ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік людини є одним з найскладніших періодів її розвитку. Не зважаючи на короткочасність цей період багато в чому є визначальним в житті людини. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов що впливають на особистісний розвиток людини. Цей вік характеризується як період підвищеної емоційності. Тривожність, агресивність, мінливість настрою та інші бурхливі реакцій. Емоційні порушення що виникають під час цього періоду мають далекосяжні наслідки, тому дослідження емоційного розвитку на цьому етапі займають одне із провідних місць в психології. Дана проблема досить повно відображена в роботах вітчизняних зарубіжних авторів таких як Анохін п.к,. Грецов А.Г., Дерманова І.Б., Ільїн Є.П.,. Казанська В.Г., Лафренье П., Райс Ф., Реан А.А., Рубінштейн С.Л та ін

Розкриваючи актуальність теми хочеться сказати що останнім часом дослідницький інтерес до даного питання значно зріс у зв’язку з напруженою емоційною ситуацією у суспільстві. Прискорення ритму життя, життя в умовах невизначеності, неможливість прогнозування майбутнього підвищують емоційну напругу в середині суспільства впливаючи на підлітків як емоційно нестійких в даний період свого розвитку. Проблеми емоційної сфери в підлітковому віці можуть викликати неуспішність, труднощі в спілкуванні з однолітками, також це може викликати деякі порушення поведінки. Дослідження емоційних переживань в підлітковому віці якраз може допомогти побудувати дієву систему попередження даних проблем, та їх більш продуктивної корекції та лікування.

Мета досліджень - Проаналізувати особливості емоційних переживань в підлітковому віці.

Завдання :

Провести теоретичний аналіз джерел з теми «Емоційна сфера людини »

Визначити особливості емоційних переживань в підлітковому віці

Емпірично вивчити особливості емоційних переживань в підлітковому віці

Об’єкт дослідження - Емоційний розвиток людини

Предмет дослідження - Особливості емоційних переживань в підлітковому віці

Методи дослідження. Для вирішення першого і другого завдань для виконання першого завдання використовувався метод аналізу теоретичного матеріалу психологічної літератури. Для вирішення третього завдання використовувалися опитувальник Баса-Дарки для оцінки рівня агресивних проявів, методика САН спрямована на виявлення загального емоційного фону, багатофакторний опитувальник «Тест Кетела ».

Емпірична база. Дослідною роботою охоплено учнів 13, 15 років Ружинської гімназій. Загальною кількістю 20 чоловік.

емоційний переживання підлітковий

РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В ПСИХОЛОГІЙ

.1 Психологічна характеристика емоційної сфери людини

На даний час інтерес до емоційної сфери людини виникає не тільки у психологів,але і у представників інших наук таких як біологія, фізіологія, медицина, філософія, соціологія, педагогіка. Він продовжує зростати у зв’язку з збільшенням комплексу теоретичних і практичних проблем необхідних для вирішення яких є знання емоційної сфери життя людей.

Не дивлячись на велику значимість емоцій у нашій психіці не існує їх загального визначення. У сучасній психології є велика кількість визначень « емоцій ». У перекладі з латинської мови emotio - означає «хвилюю», «вражаю». Емоції розглядаються як «суб'єктивні реакції людини і тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення і невдоволення, радості, страху тощо. Супроводжуючи практично будь-які прояви життєдіяльності організму, емоції відбивають у формі безпосереднього переживання значущість явищ і ситуацій та служать одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб» [2, 33].

С.Л. Рубінштейн підкреслює, що в емоції представлено цілісне ставлення людини до світу і відповідність її поведінки (або того, що з ним відбувається) його потребам. Почуття людини - це відношення його до світу, до того, що він має і робить, у формі безпосереднього переживання.

В свою чергу А.Н. Леонтьев визначав емоцій як психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

Таке розуміння емоцій не повязує емоцій тільки з органічними потребами, вони є продуктом суспільно- історичного розвитку, і пов’язані з усіма гранями дійсності людини.

Емоцій як компонент психічної діяльності є динамічним і змінюється протягом життя людини. Вплив емоцій на психічні процеси людини показує всю важливість вивчення цього питання, пізнання механізмів виникнення емоцій, розвитку і можливого коригування.

Не зважаючи на приділення значної уваги проблемі емоцій, визначення їхньої суті є актуальним для сучасних досліджень. Основна складність пов’язана з різним тлумаченням поняття емоцій.

Отже емоції - це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків.[1]

Виділяють прості та складні емоції. Прості емоції це на сам перед емоції від задоволення потреб таких як втома, голод, спрага. Вони властиві як людям так і тваринам, але у людини в ході соціально історичного розвитку прості емоції перетворилися в складні емоції і почуття. Складні емоції наприклад переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу, вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх.

Емоціям притаманна полярність. Однією з характеристик емоцій є задоволення і невдоволення. Можна виділити велику кількість різних характеристик емоцій. Найчастіше емоції поділяються на основі легко зрозумілих критеріїв на такі групи:

) нижчі й вищі емоції;

) позитивні й негативні;

) стенічні й астенічні;

) емоційні реакції та стани.

Нижчі емоції, що пов'язані з безумовно-рефлекторною діяльністю, ґрунтуються на інстинктах та є їх вищим виразом (емоції голоду, спраги, егоїзму тощо) і вищі, дійсно людські емоції-почуття: обов'язку, любові, товариства, сорому тощо.

