

УДК: 159.942;947

orcid.org/0000-0003-3673-5212

doi.org/10.5281/zenodo.400683

I.B. Полілуєва
Національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті теоретично аналізуються вікові особливості емоційно-вольової регуляції діяльності людини. Розкривається особливе значення підліткового віку у становленні особистості, а також вплив вищих психічних функцій і складний взаємозв'язок між ними. Показано, що розвиток особистості дитини знаходить своє вираження у зміні ієрархії мотивів діяльності, характерній поведінці, котра залежить від навколишнього середовища. Саме в цей віковий період головні мотиваційні лінії, пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення: самопізнання, самовираження і самоствердження.

Ключові слова: воля, емоції, емоційно-вольова регуляція, самовдосконалення, самопізнання, самовираження, самоствердження, особистість, мотивація, самореалізація.

И.В. Полилуева

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье теоретически анализируются возрастные особенности эмоционально-волевой регуляции деятельности человека. Раскрывается особое значение подросткового возраста в становлении личности, а также влияние высших психических функции и сложная взаимосвязь между ними. Показано, что развитие личности ребенка находит свое выражение в изменении иерархии мотивов деятельности, характерной поведении, которая зависит от окружающей среды. Именно в этот возрастной период главные мотивационные линии, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию: самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Ключевые слова: свобода, эмоции, эмоционально-волевая регуляция, самосовершенствования, самопознания, самовыражения, самоутверждения, личность, мотивация, самореализация.

I.V. Polilueva

EMOTIONALLY-VOLITIONAL ADJUSTING OF ACTIVITY AT TEENS

The article analyzes the theoretical age features emotional and volitional regulation of human activities. It reveals the particular importance of adolescence in the for-

mation of the person, as well as the impact of higher mental functions and the complex relationship between them. It has been shown that the development of the child's personality is reflected in the change in the hierarchy of motives of activity, characteristic behavior, which depends on the environment. It was during this age period the main motivational lines associated with the active pursuit of personal self: self-knowledge, self-expression and self-assertion.

Keywords: freedom, emotion, emotional and volitional regulation, self-improvement, self-knowledge, self-expression, self-assertion, personality, motivation, self-realization.

Постановка проблеми. Підлітковий вік, як окремо розглянута стадія у розвитку людини, існував не завжди. Підлітковий вік є тим періодом, який більше, ніж всі інші вікові стадії, детермінований соціальними змінами. Філіп Арьєс прийшов до висновку, що в Європі до XIX століття було відсутнє поняття тієї вікової категорії, яку сьогодні прийнято називати отроцтвом. Арьєс вважав, що це поняття з'являється лише у кінці XIX століття, коли юність стає основною темою у літературі, на неї звертають увагу моралісти і політики [12, 103]. Цей вік має велике значення для становлення особистості, коли підліток швидше хоче стати дорослим, бути рівним у дорослому житті. Це коли виникає невідповідність між претензіями на дорослість і реальною особистісною поведінкою підлітка. Підліток починає вирішувати задачі інтелектуального та морального самовдосконалення, вчиться контролювати свою поведінку та проходить етапи становлення самосвідомості. Він своїми вчинками прагне привернути до себе увагу дорослих і своїх однолітків.

Аналіз актуальних досліджень. Підлітковий вік □ – це найважчий та найскладніший з усіх дитячих вікових груп, що відображає період становлення особистості. Разом із тим це найбільш відповідальний період, оскільки тут закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення, – це самопізнання, самовираження і самоствердження [9, 184]. Юність вважають сензитивним віком (лат. чутливий). Він створює психофізіологічні та біологічні можливості організму для розвитку нових можливостей, станів та якостей. У цей період людина здатна швидко опановувати нові види діяльності, знання, вміння та сформувати у собі певні риси характеру. Це етап вікового розвитку дитини, найбільш сприятливий для освоєння будь-яких видів діяльності, формування певних психічних функцій і складних взаємозв'язків між ними. Завдяки психічним функціям: мисленню, уяві, пам'яті, волі, підліток будує нові стосунки та створює власну ієрархію

