

Курсовая работа

Тема: Особенности эмоциональной сферы подростков

Содержание

Введение

Глава 1. Проблема особенностей эмоциональной сферы в психологической науке

1.1 Понятие эмоциональной сферы, функции, эмоциональные составляющие

1.2 Особенности эмоциональной сферы подростков

Глава 2. Опытнo - экспериментальная работа по исследованию эмоциональной сферы детей подросткового возраста

2.1 Организация опытнo - экспериментальной работы

2.2 Анализ результатов опытнo - экспериментальной работы

Заключение

Список литературы

Приложение 1

Введение

Подростковый возраст является наиболее сложным возрастным периодом, для которого характерны: отдаление подростков от взрослых (родителей и учителей), отсутствие взаимопонимания с ними, невозможность преодолеть протестное, а порой и открыто агрессивное поведение подростков. эмоциональный подросток психологический

Исследователи считают, что причины развития внутриличностных конфликтов подросткового возраста и, как следствие, внешних конфликтов следует искать вокруг личностных новообразований этого периода. Одним из таких главных личностных новообразований, направляющих развитие личности подростка, является развитие «чувства взрослости».

Проблемами подросткового возраста занимались Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд. Подростковый возраст характеризуется ими как переходный, сложный, трудный, критический и имеет важнейшее значение в становлении личности человека: расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. Актуальность проблемы исследования воли в подростковом возрасте определяется потребностями целого ряда общественных институтов, непосредственно включенных в процесс формирования и воспитания членов общества. Семья, школа, общество с каждым годом предъявляют к подрастающему поколению все более высокие морально-этические, социально-политические, идеологические требования.

Трудно представить себе - то количество внешних и внутренних факторов, которые

воздействуют на подрастающего ребенка и каждый раз изменяют мир его переживаний. Далеко не все дети владеют своими мыслями, чувствами и поступками. Многие ученые, исследующие психологию подросткового возраста, обращают внимание на преобладание у несовершеннолетних эмоциональной сферы над волей, что проявляется, например, в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и даже агрессивности. Поскольку жизненный опыт подростков недостаточен, то им свойственно стремление к самоутверждению, к показу своей самостоятельности. В кругу своих сверстников они часто стремятся утвердить свое положение, показать себя людьми, знающими жизнь. Такое утверждение связано зачастую с подражанием асоциальным формам поведения (неприятие воспитательных мероприятий). Для подростка воля как черта характера стоит на одном из первых мест. Волевые люди становятся для него идеалом, на который он хотел бы походить. Однако как раз про подростков принято говорить, что воля у них слабая.

У детей этого возраста очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения, за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение. Родители и учителя оказывают влияние на формирование личности подростка и именно поэтому пристальное внимание к вопросам формирования и воспитания воли в подростковом возрасте - важное условие эффективности индивидуального подхода в учебно-воспитательной работе.

Поэтому, в этот трудный для подростка период важна поддержка и понимание со стороны взрослых. Требуется перестраивать взаимоотношения с ним так, чтобы он мог продолжать гармонично развиваться. Эти отношения необходимо строить на основе личности подростка, так как оно даст возможность предвидеть, как он поступит в той или иной ситуации, оно поможет установить подлинные причины тех или иных особенностей, и подскажет, что можно ожидать от него в будущем.

Взрослые в результате такого изучения могут вполне обоснованно и правильно установить, в каком направлении надо вести воспитательную работу по дальнейшему формированию личности каждого школьника, какие стороны и черты личности школьника надо укреплять, развивать, формировать. Главнейшая задача учителя - направить активность каждого подростка в нужном направлении, на познание других людей, на общественно-полезную деятельность, на саморазвитие и самовоспитание. Изучение особенностей развития эмоционально - волевой сферы играет важную роль в воспитании подростка. Это определило актуальность темы. Целью данной работы является выявление особенностей эмоциональной сферы в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Теоретически изучить проблему развития эмоций в подростковом возрасте;
2. Обосновать основные направления экспериментального изучения развития эмоций в подростковом возрасте путем определенных методик;
3. Выявить особенности развития эмоциональной сферы в подростковом возрасте путем исследования и анализа;

Объект данного исследования - эмоциональная сфера как психическое явление
Предметом выступают особенности развития эмоциональной сферы подростка 15 - 16 лет.

