

Эмоции подростков

О переходном периоде обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроений и т.п. Однако в этом случае необходимо различать общую эмоциональную реактивность и различные специфические аффекты и влечения. Нужно всегда оговаривать: в сравнении с кем юношеская эмоциональная реактивность кажется повышенной - в сравнении с ребенком или со взрослым? И каковы ее возрастные границы?

Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного периода коренятся в гормональных и физиологических процессах. Физиологи объясняют подростковую психическую неуравновешенность и характерные для нее резкие смены настроения, переходы от экзальтации к депрессии и от депрессии к экзальтации с нарастанием в пубертатном возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения.

Однако эмоциональные реакции и поведение подростков, не говоря уже о юношах, не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причем индивидуально-типологические различия сплошь и рядом превалируют над возрастными.

Одно из первых мест занимает эмоционально-психологическая атмосфера в семье. Чем более она беспокойна, напряжена, тем с большей яркостью будет проявляться эмоциональная неустойчивость у подростка. Тем большими по амплитуде будут перепады настроения, нервные срывы, тем большая вероятность развития сначала акцентуаций характера и личности, а затем психопатий. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа "Я" нередко приводят к тому, что эмоциональная напряженность, типичная для подростка, захватывает и годы юности.

Однако эмоциональные трудности и болезненное протекание переходного возраста - побочные и не всеобщие свойства юности. Существует, по-видимому, общая закономерность, действующая в филогенезе и онтогенезе, согласно которой вместе с уровнем организации и саморегулирования организма повышается эмоциональная чувствительность, но одновременно возрастают и возможности психологической защиты. Круг факторов, способных вызывать у человека эмоциональное возбуждение, с возрастом не сужается, а расширяется. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением и т.д. Если бы взрослый человек реагировал на все раздражители с непосредственностью ребенка, он бы

неминуемо погиб от перевозбуждения и эмоциональной неустойчивости - ведь круг значимых для него отношений гораздо шире детского. Однако взрослого спасает развитие эффективных механизмов внутреннего торможения и самоконтроля, а также способность избирательно реагировать на внешние воздействия.

Эмоциональные проблемы юношеского возраста имеют разные истоки. Подростковый синдром дисморфомании - озабоченности своим телом и внешностью, страха или бреда физического недостатка - в юности обычно уже проходит. Резкое увеличение в переходном возрасте количества личностных расстройств обусловлено главным образом тем, что у детей таких расстройств не бывает вовсе из-за незрелости их самосознания. Болезненные симптомы и тревоги, появляющиеся в юности, - часто не столько реакция на специфические трудности самого возраста, сколько проявление отсроченного эффекта более ранних психических травм.

У большинства людей переход из подросткового возраста в юношеский сопровождается улучшением коммуникативности и общего эмоционального самочувствия. Эмоционально неуравновешенные, с признаками возможной психопатологии, подростки и юноши составляют статистически меньшинство в своей возрастной группе, не превышающее 10-20 процентов от общего числа, т.е. почти столько же, сколько и у взрослых.

Хотя уровень сознательного самоконтроля у юношей гораздо выше, чем у подростков, они чаще всего жалуются на свое слабование, неустойчивость, подверженность внешним влияниям и такие характерологические черты, как капризность, ненадежность, обидчивость. Многие в их жизни, включая собственные поступки, кажется совершающимся автоматически, помимо их воли и даже вопреки ей. Так называемые немотивированные поступки, частые в юношеском возрасте, вовсе не беспричинны. Просто их мотивы вследствие тех или иных обстоятельств не осознаются подростком и не поддаются логическому анализу. Чтобы понять их, "следует четко разграничивать напряженность, а нередко - и внутреннюю конфликтность психики подростка и социальную конфликтность поведения".

Старшим часто кажутся иррациональными многие подростковые увлечения. Даже если их предмет вполне невинен и положителен, взрослых смущает и раздражает юношеская одержимость, страстность и односторонность: увлекаясь чем-то одним, подросток зачастую запускает другие, более важные с точки зрения старших дела. Такие претензии часто безосновательны и психологически наивны. Говоря по правде, на учителей и родителей невозможно угодить. Если подросток чем-то увлекается, его упрекают в односторонности. Если он ничем не увлекается, что характерно для большинства подростков, ибо далеко не все

люди способны страстно увлекаться, - его упрекают в пассивности и равнодушии. Когда увлечения подростка изменчивы и краткосрочны, его обвиняют в поверхностности и легкомыслии, если же они устойчивы и глубоки, но не совпадают с родительскими представлениями о желательном и должном, - его всячески стараются отвлечь или оторвать от них.

Не давая себе труда вникнуть в то, какие глубинные психологические потребности личности удовлетворяет то или другое хобби, старшие бездумно и яростно возлагают ответственность за все действительные и мнимые опасности и издержки подростковых увлечений на их предмет, будь то музыка или страсть к мотоциклам и автомобилям. Но главное - не предмет увлечения, а его психологические функции, значение для субъекта. Эмоции, как и мыслительные процессы, нельзя понять без учета всей совокупности психологических качеств личности.