різних сфер соціального життя. Основною якісною зміною цих функцій є оволодіння своєю поведінкою. Від інтелектуального розвитку у цей період залежить індивідуальна поведінка підлітка. Він самостійно систематизує, робить висновки, аналізує нові сполучення предметів і категорій, висуває різні ідеї. У підростаючої людини з'являється логічна система на основі життєвих фактів, яка дозволяє аналізувати, узагальнювати і конкретизувати ситуації і події. Підліток будує гіпотези, робить висновки та експериментально досліджує, у разі необхідності є здатним планувати розумові дії, навчається рефлексувати на власні думки, що дає йому можливість розрізняти протиріччя між словом і ділом, говорить одне, а робить інше. Він бунтує проти дорослих та висуває їм претензії – це результат розумового процесу. Сучасні праці з вивчення розумового процесу ґрунтуються на дослідженнях Ж. Піаже, який вважав, що інтелект трансформується завдяки соціальному середовищу підлітка, у якому він опановує систему знаків і трансформує свої вищі психічні функції. Вчений писав, що на інтелект впливають мова, інтелектуальні цінності та колективні норми і правила.

Інтелектуальні почуття є емоційним відгуком на становлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні. Ці почуття проявляються в допитливості, відчуття нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво проявляються в пізнавальних інтересах, любові до знання, навчальних і наукових уподобаннях. Пізнавальні почуття залежно від умов життя, навчання та виховання мають різні рівні розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямованість, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом пізнавальних почуттів природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя [5, 219].

Деякі вчені стверджують, що в цей період інтелектуальні можливості людини досягають свого максимуму. У працях Я.О. Пономарьова, можна знайти думки про те, що творчий процес є результатом взаємодії різних рівнів інтелектуальної діяльності людини, а інтелектуальний розвиток досягається вже у 12 років [10]. Підліток починає бачити навколишній світ спираючись на свої знання і почуття, звільнюючись від штампів та еталонів.

Аналіз підліткового віку – одна з найбільш обговорюваних проблем вікової психології. Терміни його початку і закінчення, психологічний зміст провідної діяльності, перелік новоутворень – всі ці аспекти порізно трактуються вітчизняними і закордонними психологами. Єдність думок існує тільки в тому, що це період найбільш інтенсивного особистісного розвитку [2]. Наприклад, О.В. Дашкевич вважав, що в цей період

починається становлення характеру, коли підліток об'єднує та систематизує соціальні норми і моральні правила, що допомагає йому у подальшому побудувати цілісну структуру особистості та зорієнтуватися на певну діяльність [2]. Відбувається формування механізмів психічної регуляції діяльності підлітка, які знаходяться у стадії становлення на етапі переходу від молодшого шкільного до підліткового віку і характеризуються недостатньою зрілістю. На другий план відходять моральні якості волі, починає складатися самооцінка, мають місце неадекватні дії навіть у вольових підлітків.

Згідно з Л.І. Божович, у підлітковому віці відбувається зміна стосунку дитини до світу і до себе. Підліток формує свій світогляд, свої життєві плани, що в решті дозволить йому жити самостійно[1]. У цей період велике значення має становлення особистості, етапи розвитку наслідування дорослих та становлення самосвідомості. Фізичні зміни в організмі, змушніння, додаткові обов'язки у школі і вдома вимагають від підлітка швидкого дорослішання та витривалості. Відбувається перезавантаження всієї системи і структури переживань підростаючої людини. Навіть здорові фізично підлітки характеризуються різкою зміною настрою, вразливістю, депресивними переживаннями. З'являється «афект неадекватності» (емоційна реакція великої сили через незначний привід) пов'язаний з суперечністю між низькою самооцінкою і високим рівнем вимог. Хочеться швидше відчувати себе дорослим, належати до кращого світу, скласти суб'єктивне уявлення про себе як про людину.