Методы: опрос, анкетирование, наблюдение, самооценка.

Теоретическая и практическая значимость: раскрыта важность формирования эмоциональной сферы в подростковом возрасте, подобраны методики изучения эмоций, выявлены особенности развития эмоциональной сферы в подростковом возрасте.

Глава 1. Проблема особенностей эмоциональной сферы в психологической науке

1.1 Понятие эмоциональной сферы, функции, эмоциональные составляющие

Эмоции - это один из самых интересных феноменов психики. Эмоции способны вызывать не только какие-то ощущения или общие реакции, но и конкретные действия. Эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волну) - это психический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к предметам и явлениям действительности, к другим людям и самому себе соотносительно удовлетворения или неудовлетворения его потребностей, целей и намерений [1,6]. Если процесс удовлетворения потребностей протекает благоприятно, то человек испытывает положительные эмоции и, напротив, отрицательные эмоции возникают в ответ на неудовлетворение потребностей или отсутствие нужного результата собственного действия. Эмоции, как и ощущения, восприятия или мышления, являются одной из форм отражения сознанием реального мира. Однако эмоции отражают предметы и явления не сами по себе, а в их отношении к субъекту, их значимости для его потребностей и мотивов деятельности. Таким образом, эмоции обусловлены, с одной стороны, внутренними потребностями и мотивациями, а с другой - особенностями внешней ситуации. Они как бы устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируя субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях. Радость или печаль, гнев или страх, восхищение или возмущение - все это различные виды психической (эмоциональной) реакции человека на раздражитель. Эта реакция может быть рассмотрена, прежде всего, как психический процесс, поскольку она подвижна и имеет свою динамику. Однако эта реакция субъективно переживается и выступает для человека как особое эмоциональное состояние. Одновременно она может быть и проявлением особой эмоциональной пристрастности, устойчивого эмоционального личностного отношения к этому раздражителю, поскольку далеко не все объекту окружающего мира одинаково сильно индуцируют в нас эмоциональный отклик [6,27]. Все содержания эмоциональной сферы человека, какими бы разными они не казались, неотделимы от личности. Они, прежде всего, связаны с потребностями, мотивами и отражают состояние, процесс и результат их удовлетворения. По отношению к личности все эмоциональные проявления возникают в трех основных видах:

1. Как острые эмоциональные реакции на внезапные обстоятельства (гнев, радость, тоска, страх).

2. Как эмоциональные состояния с изменениями нервно-психического тонуса (состояние эйфории и депрессии, страха и тревоги, гнева и тоски, фрустрационные и другие состояния).

3. Как выраженная избирательность эмоциональных отношений, положительных или отрицательных к тому или иному субъекту (чувства любви, привязанности, страсти, вражды, неприязни, ненависти и другие).

Эмоции субъективны, и единственный способ ознакомиться с ними - спросить у человека, что он испытывает. Однако существуют и внешние выражение эмоций в виде особых их телесных проявлений: мимики (выразительные движения мышц лица), пантомимики (выразительные движения конечностей, изменение положения тела в пространстве), вокальной "мимики" (изменения тона голоса), вегетативных реакций (изменение пульса, тонуса сосудов и мышц, дыхания, потоотделения и других вегетативных функций), а также биохимических сдвигов в организме (выделение в кровь адреналина, глюкозы) [27].

Можно выделить две биологические системы, которые обслуживают работу эмоциональной системы человека. Это ретикулярная система ствола мозга, регулирующая изменения уровня нейронной активности, и автономно иннервируемая висцерально - эндокринная система, контролирующая такие параметры как гормональная секреция, сердечный ритм, частота дыхания и т.п. Висцерально-эндокринная система помогает организму подготовиться к направленному действию, обусловленному эмоциями, и помогает поддерживать их и это действие.

