Контрольная работа

Эмпирические исследования эмоциональной сферы подростков

**Содержание**

Введение

ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования эмоциональной сферы подростков

.1 Понятие эмоций и их функции

.2 Характеристика тревожности

.3 Эмоциональная сфера личности в подростковом возрасте

Глава 2. Эмпирические исследования эмоциональной сферы подростков

.1 Процедура и методы исследования

.2 Обработка и анализ результатов

Заключение

**Введение**

В наш век научно-технического прогресса, когда современный человек все большее количество времени проводит перед монитором компьютера, когда удельный вес живого общения становится все ниже, а качество общения претерпевает значительные изменения в силу подмены людей в различных сферах деятельности «умными машинами», эмоциональные переживания для человека сохраняют свою необходимость и приоритетность, как один из источников обогащения внутреннего мира личности, как один из источников познания окружающей действительности.

У психологов нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Но они все же склонны относить человека к разряду существ эмоциональных. Мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально.

Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека - от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Большинство людей знают, какого рода ситуации интересуют их, вызывают отвращение, заставляют ощущать гнев или чувство вины. Практически каждый человек испытывает интерес, наблюдая прогулку астронавта в космосе, отвращение - видя грязь, гнев - будучи оскорбленным и вину - уклоняясь от ответственности за близких.

Из этого мы можем сделать вывод, что человеческое поведение обусловлено не только действием элементарных потребностей и инстинктов. Эмоции отражают окружающий мир и в соответствии с этим регулируют наше поведение. Они являются не только оценкой законченных действий. Для того чтобы понять такие понятия, как ценность, цель, мужество, преданность, способность к сопереживанию, жалость, гордость, сострадание и любовь, мы должны согласиться с существованием и исключительной важностью роли человеческих эмоций. Этим объясняется актуальность нашего исследования.

Цель контрольной работы показать сущность эмоций и выявить их роль в жизни человека.

Объект исследования - эмоциональная сфера.

Предмет - эмоции в юношеском ( или подростковом ) возрасте.

Гипотеза - эмоциональность является фактором, влияющим на развитие и «взросление» подростков.

Задачи:

. Выявить значение эмоций в жизни людей;

. Экспериментально исследовать роль эмоций в жизни подростков.

эмоция тревожность эмоциональная сфера подросток

**ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования эмоциональной сферы подростков**

**1.1 Понятие эмоций и их функции**

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом .

Эмоции проявляются в определенных психических переживаниях, каждому известных по своему опыту, и в телесных явлениях. Как и ощущение, эмоции имеют положительный и отрицательный чувственный тон, связаны с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувство удовольствия при усилении переходит в аффект радости.

Удовольствие и неудовольствие проявляются в определенной мимике лица и изменениях пульса. При эмоциях телесные явления выражены гораздо реже. Так, радость и веселье проявляются в двигательном возбуждении: смех, громкая речь, оживленная жестикуляция (дети прыгают от радости) , пение, блеск глаз, румянец на лице (расширение мелких сосудов) , ускорение умственных процессов, наплыв мыслей, склонность к остротам, чувство бодрости. При печали, тоске, наоборот, имеется психомоторная задержка. Движения замедленны и скудны, человек "подавлен". Осанка выражает мышечную слабость. Мысли, неотрывно, прикованы к одному. Бледность кожи, осунувшиеся черты лица, уменьшение выделения секрета желез, горький вкус во рту. При сильной печали слез нет, но они могут появиться при ослаблении остроты переживаний.

На основании телесных переживаний Кант делил эмоции на стенические и астенические. Примером стенических эмоций может быть чувство радости. У человека, испытывающего радость, происходит значительное расширение мелких кровеносных сосудов, в связи с чем улучшается и усиливается питание всех жизненно важных органов, особенно мозга. Такой человек не чувствует утомления, наоборот, испытывает сильную потребность в действиях и движениях. В состоянии радости человек обычно много жестикулирует, прыгает, пляшет, бьет в ладоши, издает радостные крики, громко смеется, совершает другие быстрые и энергичные движения. Повышенная двигательная активность связана у него с ощущением силы, он чувствует себя легко, бодро. Приток крови к мозгу облегчает его умственную и физическую деятельность: он много и оживленно говорит, быстро соображает, продуктивно работает, в его сознании возникают оригинальные мысли и яркие образы. Усиливается приток крови и к периферическим органам - кожа краснеет, становится гладкой и блестящей, повышается температура тела, глаза блестят, лицо становится оживленным, сияющим: одновременно повышается деятельность органов внешней секреции - на глазах появляются слезы, во рту увеличивается выделение слюны. Значительно улучшается деятельность органов питания: систематически испытывающий чувство радости человек полнеет, становится упитанным, приобретает энергичный, юный, цветущий вид.