Існує думка, що позитивні емоції - це корисні для людини емоції, а негативні для неї шкідливі. На думку К.Ізарда, позитивні емоції полегшують взаємодію людей, розуміння ними ситуацій і зв'язку між об'єктами, а негативні - відчуваються як шкідливі й не сприяють взаємодії. [2]

Позитивні емоції - породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи, позитивна емоція виникає тоді, коли події оцінюються як позитивні. Позитивна емоція спонукає до дій, що підтримують позитивні події.

Негативні емоції - породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості, негативна емоція виникає коли вони оцінюються як негативні, спонукають до дій, спрямованих на усунення контакту з негативною подією.

Астенічні і стенічні емоцій - дві основні форми емоцій, які знижують і підвищують життєдіяльність, активність людини і тварин.

Стенічні емоції (від грецького слова «стенос» - сила ) підвищують активність,енергію та життєдіяльність, викликають підйом та бадьористь, підштовхують до вчинків, висловів, збільшують напругу сил. Людині важко мовчати, не діяти активно. Це радість,захоплення, ненависть.

Астенічні емоції (від грецького слова «астенос» - слабкість, безсилля) зменшують активність та енергію людини, пригнічують життєдіяльність, характеризуються пасивністю, бездіяльністю. Це пригніченість, смуток, туга.

Емоційні реакції являють собою короткочасні реакції на визначений об'єкт, ситуацію або подію.Вплив емоційних реакцій середньої сили на поведінку людини добре контролюється її свідомістю. У тих ситуаціях, коли емоційна реакція носить особливо інтенсивний характер і спричиняє у людини часткову втрату контролю над собою, що виражається в незапрограмованих нею заздалегідь, мало обміркованих, імпульсивних учинках, це називають афектом.

Афект - сильний, швидко виникаючий і бурхливо протікаючий психічний стан, що характеризується сильним і глибоким переживанням, яскравим зовнішнім проявом, звуженням свідомості і зниженням самоконтролю.

Емоційні стани - більш статичні і тривалі стани, що ніби оцінюють існуючий стан речей у цілому. Той або інший емоційний стан звичайно виникає як афект дії попередньої йому сильної емоційної реакції. Виникнувши в результаті певної емоційної реакції, емоційний стан надалі може позначатися на наступному реагуванні людини на всілякі явища дійсності.

Існує велика й різноманітна група емоційних станів. Це стани роздратованості, невдоволення, тривоги, страху, радості, зворушеності, суму. Якщо при цьому компонент порушення слабшав, то такий стан називають настроєм. Настрій - це загальний емоційний стан, який надає своєрідного забарвлення на певний час діяльності людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості і високому тонусі, і негативні, які пригнічують, демобілізують, спричинюють пасивність. Настрій - такий загальний емоційний стан, який не спрямований на щось конкретне.

Інші дві групи емоційних станів - порушення або напруга. У першому випадку мається на увазі хвилювання, занепокоєння, тривога, а в другому - стрес. Стрес - неспецифічна реакція організму на дію екстремальних факторів, яку-небудь важко розв'язні або загрозливу ситуацію. Стрес де в чому нагадує афект. Він, як і афект, виникає за умов напруженого життя та діяльності, у небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано й потребують негайних заходів для їх подолання. У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переведенні уваги, у сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції.

Стан напруги похідний від порушення: він настає тоді, коли порушення доводиться стримувати. До станів емоційної напруги відносять: стан тривоги (тривожності), страху, стресу і його різновиду - фрустрації, афекту та страждання.

Наступна класифікація емоцій розроблена Б.І. Додоновим, вона є однією з найбільш повних. У ній виділяють наступні види емоцій:

Альтруїстичні емоції - переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї.

Комунікативні емоції - виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями.

Глоричні емоції - пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завоювати визнання; почуття гордості, почуття переваги, почуття задоволення собою, своїми успіхами.

Праксичні емоції - такі емоції викликані діяльністю, змінами в ході роботи, успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення; бажання дійти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою; приємне задоволення від того, що робота зроблена

Праксичні емоції - що викликаються діяльністю, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами здійснення: захоплення роботою, приємна втома, приємне задоволення від того, що справу зроблено.

Пугнічні емоції - визначаються потребою у безпеці, інтересом до боротьби: почуття спортивного азарту, спортивна злість.

Романтичні емоції - устремління до всього незвичайного, таємного: почуття містичного, почуття особливої значущості того, що відбувається.

Гностичні емоції - пов’язані з потребою в пізнавальній гармонії: бажання проникнути у сутність явищ, подив при зіткненні з проблемою, радість відкриття істини.

Естетичні емоції - пов’язані з ліричними переживаннями: насолода гармонією і красою об’єкта чи явища, насолода звуками, поетично-споглядальні переживання.

Гедоністичні емоції - пов’язані із задоволенням потреби в тісному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями - від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності.

Акізитисні емоції - що породжуються інтересом, тяжінням до накопичень, приємне відчуття від перегляду своїх накопичень.

Також в окрему групу виділяються фундаментальні емоцій. Фундаментальними емоціями вважають такі які мають свій механізм виникнення, виражаються особливими мнемічними засобами.