О.М. Леонтьєв вважає, що розвиток особистості дитини знаходить своє вираження в зміні ієрархії мотивів діяльності. Колишні мотиви втрачають свою спонукальну силу, народжуються нові, що призводять до переосмислення відносин з людьми і власної поведінки. Ті види діяльності і форми спілкування, які раніше грали провідну роль, тепер відсуваються на другий план. Змінюються інтереси і цілі, в цілому сенс життя для дитини, настає нова стадія його особистісного розвитку. Зміна спілкування, ускладнення і збагачення його форм відкривають перед дитиною нові можливості для особистісного зростання. Спочатку ці можливості складаються всередині провідних видів діяльності, а для дітей дошкільного віку – у різних видах ігор. У більш дорослому віці до гри додаються вчення і праця [9]. Виникає характерна поведінка, котра залежить від навколишнього середовища: звільнення з під опіки дорослих, боротьба за незалежність, прагнення до лідерства у певній групі, з'являється захоплення, або хобі. Починають розвиватися вольові якості, засоби їх формування, об'єкти вольового наслідування та самовиховання вольових якостей особистості. Підліток розуміє, що заняття спортом та фізичною культурою зміцнює волю. Починаючи займатися розвитком необхідних вольо-

вих якостей, вони наслідують приклад старших товаришів, активно приймаючи участь у справах, які потребують виявів цих якостей.

Досить поширеним серед сучасних підлітків є розвиток у себе вольових якостей особистості через заняття видами спорту, пов'язаними з великим фізичним навантаженням, де потрібні неабияка сила і мужність: бокс, боротьба, важка атлетика, хокей тощо. Захоплюючись багатьма спортивними заняттями спочатку заради розвитку вольових якостей особистості, деякі підлітки потім продовжують займатися для досягнення високих результатів. Завдяки цьому подальший розвиток мотивації досягнення успіхів [9]. Мотивом такої поведінки є прагнення повернути до себе увагу. Виникає нова фаза у розвитку волі дитини. На цьому етапі вона починає самостійно вибирати захоплення, розширює свій кругозір, займається самовихованням, досягає успіху чи уникає поразок, таким чином дає розвиток вольових якостей.

Розвиток волі як і загальний розвиток особистості визначається: а) багатством змісту реальної діяльності людини, яка долає труднощі на шляху до досягнення соціально заданих цілей, і б) багатством мотиваційної сфери дитини та його озброєністю дієвими засобами. При цьому розвиток волі йде паралельно, а пізніше у тісному зв'язку з розвитком інших психічних процесів: уваги, уваги, пам'яті, мислення, емоції, мотивації. Однак високий ступінь розвитку інтелекту не обов'язково свідчить про високий рівень волі, так само як добре розвинена воля не обов'язково свідчить про високий рівень інтелекту [4; 6; 11].

Також відбувається зумовлення вибору емоційно-вольової діяльності за статтю. Такий прояв вольових якостей у підлітків чоловічої статі є заняття різними видами спорту, які пов'язані з фізичними навантаженнями, ризиком, а для оволодіння якими необхідно ще виявляти незвичайну силу, мужність та сміливість. Спочатку підлітки захоплюються спортом заради розвитку вольових особистісних якостей, а у подальшому продовжують ними займатися для отримання високих результатів і досягнення визначених успіхів. Дівчата-підлітки захоплюються більш «жіночними» видами спорту: плавання, теніс, художня та спортивна гімнастика, фехтування та фігурне катання. Вони намагаються тренувати волю у напрямку виконання навчальних завдань, буденних обов'язків, користуючись різними прийомами керування своєї поведінки: боротьба з поганими звичками, збентеженістю, запальністю та лінощами. Всі ці дії сприяють розвитку в підлітковому віці таких вольових якостей, як ініціативність, рішучість, витримка, самоконтроль. Багато хто з них оволодіває прийомами контролю та планування своїх дій, при виконанні складних навчальних завдань та доручень. Вони вже здатні не тільки контролювати свою поведінку, а й помічати недоліки своєї поведінки та критикувати себе. Підлітки починають

користуватись прийомами саморегуляції, самозаборони, самодисципліни, самонаказу та самопереконання. З'являється найважливіша якість волі – організованість. Певна послідовність у виробленні вольових якостей підлітка, дає розвиток динамічним фізичним якостям: швидкості, силі та реакції. Далі з'являються такі якості як витримка, терпіння, витривалість та наполегливість. Потім настає черга більш складних вольових якостей: уваги, працездатності, концентрації та наснаги. Таким чином, вольові якості розвиваються поступово, спочатку вміння управляти собою, концентрувати зусилля, витримувати емоційні навантаження далі здатність керувати діяльністю та досягати у ній високих результатів [8].