Процесс формирования "Образа Я" морали, взглядов на мир сопровождается сильными аффективными переживаниями. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки подростка связано с анализом своих переживаний, связанных как с внешними, так и с внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они не похожи на других людей, они уникальны и неповторимы. В силу этого у них возникает мысль, что никто не может их понять. Подобные мысли являются весьма благоприятной почвой для появления повышенной тревожности и обостренного чувства одиночества, которые многие авторы рассматривают как две типичные особенности эмоциональной сферы подростков.

Экспериментальные данные говорят о том, что у подростков повышенная тревожность в большей степени связана с общением со сверстниками. У старшеклассников она имеет место во всех сферах общения, но сильнее всего она проявляется в общении с родителями и другими взрослыми людьми, от которых они зависят.

Под влиянием ощущения собственной уникальности подростку кажется, что все, что когда-либо случалось с другими людьми к нему не имеет ни какого отношения. Поэтому они бывают бесстрашны и способны на очень рискованные действия.

Типичными чертами подростков является также раздражительность и возбудимость. Физиологи объясняют это бурным половым созреванием, наступающим в этот период жизни. Отличительной особенностью физиологических проявлений подростков является то, что они могут эмоционально реагировать на слабые стимулы и не откликаться на сильные. "Наконец, может быть такое состояние нервной системы,

когда раздражительность вообще вызывает неожиданную, неадекватную реакцию.

В этот период жизни у девочек могут наблюдаться перепады настроения, повышенная слезливость, обидчивость. У мальчиков отмечается двигательная расторможенность. Они чрезмерно подвижны, и даже тогда, когда они сидят, их руки, ноги, туловище, голова ни на минуту не находятся в состоянии покоя.

Физиологическая перестройка организма подростков сопровождается возникновением у них повышенной утомляемости. "Вначале появляется повышенная двигательная активность, а затем сильная возбудимость или сонливость".

К 16 годам нервная система становится более уравновешенной. Как правило, юноши менее раздражительны и более оптимистичны, чем подростки. Отличительной особенностью юношеских эмоций является их достаточно высокая избирательность. Если маленькие дети реагируют на все, что происходит вокруг них, то подростки, по сравнению с ними, более избирательны. Однако они не достигают такого уровня эмоционального реагирования, какого достигают юноши.

Юноши, по сравнению с подростками, лучше управляют своим эмоциональным состоянием, их настроение более устойчиво, оно в меньшей мере зависит от нервной системы и в большей степени определяется факторами среды. Однако и в юношеском возрасте наблюдается повышенная эмоциональность.

Процесс формирования мировоззрения подростков - становления самооценки и морали, выработки жизненных планов, формирования взглядов и убеждений - имеет сильную аффективную окраску. В частности, это выражается в страстном отстаивании своих взглядов, остром реагировании на слова и поступки, затрагивающие юношеские оценки и самооценки, принципы и установки.

Как известно, эмоционально значимым фактором в жизни подростков является их внешность. Они подолгу изучают себя перед зеркалом, гримасничая и апробируя какие-то мимические и пантомимические способы невербального общения. С какого-то момента дети начинают уделять повышенное внимание оформлению внешности - причёске, одежде, макияжу и др.

Часто подростки бывают недовольны своей внешностью или отдельными ее частями. Они переживают из-за отличия их внешности от социально-формируемых "масс медиа" стандартов мужской и женской красоты, носителями которых являются кинозвезды, шоумены, спортсмены, фотомодели.

Девочки и мальчики могут болезненно переживать из-за своего небольшого роста. Некоторые девочки негативно воспринимают свой высокий рост. Причиной отрицательных эмоций могут являться также мелкие дефекты кожи, избыточный вес.

И.С. Кон отмечает, что у многих подростков накапливается избыточный вес, который выполняет функции энергетического резерва, расходуемого организмом по мере полового созревания. Помимо этого излишний вес может появляться у детей и подростков, испытывающих школьный невроз. Сильные эмоциональные переживания, вызываемые школьной средой, например, плохими отношениями с учителями или одноклассниками, требуют затрат большого количества нервной энергии, которая восполняется обильным приемом пищи после посещения школы. В свою очередь, это вызывает чрезмерную расслабленность и потребность в пассивном отдыхе - сидя у телевизора или лежа на диване с книгой в руках...

В подростковом возрасте в эмоциональной сфере происходят существенные сдвиги, которые определяются стремлением детей выглядеть взрослыми, занять определенное место в жизни, желанием самоутвердиться в глазах окружающих и в первую очередь сверстников референтной группы. Трудности и противоречия в достижении названных ценностей у подростков вызывают острые социальные переживания, а небольшие успехи - одухотворенность, чувство собственного достоинства.

Мелкую опеку, излишний контроль, назойливую заботливость и стремление взрослых оказывать влияние подростки отвергают и сопротивляются им. Большинство конфликтов в воспитании подростка возникают именно на этой почве. Одним словом, самоутверждение и самовыражение и связанные с ними чувства являются главными в эмоциональной сфере личности подростка.

Другим ведущим чувством у подростков выступает чувство товарищества, которое постепенно переходит в чувство дружбы и любви к противоположному полу. На начальных этапах развития чувство любви больше напоминает влюбленность. Однако, самыми характерными качествами чувств подростков считаются их импульсивность, аффективность, что можно наблюдать в отношении детей этого возраста к музыке, музыкантам, актерам, спортсменам.