Згідно К.Є. Ізарду до фундаментальних емоцій відносяться :

Інтерес - позитивна емоція,що мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, творчі досягнення.

Радість - позитивне емоційне збудження, що виникає при появі можливості досить повно задовольнити актуальну на даний час потребу, ймовірність чого до цього моменту була невисокою чи невизначеною.

Горе - емоція зумовлена комплексом причин, пов’язаних з не відворотними життєвими втратами.

Гнів - бурхливий вияв злості, спрямований на ближнього; злісний стан душі, почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування.. може викликати бажання покарати людину що викликала це емоційне переживання. Може сприяти мобілізації сили, викликати відчуття впевненості у правильності власних дій.

Огида- почуття відрази в поєднанні з гидливістю, часто виникає разом з гнівом, але має свої власні ознаки. Огида являє собою бажання позбавитись від когось чи від чогось що є причиною огиди.

Презирство - емоція,що відображає втрату іншою людиною чи цілою групою своєї значущості для індивіда, переживання останнім своєї переваги в порівнянні з іншими.

Страх - переживання, зумовлене отриманням прямої чи опосередкованої інформації про реальну чи уявну загрозу, очікування невдачі при здійсненні дій, обумовленої ситуацією, що виникла. Вважається, що страх являється однією з найбільших негативних емоцій. Страх може паралізувати людину, а може і мобілізувати її енергію.

Подив - різке підвищення нервової стимуляції, що виникає в наслідок несподіваних подій. Виникнення даної емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об’єкт, що викликав подив.

Сором - виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки і фактичною оцінкою, прогнозування засуджуючої чи різко негативної оцінки оточуючих. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути.

Провина - емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з’являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Також деякі автори виділяють в окрему групу інтелектуальні емоції. До інтелектуальних емоцій відносять: сумнів,подив, задоволення, впевненість, здогад. Ці емоції можуть бути як позитивними, так і негативними.

Характерною особливістю емоцій є те, що вони захоплюють особистість загалом. Здійснюючи об'єднання в єдине ціле всіх функції організму, сигналізують про корисні або шкідливі впливи, завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоких страждань, які травмують, до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції.

Традиційно відокремлюють дві основні функцій емоцій та почуттів :

Оцінну;

Спонукальну ;

Суть оцінкової функції полягає в тому що, у всіх емоціях наявна оцінка. Людині для житедіяльності необхідно розрізняти негативні та позитивні впливи, оцінювати їх і на цьому будувати свою поведінку в подальшому. В оцінці виявляться ставлення до навколишнього середовища в якому знаходиться людина, до діяльності яку вона виконує та до інших людей.Також оцінка виражає ставлення до цілей.

Спонукальна функція полягає в визначені спрямованості діяльності, забезпечують її емоційним забарвлення. Емоцій як стимулятор діяльності можуть як мотивувати до неї так і заважати її. Емоції виступають регулятором поведінки, стаючи тією основою, за допомогою якої перед собою ставлять цілі, приймають рішення виконати яку-небудь справу.

Емоцій також відіграють роль регуляторів людського спілкування. Люди від народження готові до спілкування за допомогою емоцій. Емоцій відіграють важливу роль у контакті з навколишнім середовищем. За зовнішніми рухами що супроводжують емоцій, а також за інтонацією можна зробити висновок про внутрішні переживання іншої людини. У зовнішніх проявах емоцій крім регуляторної заключяється також сигнальна функція. Людина за допомогою міміки може подавати сигнали про своє суб’єктивне відношення до навколишнього світу іншим людям.

.2Особливості емоційної сфери в підлітковому віці

Психологічному розвитку в підлітковому віці присвячено безліч робіт. У цьому віці остаточно формується інтелектуальний апарат, що робить можливим осмислене конструювання свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей і Я-концепції. Підлітковий вік також прийнято називати перехідним, тому що саме в цей період дитина робить вирішальний крок в завершенні свого дитинства і переходить до того етапу розвитку, який прямо, не опосередковано готує її до самостійного життя.

Підлітковий період є одним з ключових етапів становлення емоційно-вольової регуляції особистості. У підлітковому віці відбувається становлення почуттів як узагальнених відносно стійких переживань. Дотримання моральних норм в цьому віці виражається в переживані морального задоволення. В підлітковому віці посилено формуються моральні почуття, які стають ефективним керівництвом до дій. Але підлітки в деяких випадках не усвідомлюють зв’язку між загальними нормами і своєю поведінкою в даній ситуації. Становлення моральних якостей тісно пов’язано з вольовою сферою, зміцнюється сила волі зникає навіюваність та піддавання зовнішнім впливам.

М.Й. Боришевський, С.М. Хорунжий (1988), досліджуючи розвиток моральних переконань в підлітковому віці, зазначають, що процес формування моральних знань проходить ряд етапів: від елементарних даних про моральні поняття - до повного оволодівання поняттями і вмінням використовувати одержані знання в житті.

Розходження у моральних знаннях учнів однієї вікової групи пояснюється впливом індивідуально-психологічних особливостей на їх засвоєння. Моральні знання в підлітковому віці характеризуються якісними і кількісними змінами. В цілому з віком підвищується рівень усвідомленості моральних знань, при цьому відмічається невідповідність між знанням моральних норм і їх прийняттям як особистісно значимих вимог до своєї поведінки.