Однією з головних характеристик підліткового віку є продовження навчання дитини в різних загальноосвітніх установах. Одночасно дитина все більше входить у загальне життя суспільства. У неї з'являються нові обов'язки. В цей же час відбувається завершення орієнтації дитини на «чоловічу» і «жіночу» діяльність, у залежності від його статі. Більш цього, прагнучи до самореалізації, дитина починає показувати успіхи у конкретному виді діяльності, висловлювати думки про майбутню професію. Разом з тим у підлітковому віці відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів у дитини і формування його особистості, в результаті чого відбувається зміна інтересів дитини. Вони стають більш диференційованими і стійкими. Навчальні інтереси вже не мають першорядного значення. Дитина починає орієнтуватися на «доросле» життя» [13].

Великим попитом у цьому віці користується музика (поп- та рок музика). Музика викликає в організмі фізіологічні зміни (підсилює метаболізм, стабілізує м'язовий тонус, змінює кров'яний тиск, емоції). Сама по собі музика не є носієм конкретної інформації, вона впливає на емоційний стан підлітка, створює настрій, пробуджує смуток або радість, вселяє віру у власні сили і можливості, налаштовує на боротьбу, тонізує та народжує прагнення до високих ідеалів. Танці допомагають знижувати емоційні реакції: хвилювання, афекти, неусвідомлені переживання, завдяки ритму та тілесним рухам. Занурюючись у музику, підлітки втрачають реалії буття та іноді самих себе. Таким чином завдяки сприйняттю музики та формуванню музичних жанрів у підлітковому віці з'являються три основні музичні здібності: ладове почуття, здатність до слухових уявлень та музично-ритмічне почуття. Ці здібності створюють ядро музичного сприйняття та формують спеціальну здібність – музичний слух. На думку С.Л. Рубінштейна, музичний слух виходить за межі відчуття та сприймання і виступає як здатність сприймати та уявляти музичні образи, що пов'язані з образами пам'яті та уяви. Найбільш швидкий темп розвитку пам'яті спостерігається в середині підліткового віку. В цей час змінюється смислова пам'ять, вона набуває опосередкованого і логічного характеру. Логі-

чна пам'ять теж набуває змін, починають діяти установки: засвоїти, зрозуміти, розібратися та запам'ятати матеріал. Дуже важлива для підлітка психічна функція – уява, якою він вміло керує. Завдяки якій годинами фантазує, уявляючи себе одним з персонажів нещодавно прочитаної книги, вирішує проблемні ситуації, усуває перешкоди, які заважають йому у спілкуванні з оточуючими. Він шукає своє місце у цьому світі. Підліток вміло оперує розумовими завданнями, при цьому поєднує дві психічні функції - мислення і уяву. Уява може впливати на пізнавальну, емоційно-вольову сферу та на становлення особистості в цілому. Значне місце у житті підлітка займають емоції і почуття, вони стають набагато глибшими і змістовнішими, про що свідчать особливості їх поведінки. Емоції ще нестійкі та нестабільні і пов'язані з невпевненістю дитини відносно правильності своєї поведінки. Хоча нові почуття вже виникли, але вони не набули ще адекватних способів вираження або точок прикладання. Іноді вимоги дорослих, заборона, регламентація та контроль, викликають конфлікт, а це імпульсивні, нестабільні, інколи, важко передбачувані емоції. Прагнення до самостійності та самоповаги, мотивує підлітка на постановку складних цілей і можливість підпорядковувати свої дії та поведінку [7].

