінанти виступають: реакція емансипації, негативізм, прагнення до ризику, а також такі специфічні феномени підліткової поведінки, як „уявна аудиторія”, „персональний міф”. Особливу увагу вважаємо слід приділити останнім.

Характерна для підлітків ідея, що за ними постійно спостерігають і оцінюють, отримала назву уявна аудиторія (Elkind, 1967). Створена направленою на себе уявою підлітка, уявна аудиторія співіснує в його думках і переживаннях. Підлітки використовують уявну аудиторію з метою вивчення різних установок і поведінки. Уявна аудиторія також є й джерелом негативних переживань - постійної хворобливої відкритості іншим людям. Так як підлітки не впевнені в своїй ідентичності, вони надмірно сприйнятливі до думок інших, намагаючись зрозуміти хто ж вони насправді.

Водночас підлітки охоплені своїми почуттями. Інколи вони вважають, що їх емоції унікальні. Їм здається, що ніхто й ніколи не переживав таких почуттів і страждань. Одним із проявів егоцентризму, який Девід Елкінд визначив як персональний міф, є відчуттям, що вони настільки унікальні, що повинні бути виключені із звичайних законів природи. Вони думають, що з ними не може статися нічого поганого і що вони будуть жити вічно. Ці відчуття можуть лежати в основі ризикованої поведінки, яка є дуже поширена в підлітковому віці [2; с. 516-517].

**1.1.3 Проблема підліткової кризи**

Психологи різним чином тлумачать причини виникнення, характер і значення підліткової кризи. Найбільш впливовими й емпірично обґрунтованими є два теоретичні підходи: безкризового протікання підліткового віку (Х.Ремшмідт, Д.Б.Ельконін, М.Кле, М.Раттерта ін.) та нормативності вікової кризи (Л.С.Виготський)*.*

Відповідно до першого - криза розглядається як результат неправильного ставлення дорослих, суспільства в цілому до підлітків, пояснюється тим, що особистість не може справитися з проблемами, що постали перед нею на новому віковому етапі [3; с.2]. Сутність другого полягає в тому, що характер протікання, зміст і форми підліткової кризи відіграють суттєву роль у загальному процесі вікового розвитку. Протиставлення себе дорослим, активне завоювання нової позиції є не лише закономірним, але і продуктивним для формування особистості підлітка [23; с.41].

Варто звернути увагу на те, що інтенсивність, частота кризових симптомів та способи їх виявлення досить сильно відрізняються, залежно від етапу підліткового віку (фази: негативна, кульмінаційна - 13 років, посткритична), а також залежать від індивідуальних особливостей дитини та середовища її розвитку. В літературі описано два різних шляхи протікання підліткової кризи - криза незалежності та криза залежності (І.В.Дубровіна) [23; с. 41]. З точки зору розвитку підлітка, найбільш сприятливим є саме перший варіант протікання кризи, який забезпечує стрибок вперед, вихід за межі старих норм, правил. Звернемо увагу на те, що в реальному житті, як правило, зустрічаються підлітки які мають суперечливу внутрішню позицію, де водночас присутнє і прагнення до незалежності (намагання розширити свої права, утвердити нові погляди і межі дозволеного), і прагнення до залежності (очікування допомоги, підтримки, захисту, опіки), і мова може вестися лише про те, яка з тенденцій домінує.

**1.2 Тривожність як емоційний розлад**

**1.2.1 Персонологічний підхід до проблеми тривожності**

Життєдіяльність як дорослої людини, так і дитини перебігає у постійних контактах з іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона виявляє певне ставлення, яке проявляється у різноманітних емоціях. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо предмети, явища відповідають потребам, можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (задоволення, радості, захоплення тощо). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, образа, туга, сум, смуток, пригніченість, збентеженість, схвильованість, тривога). Інакше кажучи, в емоціях відображаються переживання людини, співвідношення між бажаннями, потребами та можливостями їх задоволення. Одним із видів таких емоційних переживань є тривожність. Тривожність відносять до емоційних розладів, які є причиною багатьох психічних труднощів, що стають на заваді до переживання людиною психологічного комфорту.

Для того щоб глибинно вивчити питання тривожності, звернемося до таких відомих психологів у галузі особистості як Зігмунд Фрейд та Карен Хорні [27; с. 127-128, 256-259]. Саме в теоріях особистості цих психоаналітиків велике значення надається тривожності.