Физиологические же сдвиги, сопровождающие эмоции, связаны с деятельностью симпатической и нервной парасимпатической системы. Физиологической основой эмоций является, прежде всего, деятельность подкорковых отделов мозга - таламуса, гипоталамуса и лимбической системы. Кора головного мозга оказывает сдерживающее, регулирующее влияние на проявление эмоций. Участие коры головного мозга в сложных эмоциональных проявлениях очевидно. И.П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций. Возникая в коре головного мозга, физиологический процесс, являющийся основой чувств, распространяется на нижележащие подкорковые центры.

Источники эмоций можно описать в терминах нервных, аффективных и когнитивных процессов. На нейронном уровне происхождение эмоции может быть объяснено как результат деятельности определенных медиаторов и структур мозга, с помощью которых происходит оценка поступающей информации. На аффективном уровне активацию эмоции можно объяснить в терминах сенсорно-перцептивных процессов, а на когнитивном - в терминах отдельных мыслительных процессов [6,7].

Эмоции рассматриваются не только как основная мотивационная система организма, но и в качестве фундаментальных личностных процессов, придающих смысл и значение человеческому существованию. Им отводится важная роль, как в поведении человека, так и в его внутреннем мире.

Эмоции, которые переживает человек, оказывают непосредственное влияние на выполняемую им деятельность. Рассматривая взаимодействие эмоций и развитие личности, можно выделить два фактора. Первый - это влияние наследственности на эмоциональный склад личности. Генетические предпосылки играют важную роль в формировании эмоциональности. Вторым фактором является индивидуальный опыт и обучение. Эмоциональные черты индивида обусловлены особенностями его социального опыта, особенно приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими людьми. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка, но и интеллектуальное развитие [21].

Эмоции во многом влияют на родительские чувства и установки. Эмоции, которые проявляет маленький ребенок, вызывают у родителей эмоциональный отклик. Эмоции влияют на сексуальное влечение и на отношения между супругами. Эмоциональное управление обеспечивает коррекцию действия адекватно смыслу происходящего для субъекта, для удовлетворения имеющихся у него потребностей. Л.С. Выготский писал, что «единство аффекта и интеллекта» может обеспечить полноценное осуществление любых форм деятельности, что предполагает развитие на протяжении детства каждой из них в отдельности, а также установление новых межсистемных связей.

Исследование эмоций и их развитие имеют существенное значение для изучения развития человеческой психики. Выготский указывал на изменения в познавательной деятельности, которые происходят в течение детства и связаны с изменениями в мотивационно-познавательной сфере личности ребенка [7,12].

Используя опыт, накопленный в мировой психологии, и опираясь на данные собственных исследований, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. выдвинули ряд принципиально важных положений относительно зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, их регулирующей роли в этой деятельности, их развитии в процессе усвоения человеческим индивидом общественного опыта, накопленного предшествующими поколениями.

Развитие эмоций тесно связано с развитием мотивов и поведения, с появлением у ребенка новых интересов. На протяжении детства происходит не только глубокая перестройка органических потребностей, но и усвоение создаваемых обществом материальных и духовных ценностей, которые при определенных условиях становятся содержанием внутренних побуждений ребенка, а впоследствии и взрослого [5].

В ходе формирования новых мотивов поведения существенно меняется характер эмоциональных проявлений ребенка. Однако как показали исследования, эмоции не только выражают те или иные особенности мотивации поведения ребенка, но и играют существенную роль в реализации этих мотивов. Внутренняя детерминация деятельности мотивами осуществляется не непосредственно, а с помощью особого психологического процесса регулирования, названного процессом эмоциональной коррекции поведения. Эта эмоциональная коррекция общую направленность и

динамику поведения в соответствии со смыслом ситуации и производимых в ней действий для субъекта, для реализации его ценностных установок. Ж. Пиаже указывал, что когнитивная и эмоциональная регуляции действий проходят прогрессивный путь развития на протяжении всего детства, согласуясь и дополняя друг друга [9].