Яскравим проявом вікової своєрідності в рівні засвоєння знань є їхня усвідомленість і оперативність. Молодші підлітки, володіючи знаннями, не можуть усвідомлювати взаємозв'язки "людина-мораль-поведінка", тоді як старші підлітки показують стійкість суджень про моральні норми.

Під кінець підліткового віку емоційно моральні взаємини все більше пов’язані з вольовою саморегуляцією в результаті чого підлітки мають регуляцію поведінки на основі моральних норм на різних рівнях. Найбільше для розвитку свідомості дає навчально - виховний процес оцінка учителя, взаємооцінка товаришів.

Важливим у формуванні переконань є накопичення досвіду поводження у ситуаціях що потребують вибору вчинку. Моральний вибір є важливим моментом моральної діяльності.

Суттєві фізичні зміни, зростання організму, які фіксує в собі підліток викликають формування центрального особистісного новоутворення віку - почуття дорослості.

Почуття дорослості - центральне особистісне новоутворення підлітка, що виражається через суб'єктивне ставлення до себе як до дорослого, уявлення себе дорослою людиною.

Виникнення у підлітка уявлень про себе як про дорослу людину спричиняє перехід від дитячих норм і цінностей до дорослих. Підліток всіма способами намагається реалізувати утвердження позиції дорослої людини. Основним способом долучення до діяльності дорослих є наслідування. Найперше переймається зовнішній вигляд і манера поведінки як найбільш доступне.

З прагненням підлітків стати дорослими пов’язана провідна потреба в самостійності і незалежності. Підліток ставить перед собою віддаленіші цілі, формує перші життєві плани (вибір професії), ідеали, прагне бути на когось схожим, набути певні риси характеру, моральні переконання. Потреба в самостійності реалізується у намаганні діяти без сторонньої допомоги й опіки, в здатності приймати рішення і відстоювати власні погляди, в умінні досягати поставленої мети, поводитися під впливом власних спонукань.

Водночас посилюється негативізм до прохань дорослого, яскраво виражаються ознаки намагань продемонструвати свою незалежність. Підлітки уникають діяльності що може спричинити відчуття невпевненості в своїх силах або викликати насмішки, прагнуть вільно обирати способи виконання діяльності.

Постійна взаємодія з однолітками зароджує бажання у підлітка знайти своє місце серед них. Це є одним із домінуючих мотивів діяльності. Потреба в визнанні настільки сильна що підліток готовий поступитися своїми переконаннями та поглядами. Це бажання спонукає важких підлітків до порушення загально прийнятих норм. Втрата авторитету є найбільшою трагедією. Підліток болісно і бурхливо реагує на критичні та нетактовні зауваження в присутності друзів, це викликає у нього відчуття приниженості.

У підлітковому віці існують різні форми самоствердження, найпростіша полягає у зовнішньому наслідуванню дорослих. Найчастіше підлітки наслідують саме негативні сторони особистості авторитетної людини, тому батьки і вчителі повинні боротися з цим звертаючи увагу на найбільш позитивні приклади для наслідування.

Позитивними формами самоствердження підлітків є заняття спортом, праця в сім'ї, школі, на виробництві, виконання суспільно корисних справ. Інтелектуальне самоствердження учнів відбувається в їхній навчальній і позанавчальній пізнавальній діяльності, реалізації пізнавальних потреб та інтересів.

У підлітковому віці зміни відбуваються також в мотиваційній сфері. Головними стають мотиви формування планів на майбутнє та світогляду. Молодший підлітковий вік є розширення пізнавальних інтересів. Домінуючими потребами підліткового віку, на думку Д.Б.Ельконіна є: потреба в спілкуванні з однолітками, потреба в самоствердженні, потреба бути і вважатися дорослим. Початок підліткового періоду характеризується якісним зрушенням у розвитку самосвідомості: в підлітка починає формуватися позиція дорослої людини, поява якої означає, що він суб'єктивно вже вступив у нові стосунки з оточуючим світом дорослих, зі світом їх цінностей.

Самосвідомість підлітка вже включає в себе всі компоненти самосвідомості дорослої особистості. Підліток сенситивний до свого духовного розвитку, тому він починає інтенсивно просуватися в розвитку всіх ланок самосвідомості. Підлітку необхідно в сфері розвитку його самосвідомості пристосуватися до свого тілесного, фізичного вигляду. Це складний шлях, який при всій турботі, любові і розумінні близьких підліток проходить сам.

Особливого значення для підлітка набуває його обличчя. Ідентифікація зі своєю новою зовнішністю - складний для підлітка процес.

Крім проблеми привабливості зовнішності багатьох підлітків, хвилює проблема наявності духовності у виразі обличчя. Поглиблена рефлексія на свою зовнішність і тривога з її приводу поряд з іншими віковими проблемами створюють у підлітків загальний напружений вираз, який супроводжує вік.

Самооцінка підлітка носить суперечливий характер: з одного боку, підліток одночасно сприймає себе як дорослого і як маленьку дитину, з іншого - спостерігається поєднання конкретної ситуативної і загальної самооцінки, коли кожна позитивна і кожна негативна окрема самооцінка миттєво набуває глобального характеру. Негативне ставлення до власної особистості значною мірою пов'язане з тим, що підліток дивиться на себе нібито ззовні, інтеріоризуючи уявлення і оцінки дорослих, в яких позитивні сторони особистості представлені абстрактно, а негативні - конкретні і різноманітні.