Л.С. Виготський виділяв дві фази підліткового віку (негативну і позитивну), пов'язуючи їх з видозмінами в сфері інтересів. У негативній фазі відбувається згортання, відмирання старої системи інтересів, з'являються перші сексуальні потяги. Звідси зовні спостережувані негативні поведінкові особливості: зниження працездатності, погіршення успішності і навичок, грубість і підвищена дратівливість підлітка, його невдоволення самим собою і занепокоєння. Позитивна фаза характеризується зародженням нових інтересів, більш широких і глибоких. У підлітка розвивається інтерес до психологічних переживань інших людей і до своїх власних. Спрямованість підлітка в майбутнє, ще дуже туманне і невизначене, реалізується у формі мрії, у створенні якоїсь уявної дійсності. Л.С. Виготський вважав проблему інтересів «ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка». Він виділив кілька груп інтересів («домінант») підлітка:

- «Егоцентрична домінанта» (інтерес до власної особистості);
- «Домінанта дали» (велика суб'єктивна значимість віддалених подій, ніж поточних і найближчих);
- «Домінанта зусилля» (тяга до опору, до подолання, до вольового зусилля, які можуть проявлятися в негативних формах: в упертості, хуліганстві і т.п.);
- «Домінанта романтики» (прагнення до незвіданого, ризикованого, пригод).

Чи не слабкість волі, а відсутність або слабкість цілей дезорганізують поведінку підлітка: необхідні важливі життєві цілі, що виходять за межі сього хвилиних справ і розваг [1].

Висновок. Підсумовуючи представлене вище, відмітимо, що підлітковий вік є періодом, коли завершується дитинство і настає нова стадія у розвитку особистості. Це перехід від дитинства до дорослості, почуття яке є центральним новоутворенням. Підлітки починають користуватись прийомами саморегуляції, самозаборони, самодисципліни, самонаказу та самопереконавання. А також різка зміна всіх систем: психологічних, фізичних, біологічних то що. Юність – період найбільш інтенсивного особистісного розвитку дитини-підлітка. Найбільш відповідальний період, оскільки починають складатися основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. — СПб.: Питер Пресс, 2009. — 400 с.
- 2.Возрастная психология. Электронный учебник / Авт.-сост. Л.Ц. Кагермазова ДПО КБГУ. Режим доступа: <http://www.klex.ru/bxz>.
- 3.Дашкевич О.В. Психическая регуляция деятельности и характер ее субъекта / О.В. Дашкевич // Тезисы конференции «Образ в регуляции деятельности» к 90-летию со дня рождения Д.А.Ошанина. — М.: ПИ РАО, 1997.
- 4.Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. — М.: УРАО, 1998. — 144 с.
- 5.Кузнецов М.А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми / М.А. Кузнецов // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — № 43. — Ч.1. — Х.: ХНПУ, 2012.— С. 110-128.
- 6.Кузнецов М.А. Воля / М.А. Кузнецов // Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. І.Ф. Прокопенка. — Х.: Фоліо, 2012. — С. 544-570.
- 7.Кузнецов М.А. Эмоционально-волевая регуляция спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте / М.А. Кузнецов, И.В. Полилуева // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (19-20 жовтня 2012 року). — Х.: ХНПУ, 2012. — С. 135-136.
- 8.Кузнецов М.А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки / М.А. Кузнецов, Я.А. Особливець // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. — № 46. — Ч. 1. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 96-109.
- 9.Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. — К: Центр учбової літератури, 2008. — 272 с.

10. Немов Р.С. Психологія. В 3-х кн. Кн. 2. Психологія образования / Р.С. Немов. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. — 496 с.
11. Полілуєва І.В. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини / І.В. Полілуєва // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — № 53. — Х.: ХНПУ, 2016. — С. 186-194.
12. Пономарев Я. А. Психологія творчества и педагогика / Я.А. Пономарев. — М.: Педагогика, 1976. — 279 с.
13. Психологія подростка. Хрестоматія / Сост. Фролов Ю.И. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 526 с.
14. Психологія человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2002. — 683 с.
15. Селиванов В.И. Психологія волевой активности. — Рязань, 1974. — 150 с.

Надійшла до редколегії 17.01.2017