

**Оганесова Нелли Львовна**

канд. психол. наук, доцент

**Бойко Вероника Игоревна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** статья посвящена комплексному исследованию эмоционального мира детей подросткового возраста. Особенное внимание уделяется анализу нарушений эмоциональной сферы, которые негативно сказываются на физическом и психическом здоровье подростков, приводя к нарушениям сна, аппетита, головным болям, снижению иммунитета и т. д. Так же рассматриваются основные функции и понятия эмоций в развитии личности.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, эмоциональная сфера, эмоции, чувства, самооценка, сепарация, амбивалентность, функции эмоций.*

На сегодняшний день существует множество направлений к пониманию эмоций, в жизни человека они имеют важную роль, с чем спорить сложно. Советский психолог Е.П. Ильин заявляет, что эмоции – это специальная форма проявления рефлексивной функции мозга [3, с. 512]. Данная функция проявляется благодаря переживаниям человека в отношении реальных мгновение, как внешний и внутренний стимул. Рассматривая эмоции в широком понимании этого значения, можно сказать, что эмоциональная реакция в целостной её форме включает психические компоненты, такие как переживания, тревожность и т. д., которые негативно отражаются на всем организме подростка.

Американский психолог, специалист в области психологии эмоций Кэррол Изард выделил основные функции эмоций.

1. Первая функция называется отражательно-оценочная. Данная функция помогает удовлетворить потребность индивида используя способ оценки значимость предмета и ситуации.

2. Вторая функция называется побудительной. Эмоции поддаются оценки, что побуждает действия индивида. К примеру, радость вызывает стремление к удовлетворению, а гнев стремиться к устранению препятствия.

3. Третья функция контролирующая. Данная функция регулирует психическое состояние и поведение индивида.

4. Четвертая функция выделяется, как защитная. Она связывается с возникновением страха. Страх является предупреждением о реальной или о мнимой угрозе, чем способствует лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Таким образом, страх защищает нас от неприятных последствий и даже от гибели.

5. Мобилизующая функция эмоций. Она состоит в том, что сильные эмоции позволяют организму мобилизовать все силы, даже те, которые глубоко зарезервированы. Страх способствует мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например, при спасении бегством. Способствуют мобилизации сил организма также и воодушевление, радость.

6. Компенсаторная функция эмоций. Она заключается в восстановлении информации, которая ушла в бессознательное, для принятия решения в данный момент. Эмоция, возникающая при столкновении с незнакомым объектом, придаст этому объекту соответствующие признаки, в связи с ранее полученным опытом восприятия через органы чувств.

7. Сигнальная функция эмоций. Человек выражает свои эмоции через внешние проявления, чтобы передать информацию о своем состоянии другому человеку. Это способствует успешному общению, предотвращает конфликты, помогает понять потребности и эмоциональное состояние собеседника. Если мы не видим внутренних процессов человека, то его эмоциональное восприятие мира остается скрытым.

Удовлетворение или неудовлетворенность, интерес или безразличие, тревога, депрессия, страх, предвкушение приятного, вдохновляющего, радости – любое из этих условий накладывает своего рода отпечаток на характер человека. Именно в эмоциональной сфере наиболее ярко проявляются определенные особенности каждого человека, его отношение к себе, к своей семье, друзьям и врагам. Эмоция или чувство может существенно повлиять на течение других психических процессов, увеличить темп или уменьшить мыслительную деятельность, сделать ее более продуктивной или наоборот.

Фундаментальные эмоции по теории К. Изарда являются интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, смущение и стыд.

Таким образом, можно выделить несомненную важность эмоций в жизни человека, рассматривая их как многоликое явление, охватывающее рефлексию, ощущения, физиологические перемены и опыт. Опираясь на взгляды Е.П. Ильина, чувства предстают как способ отражения к окружающему миру, а труды К.Э. Изарда раскрывают их обширный спектр функций, начиная от рефлексивно-оценочного и завершая сигнальной.

Функции чувства, выделенные К. Изардом, показывают, что они не только отражают наше субъективное восприятие, но и играют активную роль в управлении поведением, обеспечивая защиту, мобилизацию, компенсацию и передачу сигналов. Признание присутствия как «базовых» эмоций, так более сложных эмоциональных состояний, таких как удовлетворение или тревога, указывает на сложность и многократность эмоциональной сферы.

Эмоции формируют наше отношение к миру, влияют на течение психических процессов и являются значимым аспектом индивидуальности человека. Понимание природы и функций эмоций необходимо для эффективной саморегуляции, межличностного взаимодействия и общего благополучия.

Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивиду-

альных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но большинство – более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважения).

Подростковый возраст представляет собой сложный период в развитии человека, потому что на данном этапе происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новообразования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

В конце XIX в. в словаре В.И. Даля, подросток описывался как ребенок, достигший 14–15 лет. Э. Шпрангер утверждал, что подростковый этап характеризуется желанием молодых людей освободиться от привычных детских связей зависимости, и простирается от 13 лет для девушек до 17 лет для юношей [7, с. 80–106].

Определение возрастных границ этого этапа остается условным и ориентировочным. В психологической науке до сих пор нет единого мнения о том, какие именно годы можно считать подростковым периодом.