Вирішальне значення для морального розвитку підлітка має інтимно-особисте спілкування з однолітками: підліток оволодіває нормами стосунків дорослих людей, у нього складаються власні переконання, він починає оцінювати себе та іншу людину з нових дорослих позицій.

Специфіка соціальної ситуації розвитку підлітка є розбіжність, з одного боку, між вимогами життя і його інтересами, з іншого - між його можливостями і його власними вимогами до себе.

Емоційна сфера характеризується більшою яскравістю, силою, стійкістю. Підлітки частіше відчувають сильні позитивні чи сильні негативні емоції і рідше знаходяться в нейтральному стані.

Висновки до розділу І

Емоцій як компонент психічної діяльності є динамічним і змінюється протягом життя людини. Вплив емоцій на психічні процеси людини показує всю важливість вивчення цього питання, пізнання механізмів виникнення емоцій, розвитку і можливого коригування.

Емоції - це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків.

Свого піку розвиток емоції набуває в підлітковому віці. Підлітковий вік також прийнято називати перехідним, тому що саме в цей період дитина робить вирішальний крок в завершенні свого дитинства і переходить до того етапу розвитку, який прямо, не опосередковано готує її до самостійного життя.

Підлітковий період є одним з ключових етапів становлення емоційно-вольової регуляції особистості. У підлітковому віці відбувається становлення почуттів як узагальнених відносно стійких переживань.

Підлітковий вік є періодом посиленого формування моральних почуттів. Завдяки їм, засвоєні підлітками норми поведінки стають ефективним керівництвом до дії. Моральні якості підлітка тісно пов'язані з його вольовими якостями. В цей період зникає характерна для молодших школярів навіюваність, зміцнюється сила волі підлітка.

У кінці підліткового віку емоційно-моральні взаємини все тісніше пов'язані з самосвідомістю і вольовою саморегуляцією поведінки, внаслідок чого мають місце різні рівні саморегуляції поведінки підлітків на основі моральних переконань.

Оскільки в моральних переживаннях дітей відтворюється формуюча мотиваційна ієрархія і ці переживання беруть безпосередню участь в її становленні, необхідно формувати у підлітків позитивні емоційно-моральні взаємини, а не тільки засвоєння ними моральних знань; розвивати альтруїстичні емоційно-моральні позиції у ставленні до оточуючих, що забезпечить успішне формування позитивних моральних якостей; активне співробітництво педагогів і батьків, єдність їх вимог в процесі виховання підлітків.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВОЙ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

.1 Опис методик емпіричного дослідження

Досягнення мети дослідження передбачає вивчення особливостей емоційних переживань на даному віковому етапі.

Для визначення вікової специфіки в підлітковому віці використовувався комплекс таких методик :

багатофакторний опитувальник «Тест Кетела ».

методика САН

опитувальник Баса-Дарки

Тест «Кетела»

Тест Кеттелла відноситься до багатофакторних особистісних опитувальників. Був опублікований вперше в 1049 і з тих пір широко використовується в психодіагностичної практиці. Тест універсальний практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Питання відображають звичайні життєві ситуації.

Відмінною рисою даного опитувальника є його орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних рис) особистості. Дане їх якість була виявлена за допомогою факторного аналізу з найбільшого числа поверхневих рис особистості, виділених спочатку Кеттелом. Кожен фактор утворює кілька поверхневих рис, об'єднаних навколо однієї центральної риси.

Результати застосування даної методики дозволяють визначити психологічну своєрідність основних підструктур темпераменту і характеру. Причому кожен фактор містить не тільки якісну і кількісну оцінку внутрішньої природи людини, а й включає в себе її характеристику з боку міжособистісних відносин.

Опитувальник містить такі шкали:

«Замкнутість-товариськість»

«Інтелект»

Емоційна нестійкість-емоційна стійкість »

«Підпорядкованість-домінантність»

«Стриманість-експресивність»

«Схильність почуттям-висока нормативність поведінки»

«Боязкість-сміливість»

Жорсткість-чутливість »

«Довірливість-підозрілість»

«Практичність-розвинену уяву»

«Прямолінійність-дипломатичність»

«Впевненість в собі-тривожність»

«Консерватизм-радикалізм»

«Конформізм-нонконформізм»

«Низький самоконтроль-високий самоконтроль»

«Розслабленість-напруженість»

«Адекватність самооцінки».

Перед початком опитування випробуваному дають спеціальний бланк, на якому він повинен робити певні помітки, у міру прочитання. Попередньо дається відповідна інструкція, що містить інформацію про те, що повинен робити випробуваний. Контрольний час випробування 30-40 хвилин. У процесі відповідей на питання експериментатор контролює час роботи випробуваного. Випробування проводиться індивідуально в спокійній, діловій обстановці.

Пропонований опитувальник складається з 187 питань ( форма А) на кожній з яких пропонується три варіанти відповідей ( a, b, c ). Випробуваний вибирає і фіксує його в бланку відповідей. У процесі роботи випробовуваний повинен дотримуватися наступних правил : не втрачати часу на обдумування, а давати що у голову відповідь ; не давати невизначених відповідей; не пропускати питань; бути щирим.