Примером астенической эмоции может быть противоположное радости чувство печали. В состоянии печали, благодаря деятельности вазомоторного аппарата, кровеносные сосуды сокращаются и возникает известная анемия кожи, внутренних органов и, главное, мозга. Лицо становится бледным, удлиняется, вытягивается, теряет свою полноту, приобретает резко выраженные заостренные черты, снижается температура кожи, появляется ощущение холода и даже озноба. В связи с замедлением кровообращения возникает затрудненное дыхание, одышка. Пониженное питание мозга вызывает снижение деятельности произвольного двигательного аппарата: движения становятся медленными, вялыми, совершаются с трудом и неохотно, вследствие чего уменьшается продуктивность работы; походка становится медленной, человек не идет, а как бы «плетется». Резко снижается мышечный тонус: человек чувствует себя вялым, расслабленным, спина у него согнута, голова и руки опущены, нижняя челюсть иногда отвисает; голос становится слабым, беззвучным; появляется чувство сильной усталости, невозможности удержаться на ногах, стремление обо что-нибудь опереться. Анемия мозга приводит к снижению умственной работоспособности, мышление становится вялым, заторможенным («неподвижным»), человек испытывает сильное нерасположение к умственной деятельности. Длительное, систематическое чувство печали приводит к снижению всех жизненных процессов в организме, к нарушению питания внутренних органов и кожи: человек худеет, кожа его сморщивается, волосы быстро седеют, он выглядит не по возрасту рано постаревшим.

Деление эмоций на стенические и астенические имеет схематический характер. Некоторые аффекты трудно отнести в одну или другую рубрику, и даже один и тот же аффект при разной интенсивности может выявлять то стенические, то астенические черты. По длительности течения эмоции могут быть краткосрочными (гнев, испуг) и длительными.

Длительные эмоции называются настроениями. Есть люди, которые всегда веселы, находятся в повышенном настроении, другие склонны к угнетенному состоянию, к тоске или всегда раздражены. Настроение - сложный комплекс, который частично связан с внешними переживаниями, частично основан на общем расположении организма к определенным эмоциональным состояниям, частично зависит от ощущений, исходящих из органов тела.

Психическая сторона эмоций проявляется не только в переживании самой эмоции. Гнев, любовь и т.д. оказывают влияние на интеллектуальные процессы: представления, мысли, направление внимания, а так же на волю, действия и поступки, на все поведение.

При ослаблении эмоционального напряжения, например в исходных состояниях раннего слабоумия, наблюдаются ослабление воли, апатия. Влияние эмоций на интеллект и волю колеблется в очень широких пределах в зависимости от силы душевного волнения.

При сильных аффектах (испуг, большая радость, гнев, страх) обычный ход ассоциаций нарушается, сознание бывает охвачено одним представлением, с которым связана эмоция, все другие исчезают, возникновение новых представлений, не связанных с эмоцией, тормозиться. Дальнейшее течение процессов неодинаково. При радости после первоначального "замирания" наступает наплыв множества представлений, находящихся в связи с обстоятельством, вызвавшим аффект. При страхе, горе, гневе возникшие вначале представления остаются в сознании на долгий срок. Аффект может разрешаться в бурных действиях и в столь сильных изменениях со стороны кровообращения и дыхания, что это иногда приводило к обмороку; наблюдались даже случаи мгновенной смерти. Человек с достаточно развитыми процессами торможения, несмотря на нарушение течения представлений при эмоциях, способен правильно оценить окружающую обстановку, и управлять своими действиями. Такие аффективные реакции, свойственные здоровому человеку, носят название физиологических аффектов.