Відповідно до теорії особистості З.Фрейда, структура особистості складається з трьох компонентів: id, Ego і Super-Ego, які між собою взаємопов'язані. Id являє собою найбільш примітивну підструктуру психічного апарату, яка містить у собі інстинктивні потяги (серед важливих для життя інстинктів є сексуальний інстинкт - лібідо), що підкорені принципові задоволення. Воно є ірраціональним, аморальним і перебуває у конфлікті із Ego і Super-Ego. Super-Ego, в свою чергу, - це вища інстанція в структурі психіки, яка виконує роль внутрішнього цензора і є джерелом моральних почуттів. Ego ж є підструктурою особистості, що виступає посередником між id та Super-Ego, між індивідом та реальністю. Основна його функція - самозбереження організму, сприйняття зовнішнього світу та пристосування до нього.

Інтерес до тривожності у З.Фрейда виник коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають багато його пацієнтів-невротиків, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак в міру накопичення досвіду Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Через 30 років він переосмислив свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривога є функцією Ego і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминути. Таким чином тривога дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом.

Залежно від того, що є джерелом тривоги, Фрейд виділив три види тривоги:

1) реалістична тривога - емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози;

2) невротична тривога - зумовлена тиском id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки.

3) моральна тривога - зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли id хоче виразити непристойні думки та і дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям вини , стиду або самозвинувачення.

Отже, основна функція тривоги, за Фрейдом, - допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

На відміну від Фрейда, Карен Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом в психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках.

К.Хорні вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволені і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні і т. д. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимим, бажаним, захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками у дитини формується базальна ворожість. В цьому випадку дитина знаходиться в тяжкій ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває по відношенню до них образу. Тому дитина подавляє свої негативні відчуття до батьків для того, щоб вижити.

Відповідно теорії Хорні ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей в теперішньому і в майбутньому. Таким чином у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед лицем потенційно небезпечного світу. В подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу людина вдається до різних захисних стратегій, які Хорні назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові і схвалені, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності і незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін. Ці потреби притаманні всім людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, чого не може невротик, який фіксується на одній потребі.

Таким чином були розглянуті перші дослідження, що стосувалися тривожності, де прослідковується дві думки про суть явища тривоги. Відповідно до однієї з них (Фрейд) тривога є необхідним явищем у житті особистості, інша (Хорні) заперечує цю думку. В процесі розвитку психології ще багато психологів зверталося до питання тривоги і сучасні висновки про неї істотно змінилися.

**1.2.2 Характеристика тривожності як психічного явища**

Емоції і почуття являють собою відображення реальної дійсності у формі переживань. Різні форми переживань в сукупності формують емоційну сферу особистості.

Виділяють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. Класифікація емоцій, яку запропонував К. Ізард, виділяє емоції фундаментальні та похідні. До фундаментальних відносять: 1) інтерес-збудження; 2) радість; 3) здивування; 4) горе-страждання; 5) гнів; 6) огида; 7) презирство; 8) страх; 9) стид; 10) провина [6; с. 54].

Решту емоцій похідні. Вважається, що саме із фундаментальних емоцій виникає такий комплексний стан, як тривожність, яка може поєднувати в собі і страх, і гнів, і провину, і інтерес-збудження.

У психологічній літературі термін „тривожність” не має чіткого визначення. Це пов'язане із тим, що сама тривожність є багатозначною і стосується як стану особистості так і її риси.

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати із наявністю в особистості відповідної особистісної риси (так звана „особистісна тривожність”). Це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливих, реагуючи на кожну з них відповідною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйманні певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінці та самоповазі.

Ситуативно нестійкі прояви тривожності називають ситуативними, а тривожність такого виду - „ситуативна тривожність”. Цей стан характеризується суб'єктивно переживаючими емоціями: напруга, хвилювання, стурбованість, нервозність. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю і динамічністю в часі [22; с. 18-19].

Тривожність як стан і риса, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчав Ю.Ханін та інші. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей (Г.Айзенк, Б.Вяткін, Ч.Спілбергер, Н.Махоні), а також таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань (Е.Соколов) [4; с. 45].