Эмоции - это особая форма отражения действительности, при посредстве которой осуществляется регуляция общей направленности и динамики поведения.

Личностные особенности, сформировавшиеся в прошлом опыте, играют большую роль в интенсивности и характере проявления эмоциональных процессов.

На ранних стадиях возрастного и функционального развития аффекты возникают после произведенного действия в качестве положительной или отрицательной эмоциональной оценки непосредственно воспринимаемой ситуации и уже фактически достигнутого результата действий. На более поздних ступенях они могут проявляться до выполнения действия в форме эмоционального предвосхищения его возможных последствий и той представляемой ситуации, которая может возникнуть, когда действие будет завершено. Это эмоциональное предвосхищение возникает в результате внутренней ориентировочно-исследовательской деятельности, формирующейся на основе его практического взаимодействия с окружающей действительностью. Вначале эта деятельность складывается как внешняя, развернутая и предполагает соучастие в непосредственно воспринимаемых и переживаемых. Затем на этой основе деятельность может приобрести внутренний характер и осуществляться в эмоциональном воображении [6,7].

Важнейшая особенность эмоции и ее существенное отличие от органических ощущений - предметная отнесенность к чему-то внешнему, взволновавшему человека, выведшему его из душевного равновесия. В связи с этим в эмоциональных образах отражаются, наряду с изменениями внутреннего состояния субъекта, изменениями, вызванными жизненно важными для него предметами и явлениями, также и самые эти предметы и явления, воспринимаемые и познаваемые с особой точки зрения, с позиции заинтересованности в них личности.

Формирование эмоциональных образов в процессе слушания сказок сопровождаются у ребенка специфическими изменениями в области моторики и деятельности внутренних органов. Они более слабые, менее внешне выраженные, чем те, что воспринимаются непосредственно.

Формирование сложной психической деятельности, обеспечивающей возможность эмоционального предвосхищения результатов своих поступков, играет важную роль в нравственном развитии личности [9,12,21].

Эмоциональное воображение часто вырождается в бесплодное фантазирование, при котором ребенок сопереживает самоотверженным поступкам героев или обнаруживает определенное эмоциональное волнение по поводу представляемых последствий своих действий. Однако эти чувства столь слабы, что их влияние на последующее поведение ничтожно.

Специфическая функция эмоций заключается во внутренней сигнализации, обеспечивающей саморегуляцию организма в связи с опознанием значимости

воздействующего объекта. Дарвин рассматривал эмоции человека как остатки полезных адаптивных навыков животных, направленных непосредственно на выживание (агрессия, подчинение, избегание). «Рассмотрите, например, перекосившиеся брови человека, страдающего от печали или беспокойства. Слабые движения, вроде только что описанных, или едва заметное оттягивание вниз углов рта представляют последние остатки или рудименты резко выраженных, понятных движений... Каждый допустит, что главные выразительные движения, обнаруженные человеком и низшими животными, в настоящее время врожденны и наследованы, то есть не были результатом выучки данной особи» [27].

Филогенетически наиболее древней является гомеостатическая функция эмоций, которая связана с необходимостью поддержания постоянства внутренней среды организма. Малейшие изменения гомеостаза улавливаются эмоциогенными подкорковыми структурами мозга и отражаются в эмоциональной сфере в виде различных витальных эмоций, например - голод или жажда. Витальные эмоции тесно связаны с инстинктами и являются разновидностью "низших" элементарных эмоций, которые сопровождают ощущения. Это переживания типа удовольствия при ощущении сладкого или недовольства при ощущении горечи во рту. В процессе эволюции постепенно происходило формирование и закрепление наиболее целесообразных, способствующих выживанию регуляторных взаимосвязей определенных эмоций с теми или иными адаптивными физиологическими сдвигами в организме. Например, при угрозе жизни возникает страх с активной одновременной подготовкой организма к борьбе или к бегству. Каждое эмоциональное состояние имеет свое телесное (вегетативное) "сопровождение". Все особенности функционирования внутренних органов организма и болезненные различные изменения в них влияют на психоэмоциональное состояние человека, составляя важный компонент его так называемого общего чувственного тона, эмоциональной своеобразной окраски любой психической деятельности - ощущений, восприятия или мышления [6,7].