Взрывчатые аффективные реакции, связанные с потерей самообладания, называют примитивными реакциями. Примитивные реакции уклоняются от полной интерполяции целостной личности на более элементарные побочные пути. Они возникают в тех случаях, когда личность еще не сформировалась, не вполне развита или когда они не встречают со стороны личности полного согласия. Они могут даже противоречить ей и в виде изолированных образований выпадать из ее обычного поведения. Поэтому примитивные реакции до известной степени не специфичны. При соответствующей степени переживания они могут возникать у любой личности, хотя чаще всего они бывают у определенного типа личности - примитивного. В противоположность этому реакциями личности мы называем такие, когда в возникновении реакции интенсивно и сознательно участвует вся личность, так что реакция является чистейшим и отчетливейшим выражением целостной индивидуальности. Таким образом, реакции личности строго специфичны, ограничены предрасположением характера и определенными раздражениями переживания. Они возникают только тогда, когда на индивидуальность воздействует подходящее ей переживание.

Описывая эмоции, можно расположить их по определенным координатным осям в соответствии с их свойствами. Например, в зависимости от их положительной или отрицательной окраски эмоции можно группировать попарно: любовь и ненависть, симпатия и отвращение, чувство безопасности и страх, подъем и безнадежность и т.д. Первые, как отмечает Хебб, желанны для субъекта, он к ним стремиться, в то время как вторых он старается избегать. Это подразделение сразу указывает на мотивационную роль, которую играет каждое из наших чувств.

Однако все это только слова, а слова слишком бедны, чтобы выразить то, что реально испытывает субъект. Разве можно утверждать, что человек, говорящий "я люблю яблоки", "я люблю маму", "я люблю этого человека" или "я люблю этот город" выражает одинаковые чувства.

Но уже Ч. Дарвин говорил о биологической целесообразности эмоций. По некоторым данным человек является самым эмоциональным среди представителей животного мира и развития человечества. Рассмотрим наиболее часто обсуждаемые в психологической литературе функции эмоций.

Функция оценки. Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл изолированного раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло. Все знают, как важно первое впечатление, которое мы производим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия («Все, что делает этот приятный человек, - хорошо!»). И, наоборот, «реабилитировать» в своих глазах человека, который почему-то показался нам неприятным, удается с трудом.

Функция мобилизации. Мобилизующая функция эмоций проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне: выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству (правда, чрезмерная доза адреналина может привести и к обратному эффекту - ступору), а понижение порога ощущения, как составляющая эмоции тревоги, помогает распознать угрожающие стимулы. Кроме того, феномен «сужения сознания», который наблюдается при интенсивных эмоциональных состояниях, заставляет организм сосредоточить все усилия на преодолении негативной ситуации.

Функция следообразования. Эмоция часто возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, т.е. тогда, когда действовать уже поздно. По этому поводу А.Н. Леонтьев замечал: «В результате аффекта, характеризующегося ситуацией, из которой, в сущности, уже поздно искать выход, создается своеобразное настораживание по отношению к возбуждающей аффект ситуации, т.е. аффекты как бы метят данную ситуацию... Мы получаем предупреждение». Согласно формулировке С.Л. Рубинштейна, «эмоции являются субъективной формой существования потребностей». Современный человек весьма изощрен по части мотивировок своего поведения, однако именно эмоции открывают ему (и окружающим) истинные мотивы. Во время осуществления деятельности динамика эмоций сигнализирует об ее успешности или препятствиях. Например, при интеллектуальной деятельности эмоциональная «ага-реакция» предвосхищает еще не осознанное субъектом нахождение решения задачи.

Функция компенсации информационного дефицита. Описанная выше оценочная функция эмоций особенно полезна в том случае, когда нам не хватает информации для рационального принятия решения. Эмоции обладают совершенно экстраординарным значением в функционировании живых организмов и вовсе не заслуживают того, чтобы их противопоставляли «интеллекту». Эмоции, скорее всего, сами представляют высший порядок интеллекта. Другими словами, эмоция является своеобразным «запасным» ресурсом для решения задач. Возникновение эмоций как механизма, компенсирующего дефицит информации, объясняет гипотеза П.В. Симонова. Возникновение положительных эмоций усиливает потребности, а отрицательных - снижает их интенсивность. Когда человек оказывается в ситуации информационного дефицита и не в состоянии сделать какой-либо прогноз, он может «опереться» на эмоцию - получить «эмоциональный аванс».