Тест - опитувальник САН

Цей бланковий тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою. Сутність оцінювання полягає в тому, що піддослідних просять співвіднести свій стан з низкою ознак за багатоступеневою шкалою. Шкала ця складається з індексів ( 3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій ( активність), силу, здоров'я, стомлення ( самопочуття ), а також характеристики емоційного стану (настрій ). Випробуваний повинен вибрати і відзначити цифру, найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

При обробці ці цифри перекодуються наступним чином : індекс 3, відповідний незадовільного самопочуттю, низької активності і поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 - за 2 ; індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів ( врахуйте, що полюса шкали постійно змінюються ).

За балами розраховується середнє арифметичне як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю і настрою.

Опитувальник Баса-Дарки

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. Агресивні прояви поділяють на два основних типи: перший-мотиваційна агресія, як самоцінність, другий-інструментальна, як засіб. Опитувальник виявляє наступні форми агресивних реакцій:

Фізична агресія (напад) - використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма агресія-обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

Роздратування-готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

Негативізм-опозиційна марена в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

Образа-заздрість і ненависть до оточуючих за справжні чи вигадані дії.

Підозрілість-в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання у тому, що інші люди планують та приносять шкоду.

Вербальна агресія-вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

Почуття провини-висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуваються їм докори сумління.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".

балів і менше - низький показник.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4, а ворожості - 6-7 ± 3.

«Колірний щоденник настрою »

Метою згаданої методики є відстеження емоційних переживань у підлітків. До того ж аналіз причин виникнення причин виникнення цих переживань.

Щоденник пропонується заповнювати за такою схемою :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні тижня | Що переживав ? | Чому ? | Як упорався ? | Кому розповів? |
| Пн. |  |  |  |  |
| Вт. |  |  |  |  |
| Ср. |  |  |  |  |
| Чт. |  |  |  |  |
| Пт. |  |  |  |  |
| Сб. |  |  |  |  |
| Нд. |  |  |  |  |

2.2 Результати досліджень та їх аналіз

У дослідженні брало участь 20 осіб-учні у віці 13 і 15 років Ружинської гімназії. Учасники були розбиті на дві групи у першу групу входили підлітки 13 років, в другу вийшли підлітки 15 років.

Метою дослідження було визначити особливості емоційного розвитку на різних стадіях перебігу підліткового віку та їх порівняння, а також визначення ступеня тривожності, агресивності та інших емоційних негараздів.

У ході дослідження нами були використані наступні методики:

Опитувальник САН

Опитувальник Баса-Дарки

Тест Кеттела

Колірний щоденник настрою

У ході дослідження методикою «Колірний щоденник настою » ми отримали наступні результати:

У групі підлітків 13 років переважає роздратування (7 чол), тобто в більшості випадків (настрій оцінювалося щодня протягом тижня) підліток відчував роздратування, причому вказувалися такі причини як нерозуміння батьків - 4 чол; напружені відносини з однолітками - 2 чол.; сварки з близькими людьми ( сестра, брат) - 1 чол. Відчуття радості стояло біля 4 чол. Почуття напруги відчували - 6 чол.

У групі підлітків 15 років були отримані такі дані? Гарне веселий настрій відчували 8 чол.; Спокій - 2 чол., Почуття гніву, дратівливості - 2 чол.

Як видно з результатів, у молодшій групі підлітків загальний емоційний фон не дуже сприятливий. Підлітки знаходяться в напрузі і особливо це стосується взаємин з оточуючими. Проблеми спілкування з дорослими може розвиватися на фоні виникнення і розвиток у підлітка почуття дорослості. Підліток прагне до самостійності тому не визнає нав’язані авторитети, думки та правила.

Більш старшим підліткам властиві більш сприятливі емоційні переживання.

Методика САН була спрямована на виявлення загального емоційного фону у підлітка і в ході дослідження отримано такі результати, які ми представляємо в таблиці.

«Оцінка рівня емоційного розвитку групи підлітків» таб.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сприятливий емоційний фон  | Середній рівень  | Низький рівень |
| 13 років | 4 (40%) | 4(40 %) | 2 (20%) |
| 15 років | 7(70%) | 2(20 %) | 1 (10 %) |

За загальною кількістю піддослідних можна побачити, що сприятливий емоційний фон присутній у 11 осіб (з 20), що становить 55%, середній рівень-6 чол. (З 20) - 30%, низький рівень-3 чол. (З 20) - - 15%.

Причому як ми бачимо з таблиці, знову ж таки у групи підлітків 13 років емоційний фон нижче ніж у старших підлітків, це пов’язано з тим що підлітки 13 років фактично тільки стоять на порозі підліткового віку, а підлітки 15 років уже майже перейшли до юнацького віку тому їхній емоційний фон є більш стійким оскільки критичний період підліткового віку уже позаду.

Необхідно відзначити, що дані методики «Колірний щоденник настрою» і Методика САН Є найчастіше ситуативними методиками і використовуються для дослідження емоційної сфери в даний момент.

Для більш глибоко дослідження був проведений тест Кеттела, де більшою мірою нас цікавили шкали «Емоційна нестійкість-емоційна стійкість» «Впевненість у собі - тривожність», «Розслабленість - напруженість».