Эмоциональная регуляция поведения (по Леонтьеву) совершается как через эмоциональное отражение и оценку текущих событий, так и через актуализацию прошлого индивидуального опыта. Эмоции, благодаря обобщенности оценки, позволяют определить полезность или вредность воздействующих факторов прежде, чем будет определено само вредное воздействие. Они являются тем языком, той системой сигналов, посредством которых субъект узнает о значимости происходящего. Из этой оценки вытекает побуждение к действию. Эмоции также могут организовывать деятельность, направлять силы и внимание человека на определенный предмет. Закон Йоркса - Додсона констатирует наличие криволинейной, "колокообразной" связи между силой эмоционального возбуждения и успешностью деятельности человека. Наиболее продуктивная деятельность бывает при умеренном, оптимальном уровне возбуждения. Дезорганизация деятельности может наступить при чрезмерном эмоциональном возбуждении за счет переключения на так называемое "аварийное поведение" (бегство, агрессия, оцепенение). Регулирующая функция эмоций заключается также в том, что

соответствующее эмоциональное подкрепление способствует закреплению нужных реакций, что играет важную роль в процессах научения [27].

Коммуникативная функция - это сигнальный аспект жизненно важной системы взаимодействия человека с другими людьми складывается из его эмоционально - выразительных движений (специфические изменения в пантомиме, мимике, тоне голоса) и внешних проявлений эмоций (побледнение, покраснение и др.). В эволюции эта функция развивалась и закреплялась и как средства оповещения во внутривидовом и межвидовом общении. (Ч.Дарвин, 1953). У человека эта сигнально-экспрессивная функция эмоций не потеряла своего значения и обеспечивает ему невербальную коммуникацию. Эмоционально-выразительные движения указывают на внутреннее состояние говорящего и его отношения к тому, что в данный момент происходит. Они могут также оказывать определенное воздействие и на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Но не все проявления чувств одинаково легко распознаются. Легче всего узнается ужас, затем отвращение и удивление. Наибольшую информативность о переживаемых человеком чувствах несет выражение его рта.

Переключательная функция обнаруживается при столкновении мотивов, обуславливает выбор доминирующего мотива. Возникновение противоречий между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме реализуется между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Это способствует направлению деятельности человека в ту или иную сторону.

Подкрепляющая функция эмоций заключается в том, что значимые, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти человека.

Представления и эмоциональные явления

Между человеческими представлениями, установками и убеждениями, с одной стороны, и человеческими переживаниями, настроениями и чувствами - с другой, существует вполне определенная связь. Ужасающая человека информация об актах террора меняет модальность взглядов и формирует более жесткие установки к представителям определенных групп и к средствам повышенной безопасности.

Эмоциональные явления и принятие решений

Вредные привычки оправдываются гедоническими мотивами (получение удовольствия), ошибки объясняются потерей контроля за ситуацией прежде всего через прямое «гедонистическое» влияние и изменение относительной привлекательности различных объектов и действий. Переживания позитивного характера расслабляют человека, и он становится склонен быть более уверенным в своих решениях при меньших усилиях и незатейливых стратегиях. Переживая позитивную эмоцию, человек лучше улавливает взаимосвязь между объектами, лучше производит категоризацию предметов. Негативные переживания способствуют большему усилию и более взвешенному и сосредоточенному стилю принятия решений.