Функция коммуникации. Экспрессивный (выразительный) компонент эмоций делает их «прозрачными» для социального окружения. Выражение некоторых эмоций, например боли, вызывает пробуждение альтруистической мотивации у других людей. Например, матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь. Известно, что эмоции обладают «заразительностью». «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека. Для того чтобы содержание эмоции было верно истолковано окружающими, эмоции должны выражаться в конвенциональной (т.е. понятной всем членам общества) форме. Отчасти это достигается врожденными механизмами реализации базовых эмоций.

Функция дезорганизации. Интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности. Даже аффект оказывается полезен, когда человеку необходимо полностью мобилизовать свои физические силы. Однако длительное действие интенсивной эмоции обусловливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, действительно приводит к расстройству поведения и здоровья.

**1.2 Характеристика тревожности**

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется беспокойству, тревоге.

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги 3. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

Многозначность в понимании тревоги как психического явления проистекает из того факта, что термин «тревога» используется психологами в различных значениях. Это и гипотетическая «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и первичный показатель неблагополучия, когда организм не имеет возможности естественным образом реализовывать потребности, и свойства личности, которые даются через описание внешних и внутренних характеристик при помощи родственных понятий, и реакция на представленную угрозу.

Свои определения понятию «тревога» давали Астапов В. М., Лазарус Р., Прихожан А. М., Спилбергер Ч. Д., Фрейд 3., Мартене Р. и другие. В литературе интерпретация тревоги как эмоционального состояния является господствующей, причем в работах многих авторов это состояние сближается чаще всего с эмоцией страха. Но, пожалуй, более характерной является тенденция рассматривать тревогу как особое состояние, рядоположенное с другими эмоциональными состояниями, аффектами, чувствами.

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. «Тревога как состояние в норме переживается каждым здоровым человеком в случаях, предполагающих антиципацию (предвосхищение) негативных результатов». Данное состояние возникает, когда индивид воспринимает определенные раздражители или ситуацию как несущие в себе актуально и потенциально элементы угрозы, опасности, вреда. Например, ученый, ожидая возможных возражений, критики, переживает данное состояние тем острее, чем больше он видит недостаточность своего материала и слабость своей аргументации.

Социальный аспект тревоги связывают с неожиданным изменением условий жизни. Еще И. П. Павлов считал, что состояние тревоги вызывается изменениями в условиях жизни, в привычной деятельности, нарушением динамического стереотипа. «При ломке динамического стереотипа возникают отрицательные эмоции, к которым, несомненно, мы можем отнести и тревожное состояние». Сюда нужно отнести затрудненность совместной деятельности, в ходе торой формируется ожидание угрозы самоуважению, престижу человека; конфликты или другие причины, приводящие к социальной изоляции. Состояние тревоги может также порождаться отсрочкой, задержкой в появлении ожидаемого объекта или действия. Чаще данное состояние возникает при отсрочке чего-либо приятного, значительного. Ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что все-таки неприятности не будет.

Психологические причины тревоги могут быть вызваны внутренним конфликтом, связанным с неверным представлением о собственном образе «Я»; неадекватным уровнем притязаний; недостаточным обоснованием цели; предчувствием объективных трудностей; необходимостью выбора между различными образами действия. В качестве физиологических причин называют болезни; действие на организм психофармакологических препаратов.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения. Это отмечается в анализе поведения как детей, так и взрослых. Кроме того, исследования ряда авторов показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения. Как видим, решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности.