Результати дослідження ми представили в таблиці:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкали  | Підлітки 13 років  | Підлітки 15 років |
| Емоційна стійкість  | 2 чол. | 6 чол. |
| Емоційна нестійкість  | 8 чол. | 4 чол. |
| Впевненість у собі  | 2 чол. | 7 чол.  |
| Тривожність  | 8 чол. | 3 чол. |
| Розслабленість  | 3 чол. | 8 чол. |
| Напруженість  | 7 чол. | 2 чол. |

У ході дослідження також з'ясувалося, що підлітки молодшої групи більш схильні до частої зміни настрою, мінливості інтересів, швидкої стомлюваності, дратівливості.

Підлітки старшої групи більш витримані, емоційні зрілі і оптимістично налаштовані. Також відзначені прояви сталості інтересів.

Опитувальник Баса-Дарки був застосований для оцінки рівня агресивних проявів у підлітків тієї й іншої групи.

Тут в основному нас цікавили такі шкали як «негативізм», «образа », «роздратування »,« підозрілість »,« почуття провини », тобто ті аспекти, які можуть зіграти свою роль у виникненні агресії і які можуть з'явитися деструктивними тенденціями емоційного розвитку особистості підлітка.

Ході дослідження були отримані наступні результати :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Агресивні прояви | Група підлітків 13 р. | Група підлітків 15 р.  |
| Прояві фізичної агресії  | 5 чол. | 1 чол. |
| Непряма агресія | 5 чол. | 1 чол. |
| Роздратування  | 7 чол. | 5 чол.  |
| Негатевізм  | 6 чол. | 3 чол. |
| Образа | 6 чол. | 4 чол. |
| Підозрілість  | 6 чол.  | 4 чол. |
| Вербальна агресія  | 9 чол. | 3 чол. |
| Почуття провини  | 4 чол.  | 2 чол. |

Як видно з таблиці, знову ж таки підліткам 13 років властиво більш негативний вираження своїх емоцій і почуттів. П'ятнадцятирічні підлітки відчувають почуття негативізму і дратівливості в меншій мірі і можливо це відбувається за рахунок того, що до більш старшого підліткового віку формуються регуляторні функції. Підлітки стає більш спокійним і розважливим. Відповідно налагоджуються відносини з оточуючими, загальний емоційний фон стає більш сприятливим.

Висновок до розділу ІІ

У підлітків у порівнянні з молодшим шкільним віком, характерний розвиток критичності, та до деякої міри самостійності. Підлітки більшою мірою здатні враховувати попередній емоційний досвід, на підставі якого у них формуються стійкі емоційні відносини. У той же час властива підліткам підвищена збудливість неврівноваженість з переважанням збудження над гальмуванням, накладають відбиток на характер протікання у них емоційних процесів. І тим не менше підлітки здатні стримувати свої емоції і керувати ними.

Поряд з цим у підлітків віці відзначаються такі емоційні неблагополуччя як депресія, різні страхи і тривога. Причини подібних порушень в першу чергу криються в сімейному вихованні і впливі найближчого оточення на дитину.

Проблема емоційного розвитку підлітків найбільш повно відображена в роботах таких авторів як Анохін п.к,. Грецов А.Г., Дерманова І.Б., Ільїн Є.П.,. Казанська В.Г., Лафренье П., Райс Ф., Реан А.А., Рубінштейн С.Л та ін

У ході проведеного дослідження ми отримали наступні дані: серед обстежених підлітків більш сприятливий емоційний фон присутній у підлітків 15 - річного віку. 13 - річним властиво частіше відчувати негативні емоції: роздратування, напруженість, тривожність і т.і. Молодші підлітки частіше дратуються, переживають почуття гніву, в той час як старші підлітки намагаються стримувати і керувати своїми емоціями. Весь перебіг підліткового віку характеризується загостренням емоційної сфери. Основною причиною виникнення негативних переживань у підлітків викликають взаємини з оточуючими, зокрема з однолітками і батьками. Судження та оцінки однолітків починають набувати для підлітків більшого значення ніж судження та оцінки вчителів. Характерною ознакою цього віку є бажання за будь-яких умов уникати критики друзів і страх бути відстороненими від референтної групи. В процесі відносин з дорослими та однолітками формується самосвідомість підлітка.

Початок підліткового періоду характеризується якісним зрушенням у розвитку самосвідомості: в підлітка починає формуватися позиція дорослої людини, поява якої означає, що він суб'єктивно вже вступив у нові стосунки з оточуючим світом дорослих, зі світом їх цінностей. Підлітка починає хвилювати він сам у своєму фізичному і духовному втіленні. "Яким я можу постати перед іншими?" актуальне запитання для нього. У зв'язку з цим його хвилює тіло, обличчя, ім'я. Від заперечення себе тілесного через кризові переживання і подвиги фізичного самовдосконалення він повинний прийти до прийняття унікальності своєї тілесної оболонки і прийняти її як єдино можливу умову свого матеріального буття.

В емпіричному досліджені даної роботи ми повністю показали особливості емоційного розвитку підлітка на різних етапах підліткового віку. Порівняння показало що більш старші підлітки що знаходяться в завершальній стадії підліткового віку мають вищий рівень особистісного контролю чим підлітки на початку цього періоду, також в більш старших підлітків переважають позитивні емоції тоді як у молодших підлітків відзначається переважання негативних переживань.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік людини є одним з найскладніших періодів її розвитку. Не зважаючи на короткочасність цей період багато в чому є визначальним в житті людини.