Эмоции и память

Чем более воспоминания соответствуют достижению отмеченных целей, тем более позитивно окрашены эти воспоминания. Эмоция радости облегчает запоминание понятий, имеющих позитивную эмоциональную окраску, печаль и гнев затрудняют запоминание этих понятий. Эмоция гнева способствует запоминанию негативно окрашенных событий.

Эмоции и мышление

Проведенные исследования показали, что минимализация эмоционального возбуждения приводит к блокированию сложной интеллектуальной деятельности. И, наоборот, при предъявлении набора задач разной степени сложности и креативности именно наиболее сложные и креативные задания сопровождались наиболее интенсивной «эмоциональной активацией».

Эмоции сужают зону поиска, фиксируют найденные успешные действия, показывая более благоприятные траектории, готовят принятие решений.

Эмоции и цели

Связь эмоциональных явлений с целями людей очевидна. Эмоциональные явления рассматриваются как главный индикатор или механизм «приближения к» или «отдаления от» желаемых целей. Эмоции считаются главным механизмом организации и поддержания целенаправленного поведения, обеспечивая индивиду обратную связь о статусе его целей, то есть эмоциональные явления являются функцией статуса достижения собственных целей. Стремление к избеганию нежелательных ситуаций является фактором риска возникновения психического и физического дистресса.

Дифференциация целей и планов их достижения, стратегии их достижения связаны с их эмоциональной реактивностью. Индивиды, которые обладали более дифференцированной системой целей, испытывали более экстремальные эмоциональные состояния.

Контагиозность эмоций

Индивиды иногда схватывают эмоциональное состояние другого человека совершенно неосознанно, что объясняется наличием некоей формы эмпатии. Иногда люди улавливают эмоциональное состояние другого человека даже не отдавая себе отчета в этом. Например, вид улыбающегося человека может непроизвольно вызвать подобную моторную реакцию у реципиента, который вовлекается в соответствующую эмоцию.

Дезорганизирующая роль эмоций

По мнению исследователя агрессии Леонарда Берковица, негативные эмоции являются опосредующим звеном продуцирования агрессивных тенденций неблагоприятными обстоятельствами, т. е. «любой тип неприятного чувства является основным подстрекателем эмоциональной агрессии».

Эмоциональные явления и социальный статус

Эмоции выполняют функции социальных сигналов властного ресурса. Например, гнев данного индивида указывает окружающим на то, что он или она занимает более высокое место в социальной иерархии (или претендует на его место).

Если обобщить написанное выше, то можно сделать следующие выводы:

1) Эмоциональные явления (в отличие от познавательных процессов) выражают отношение между индивидом и окружающей средой (потребностями и возможным и реальным их удовлетворением или невозможностью удовлетворить, целями и возможным или реальным их достижением или невозможностью достичь).

2) Наиболее типичные и значимые виды таких ситуативных отношений приобретают название дискретных эмоций (гнев, радость, страх и т. д.), а виды внеситуативных, устойчивых отношений - название чувств (любовь, уважение, ненависть, презрение и т. д.).

3) Эмоциональные явления предполагают обязательную включенность всех систем организма в процессы обеспечения поведения и сознания, причем характер этой включенности не привязан к конкретным видам эмоциональных явлений и может меняться в широком диапазоне.

4) Эмоциональные явления могут выступать и как механизм конструктивного, и как механизм деструктивного поведения, но в любом случае являются необходимым, а значит и постоянным компонентом регуляции [6,27].

Все эмоции человека можно различать и классифицировать по качеству переживания. Американский психолог К.Изард выделил десять качественно различных "фундаментальных" эмоций: интерес - возбуждение, радость, удивление, горе - страдание, гнев - ярость, отвращение - омерзение, презрение - пренебрежение, страх - ужас, стыд - застенчивость, вина - раскаяние. Первые три он относит к положительным, остальные семь - к отрицательным.