**1.3 Эмоциональная сфера личности в подростковом возрасте**

Если сравнивать подростков и старших школьников, то подростковый возраст наиболее труден в дисциплинарном отношении, а ранняя юность даёт максимум эмоциональных проблем. Перед учащимися старших классов стоят серьёзнейшие задачи: построение новых отношений с окружающими, профессиональное самоопределение, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождении во взрослость. Для этого периода характерны частые стрессы. А стрессы часто порождают неуверенность в будущем. Поэтому психологическая поддержка старшеклассников на заключительном этапе обучения в школе является приоритетным направлением деятельности субъектов образования, а изучение эмоциональной сферы ранней юности является приоритетным направлением в современной возрастной и педагогической психологии. Но в целом работ, посвященных проблемам эмоциональной сфере старших школьников, довольно мало. Внешкольная и школьная работа учителей, классных руководителей, школьных психологов в основном направлена на профориентацию юношей и девушек, на мотивацию более интенсивной умственной деятельности в связи с окончанием школы, и часто о том, что юношеский возраст - это время сильных эмоциональных переживаний, связанных как с учебным процессом, так и с появлением первых серьезных чувств дружбы, любви, в такой ситуации забывается.

Юность - период жизни после отрочества до взрослости (возрастные границы условны - от 15-16 до 21-25 лет). Это период, когда человек может пройти путь от неуверенного, непоследовательного отрока, притязающего на взрослость, до действительного повзросления.

Юношеский возраст - возраст роста силы «Я», его способности проявить и сохранять свою индивидуальность; в это время уже есть основания для преодоления страха утраты своего «Я» в условиях групповой деятельности или интимной близости, или дружбы. Именно в этих условиях «Я» пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасностей разрушительного воздействия другого. Эмоциональные реакции и поведение юношей и девушек, не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» нередко приводят к тому, что эмоциональная напряженность, типичная для подростка, захватывает и годы юности.

В. Р. Кисловская, изучившая с помощью проективных методов возрастную динамику тревожности, нашла, что старшие школьники (15-16 лет) обнаружили самый высокий по сравнению с другими возрастами уровень тревожности во всех сферах общения, но особенно резко возрастает у них тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой-то мере зависят.

В юности нередко встречается обостренное чувство одиночества. Как отмечал Э. Фромм: «Если оно длится долго и не исчезает с переходом в новый возраст, может привести к психическому разрушению так же, как физический голод - к смерти. Моральное одиночество так же непереносимо, как и физическое; более того, физическое одиночество становится невыносимым лишь в том случае, если оно влечет за собой и одиночество моральное». К счастью, это чувство в юности не является стабильным. При установлении личных контактов с окружающими людьми оно быстро исчезает.

Старшеклассник не меньше маленького ребенка (возможно даже больше) нуждается в участии родителей в его жизни. Слишком много соблазнов для неокрепшего сознания и при не вполне определенных жизненных ценностях. Для выработки правильного отношения к этим соблазнам старшеклассникам необходима поддержка родителей. Если родители не проявляют интереса к жизни своего повзрослевшего ребенка, то их нотации о том, что плохо, а что хорошо, он оставит без внимания.

Эмоциональная автономия сопровождается большими трудностями. Юношам кажется - и часто они совершенно правы,- что родители недооценивают совершившейся в детях перемены, не принимают всерьез их переживаний. Ранняя юность дает максимум эмоциональных проблем, часто вызывая психологическое отчуждение детей от родителей. Особенно усложняются в эти годы взаимоотношения с отцом. Мать, как показывают многочисленные исследования, и в этом возрасте остается более близкой детям, чем отец. Но известное охлаждение в отношениях с родителями и появление секретов от них вовсе не означает разрыва привязанности. От чуткости и такта родителей зависит, удастся ли им, не насилуя внутренний мир их детей, сохранить столь нужное обеим сторонам эмоциональное взаимопонимание.

Таким образом, Психологическая поддержка подростков в ситуации неопределенности является приоритетным направлением деятельности субъектов образования и должна осуществляться комплексно при тесном взаимодействии. Только в этом случае так называемый «стресс развития» не перерастет в затяжную депрессию.

**Глава 2. Эмпирические исследования эмоциональной сферы подростков**

**2.1 Процедура и методы исследования**

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

**Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Я спокоен

Мне ничто не угрожает

Я нахожусь в напряжении

Я внутренне скован

Я чувствую себя свободно

Я растроен

Меня волнуют возможные неудачи

Я ощущаю душевный покой

Я встревожен

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения

Я уверен в себе

Я нервничаю

Я не нахожу себе места

Я взвинчен

Я не чувствую скованности

Я доволен

Я озабочен

Я слишком возбужден и мне не по себе

Мне радостно

Мне приятно

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

У меня бывает приподнятое настроение.