На даний час інтерес до емоційної сфери людини виникає не тільки у психологів,але і у представників інших наук таких як біологія, фізіологія, медицина, філософія, соціологія, педагогіка. Він продовжує зростати у зв’язку з збільшенням комплексу теоретичних і практичних проблем необхідних для вирішення яких є знання емоційної сфери життя людей.

Емоцій як компонент психічної діяльності є динамічним і змінюється протягом життя людини. Вплив емоцій на психічні процеси людини показує всю важливість вивчення цього питання, пізнання механізмів виникнення емоцій, розвитку і можливого коригування.

Емоції - це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків.

Свого піку розвиток емоції набуває в підлітковому віці. Підлітковий вік також прийнято називати перехідним, тому що саме в цей період дитина робить вирішальний крок в завершенні свого дитинства і переходить до того етапу розвитку, який прямо, не опосередковано готує її до самостійного життя.

Підлітковий період є одним з ключових етапів становлення емоційно-вольової регуляції особистості. У підлітковому віці відбувається становлення почуттів як узагальнених відносно стійких переживань.

Підлітковий вік є періодом посиленого формування моральних почуттів. Завдяки їм, засвоєні підлітками норми поведінки стають ефективним керівництвом до дії. Моральні якості підлітка тісно пов'язані з його вольовими якостями. В цей період зникає характерна для молодших школярів навіюваність, зміцнюється сила волі підлітка.

У кінці підліткового віку емоційно-моральні взаємини все тісніше пов'язані з самосвідомістю і вольовою саморегуляцією поведінки, внаслідок чого мають місце різні рівні саморегуляції поведінки підлітків на основі моральних переконань.

Оскільки в моральних переживаннях дітей відтворюється формуюча мотиваційна ієрархія і ці переживання беруть безпосередню участь в її становленні, необхідно формувати у підлітків позитивні емоційно-моральні взаємини, а не тільки засвоєння ними моральних знань; розвивати альтруїстичні емоційно-моральні позиції у ставленні до оточуючих, що забезпечить успішне формування позитивних моральних якостей; активне співробітництво педагогів і батьків, єдність їх вимог в процесі виховання підлітків. Вирішальне значення для морального розвитку підлітка має інтимно-особисте спілкування з однолітками: підліток оволодіває нормами стосунків дорослих людей, у нього складаються власні переконання, він починає оцінювати себе та іншу людину з нових дорослих позицій.

Специфіка соціальної ситуації розвитку підлітка є розбіжність, з одного боку, між вимогами життя і його інтересами, з іншого - між його можливостями і його власними вимогами до себе.

Емоційна сфера характеризується більшою яскравістю, силою, стійкістю. Підлітки частіше відчувають сильні позитивні чи сильні негативні емоції і рідше знаходяться в нейтральному стані.

У ході проведеного дослідження ми отримали наступні дані: серед обстежених підлітків більш сприятливий емоційний фон присутній у підлітків 15 - річного віку. 13 - річним властиво частіше відчувати негативні емоції: роздратування, напруженість, тривожність і т.і. Молодші підлітки частіше дратуються, переживають почуття гніву, в той час як старші підлітки намагаються стримувати і керувати своїми емоціями. Весь перебіг підліткового віку характеризується загостренням емоційної сфери. Основною причиною виникнення негативних переживань у підлітків викликають взаємини з оточуючими, зокрема з однолітками і батьками. Судження та оцінки однолітків починають набувати для підлітків більшого значення ніж судження та оцінки вчителів. Характерною ознакою цього віку є бажання за будь-яких умов уникати критики друзів і страх бути відстороненими від референтної групи. В процесі відносин з дорослими та однолітками формується самосвідомість підлітка.

В емпіричному досліджені даної роботи ми повністю показали особливості емоційного розвитку підлітка на різних етапах підліткового віку. Порівняння показало що більш старші підлітки що знаходяться в завершальній стадії підліткового віку мають вищий рівень особистісного контролю чим підлітки на початку цього періоду, також в більш старших підлітків переважають позитивні емоції тоді як у молодших підлітків відзначається переважання негативних переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Изард К.Е. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.

А.А. Крылов. Психология. - М.: Проспект, 2000.

Вилюнас В. К. Психология эмоций. / В.К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Издательство Московского университета, 1984.

Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панина. - К.: Политиздат Украины, 1989.

Дерябин В.С. Чувство. Влечения. Емоции. - Л., 1974.

Емоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. - Симферополь, 1983.

Изард К. Е. Психология эмоций. - М.: МГУ, 1991.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., 1983.

Общая психология: Учебник для вузов / Под ред. А. Маклакова. - СПб.: Птер, 2003.

Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: Посібник. - К.: Академвидав, 2003. - 568 с.

Психология управления: Курс лекций / Л. К. Аверченко, Г. М. Залесов. - М.: ИНФРА, 1999. - 498 с.

Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2001.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / общая редакция О. В. Овчинникова. - М.: Прогресс, 1998.

С.Л. Рубинштейн. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999.

Хрестоматия по психологии. Психология эмоций. Тексты. - М., 1984.

Кле М. Психология подростка : (психосексуальное развитие) / М. Кле - М.: Педагогика, 1991. - 172 с.

Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / К. Н. Поливанова. - М.: Академия, 2000. - 184 с.

Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / X. Ремшмидт. - М., 1994.