Известные психологи выделяют разные возрастные периоды подростков: Л.С. Выготский говорит о пубертатном периоде с 14 до 18 лет, отмечая кризисы в 13 и 17 лет [2, с. 23–30]. По мнению Э. Эриксона, подростковый возраст связан с формированием идентичности с 15 до 20 лет [8, с. 344]. А.М. Прихожан отмечает, что этот период начинается с 10–11 лет и заканчивается в 16–17 лет, что соответствует школьному обучению детей в России с V по XI классы [5, с. 322]. Современная классификация Д. Бромлея указывает на возраст 11–15 лет как на период подростковых лет. Авторы долгосрочного исследования Института развития человека Калифорнийского университета также придерживаются интервала от 11 до 15 лет. Ж. Пиаже, в свою очередь, определяет подростковый возраст как период с 12 до 15 лет. Согласно утверждениям XII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии, подростковый возраст определяется как 12–15 лет для девочек и 13–16 лет для мальчиков [4, с. 110].

В этот период личность подростка обладает определенными особенностями, которые отличают его от взрослого человека.

Подростковый возраст включает перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самодостаточностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование – с сухими мудрствованием [5, с. 123–124].

Это увеличенная чувствительность и возбудимость, дисбаланс, раздражительность, смещение стеснительности, стыдливости и застенчивости, стремление к независимости, отделение от влияния авторитетов, переход к самостоятельности, развитие индивидуальности и одновременно недостаточность ее уникального характера.

Выделяются несколько особенностей эмоциональной сферы подростка.

Эта особенность проявляется в повышенном уровне эмоциональной сферы подростка. В подростковом возрасте сложно сдерживать сильные всплески эмоций, поэтому действия ребенка в таких порывах становятся непредсказуемыми.

Когда эмоциональные переживания становятся противоречивыми, то это называется амбивалентность. Подростки способны в один момент любить родителей, а в другой испытывать злость. Также и с друзьями от восхищения до зависти одно мгновение.

Повышенная чувствительность к оценкам со стороны окружающих. Для подростка важно мнение учителей, родителей, друзей и других значимых людей. Даже незначительная критика со стороны незначимых людей, может вызвать негативные проявления в эмоциональной сфере.

Можно выделить стремление к психологической привязанности. Для подростка важно наличие в его жизни, поддерживающей и понимающей среда, особенно это касается близких людей.

Интенсивность переживаний сильных и глубоких эмоций является ещё одной особенностью. Анализ чувств, стремление к их пониманию можно назвать жадой самосознания и саморегуляции.

Выделяется проявление негативизма и протеста. Нарушение правил общества в подростковом возрасте часто связано с желанием самоутвердиться или стать независимым, все это проявляется в упрямстве, непослушании, критики, а также в агрессии.

Нестабильный уровень самооценки является особенностью данного возраста. Самооценка определяет уровень эмоционального благополучия подростка. Комплексы, неуверенность в себе и низкий уровень самооценки приводит к психическим расстройствам, к примеру депрессии или тревожности.

Чувство справедливости проявляется очень ярко в данном возрасте. Подростки остро реагирует на несоответствие слов и действий, замечая несправедливость в отношении себя или других. У подростка могут развиваться психологические проблемы.

Также естественной особенностью в подростковом возрасте является эмоциональное отчуждение от взрослых людей, это возникает по причине поиска личных границ, страха осуждения, травмирующем опыте и влиянию сверстников, также начинается процесс сепарации.

Психика подросткового возраста в процессе взросление, как открытие личного психологического мира, познаёт «Я-стратегий», через самосознание. Потребность в независимости от взрослых приводит к формированию групп сверстников, с которыми подростки стремятся общаться, что становится для них важнейшей целью. В то же время, у них возникает необходимость в поддержке старших, и они желают достичь равного уровня с ними. Данные аспекты отмечал и советский и российский педагог и психолог Д.И. Фельдштейн. Он писал, что

дети в возрасте 12–13 лет испытывают сильную потребность в признании себя «значимыми субъектами в системе общественных отношений» [6, с. 83].

Советский психолог Б.Г. Ананьев пишет о типах эмоциональных проявлений у детей подросткового возраста.

Первая реакция является «избирательная реакция на отдельных людей» в нее входят ненависть, любовь, страсть, привязанности и агрессия.

Вторая реакции – это состояние, которое зависит от эмоционального тонуса, к примеру это может быть депрессия, гнев, тоска, страх и эйфория.

Третья реакция характеризуется, как острая, отражается в проявлениях ярости, радости, злости и счастье [1, с. 54–58].

В подростковом возрасте в эмоциональной сфере выделяются следующие характеристики: вспыльчивость, возбудимость, проявление агрессивности, присутствия конфликтные ситуации, что заметно в разногласиях.

Детям подросткового возраста свойственно резкие проявления на несправедливость, высокий уровень чувствительности и тревожности, что может вызывать эмоцию страха, может испытывать чувство одиночества, что может отрицательно отразиться на его становлении и развитии.

Подростки часто испытывают непонимание со стороны окружающих и дефицита близких людей, что часто ведёт к мысли о своей никчёмности. Этот период сопровождается «субъективно ощущаемым уровнем стресса», которые проявляется в раздражительности, ухудшении настроения, усталости, нестабильном сне, снижение аппетита и т. п.

### ***Список литературы***

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – С. 54–58.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2006. – С. 23–30. EDN QXPJBZ
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с. EDN UANZFL

4. Митин Г.В. Психология эмоций и мотивации / Г.В. Митин, А.Н. Нугаева, Г.А. Шурухина. – Уфа: БГПУ, 2020. – 110 с.
5. Прихожан А.М. Психология подросткового и юношеского возраста / А.М. Прихожан. – М.: Смысл, 2000. – 322 с.
6. Фельдштейн Д.И. Психология развивающегося подростка / Д.И. Фельдштейн. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 83 с.
7. Шпрангер Э. Психология юношеского возраста / Э. Шпрангер. – СПб.: Питер, 2006. – С. 80–106.
8. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.