Якщо говорити про тривожність як стан, то Е.Г.Ейдеміллєр тривожність визначає як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій.

Ю.Ханін відмічає, що тривога як стан - це реакція на різні стресори, що характеризується різною інтенсивністю, мінливістю у часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруги, стурбованості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи.

Отже, можемо зробити висновок, що тривожність - це психічне явище, що має три форми:

· короткочасна емоційна реакція слабо вираженого неадекватного страху, яка впливає на судження і рішення;

· аналогічний психічний стан;

· властивість особистості, що сприяє окремим виявам реакції і станів тривожності.

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх розділяють на суб'єктивні і об'єктивні причини. До суб'єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов'язаних з невірним уявленням про завершення події, і причини психологічного характеру, які підвищують суб'єктивну значимість завершення події. Серед об'єктивних причин виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю завершення ситуації, втома, хвилювання з приводу здоров'я, порушення психіки, вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан [4; с 43].

В соціальній сфері тривожність впливає на ефективність спілкування, взаємостосунки з товаришами, породжуючи конфлікти. В психологічній сфері: зміна рівня домагань особистості, зниження самооцінки, рішучості, впевненості в собі, мотивацію.

Крім цього відмічається зворотній зв'язок тривожності з такими особливостями, як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь нейротизму та інтровертованості. В психофізіологічній сфері: зв'язок тривожності з особливостями нервової системи, енергетикою організму, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психовегетативних захворювань.

Розрізняють також такі прояви тривожності як соматичні і поведінкові. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму людини: прискорене серцебиття , нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудливості, зниження порогів чутливості.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Важливою характеристикою тривожності є, так звані, „маски тривожності”. Це такі форми поведінки, що, маючи вигляд яскраво виражених ознак особистісних особливостей, породжуваних тривожністю, дозволяють людині водночас переживати її в пом'якшеному вигляді і не виявляти назовні. Такими „масками” найчастіше є агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість, облудність, лінощі. Маска не рятує людину від суб'єктивних переживань тривоги, але дає змогу більш-менш успішно приховати її від оточення і дає змогу регулювати появу і рівень пережитої тривоги. Маска тривожності - це не тільки захист, а й способи регуляції та компенсації тривоги. Це зародкові, загальмовані або деформовані варіанти шляхів подолання труднощів, які особистість засвоює і активно використовує у власному житті. Причому чим довше ці „маски” на неї „надягнені”, тим важче їх „зняти” [8; с.16].

За оптимального, нормального рівня - тривожність мобілізує - це ознака готовності людини діяти. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї важливим компонентом самоконтролю та самовиховання. Наприклад, якщо тривожність буде надто низькою, при переході проїжджої частини дороги людина може потрапити під машину. Але мобілізуюча функція тривоги діє в досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях. Стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості дітей і підлітків незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. При високому рівні тривожність додає діяльності пристосовницький характер, негативно позначається на результативності діяльності й насамперед в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань). При пристосовницькому характері діяльності діяльність і спілкування здійснюються не за внутрішніми, властивими самій діяльності мотивами, а визначаються тривожністю, тобто зовнішнім стосовно діяльності, далеким мотивом. Ще одним явищем, яке спричиняється тривожністю є уникнення ситуації досягнення успіху.

Поведінка людей, що мають підвищену тривожність, в діяльності, направленій на досягнення успіху, має наступні особливості:

1. Тривожні індивіди емоційно гостріше, ніж нетривожні, реагують на власні невдачі;

2. Тривожні люди гірше, ніж нетривожні, працюють в стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу для вирішення завдання;

3. Боязнь невдачі домінує над прагненням до успіху. У людей з нормальним рівнем тривожності - навпаки;

4. Великою стимулюючою силою витупає інформація про успіх, а не про невдачу. У низькотривожних людей - навпаки.

5. Особистісна тривожність сприяє тому, що індивід сприймає і оцінює багато, об'єктивно безпечних ситуацій як такі, які несуть в собі загрозу [8; с.16].

Тому існує ще одна класифікація тривожності на адаптивну, що сприяє нормальній життєдіяльності людини та дезадаптивну, що порушує нормальну життєдіяльність.