Я бываю раздражительным.

Я легко расстраиваюсь

Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие

Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть

Я чувствую прилив сил и желание работать

Я спокоен, хладнокровен и собран

Меня тревожат возможные трудности

Я слишком переживаю из-за пустяков

Я бываю вполне счастлив

Я все принимаю близко к сердцу

Мне не хватает уверености в себе

Я чувствую себя беззащитным

Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

У меня бывает хандра

Я бываю доволен

Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня

Бывает, что я чувствую себя неудачником

Я уравновешенный человек

Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

**Обработка результатов.**

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого. При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31-44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **СТ Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **№№** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Ситуативная тревожность** | | | | | **Личностная тревожность** | | | | |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

**2.2 Обработка и анализ результатов**

Исследование было проведено среди студентов Сочинского Государственного Университета. В исследовании приняли участие 11 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Из них 9 девушек и 2 парня. Испытуемым было предложено ответить на 40 вопросов. Результаты тестирования приведены в приложении.

Таблица №1 Уровень ситуативной тревожности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | И.Ф.ребенка | Низкий индекс тревожности | Средний индекс тревожности | Высокий индекс тревожности |
| 1 | Виктория Г. |  |  | 52 |
| 2 | Виктория Т. |  | 42 |  |
| 3 | Элла Ш. |  |  | 64 |
| 4 | Гаяна П. |  |  | 46 |
| 5 | Виктория Д. |  |  | 49 |
| 6 | Ясон Ц. |  |  | 69 |
| 7 | Виктория Е. |  |  | 53 |
| 8 | Стефания Н. |  |  | 80 |
| 9 | Анаида Г. |  | 41 |  |
| 10 | Валерия М. |  | 33 |  |
| 11 | Ахмел О. |  |  | 53 |

Как видно из таблицы № 1, у большинства опрошенных высокий индекс ситуативной чувствительности. Ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Испытуемым с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Таблица №2. Уровень личностной тревожности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | И.Ф.ребенка | Низкий индекс тревожности | Средний индекс тревожности | Высокий индекс тревожности |
| 1 | Виктория Г. |  | 40 |  |
| 2 | Виктория Т. |  | 35 |  |
| 3 | Элла Ш. |  | 43 |  |
| 4 | Гаяна П. |  |  | 46 |
| 5 | Виктория Д. |  |  | 52 |
| 6 | Ясон Ц. |  |  | 54 |
| 7 | Виктория Е. |  | 38 |  |
| 8 | Стефания Н. |  |  | 52 |
| 9 | Анаида Г. |  | 33 |  |
| 10 | Валерия М. |  |  | 56 |
| 11 | Ахмел О. |  |  | 52 |

В таблице №2 показан уровень личностной тревожности. У тех испытуемых, у которых индекс ЛТ выше среднего характеризуются устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

**Заключение**

Эмоциональная сфера - одна из самых важных характеристик личности человека. Эмоции являются побудительным элементов к деятельности любого человека. Отрицательные, положительные, высшие, интеллектуальные эмоции могут объяснить скрытые мотивы того или иного поведения**.**

Подростковый период - переходное состояние между ребенком и взрослым, которое характеризует подростка, накладывает свой отпечаток не только на течение его мыслей и чувств, на его стремления и идеалы, но и на его образ действий. Целый ряд форм поведения, свойственных этому возрасту, мы сумеем правильно понять только тогда, когда мы будем рассматривать их как промежуточные формы между детской игрой и серьезной и ответственной деятельностью взрослого.

Педагоги и психологи настаивают на том, что воспитание ребёнка зависит в первую очередь, как именно - благополучно или с нежелательными отклонениями, будет протекать его развитие в подростковом возрасте. Они обращают внимание на то, что характер взаимоотношений взрослых с подростком, требования, которые они предъявляют, обстановка в семье - всё это создаёт определённую атмосферу, в которой подростку живётся и развивается либо легко, либо тяжело.

И роль эмоций в юношеском возрасте особенно важна.