Интерес - одна из врожденных базовых эмоций и доминирующее мотивационное состояние в повседневной деятельности полноценного, здорового человека, способствующее развитию навыков и умений, приобретению навыков. Чаще всего перцептивно-когнитивная деятельность и поведение направляются эмоцией интереса. На уровне сознания главными активаторами интереса являются изменения в стимуляции и новизна стимуляции. Фактор новизны может быть связан как с внешней стимуляцией, так и с внутренней - с процессами воображения, памяти, мышления. Эмоция интереса характеризуется определенными поведенческими проявлениями: заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий его объект. Феноменология интереса также характеризуется относительно высокой степенью чувства удовольствия и чувства уверенности в себе и умеренной степенью импульсивности и напряжения. На физиологическом уровне эмоция интереса часто сопровождается брадикардией, более активным является левое полушарие.

Радость - положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была неопределенна или невелика. Радость сопровождается само удовлетворенностью или удовлетворенностью окружающим миром. С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает социализацию человека. Эмоция радости взаимодействует с другими эмоциями и поведением. Она может замедлять деятельность человека, но она же может пробуждать его интуицию, творческие способности.

Удивление - порождается резким изменением стимуляции. Внешней причиной удивления служит внезапное, неожиданное событие. Удивление - кратковременное состояние, не может длительно мотивировать поведение человека. В каком-то смысле удивление не является эмоцией, т.к. во многом отлично от базовых эмоций. Основная функция удивления состоит в том, что бы в момент внезапного изменения в окружающей среде прекратить активность нервной системы, которая перестала быть уместной и мешает адаптации.

Горе (страдание) - наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние. Доминирующей в эмоции горе является печаль, но она взаимодействует с другими эмоциями. Степень взаимодействия печали с эмоциями страха, гнева, вины и стыда зависит от прошлого опыта человека и ситуации, сложившейся в момент утраты. Переживание горе объединяет и сплавивает людей, которые по природе своей являются общественными существами. Горе может стать причиной болезни или смерти скорбящего. Процесс горя может приобретать патологический характер. В основе всех психологических причин горя лежит общий фактор - ощущение потери ценного и любимого, того к чему имела сильная аффективная привязанность.

Гнев - одна из важнейших эмоций. Человек по мере своей эволюции и движения к высшим формам цивилизованной жизни сталкивался с самыми разнообразными препятствиями и опасностями. Эмоция гнева играла важную роль в преодолении их, она имела важное значение для выживания человека как вида. Гнев мобилизует энергию человека, вселяет в него чувство уверенности и силы и потому повышает его способность к самозащите. Гнев - это часть человеческой природы, но он зачастую воспринимается как нежелательная реакция, и человек, как правило, стремится избежать ее. Но, сдерживая, его мы и не подозреваем, что это может привести к негативным последствиям: повышение активности вегетативной нервной системы, что выражается в повышении давления, учащения сердечного ритма и в других физиологических нарушениях. Причины гнева: первая и непосредственная причина - боль; ограничение физической свободы также служит активатором гнева, т.к. вызывает дискомфорт или боль; психологическое ограничение; гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих, а также определенным эмоциональным состоянием.

Отвращение - очевидная функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Выражение отвращения опосредуется самой древней в филогенетическом плане частью центральной нервной системы - стволом мозга. Оно наблюдается даже у людей страдающих дисфункцией больших полушарий мозга. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях, связано с чувством превосходства. В эволюционном периоде, скорее всего, выступала своеобразным средством подготовки индивида или группы к встрече с опасным противником. Возможно, презрение является

адекватным чувством тогда, когда оно направлено против уродливых социальных явлений. Негативные аспекты эмоции презрения: эмоции отвращения зачастую активизируют гнев.

Страх - реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Первичной функцией страха является мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности. Страх вызывает эффект "туннельного восприятия" и существенно сужает выбор стратегий поведения. Однако страх несет в себе адаптивную функцию, ибо заставляет человека искать способы защиты от возможного вреда. Предчувствие страха может стать импульсом для укрепления "Я", может побуждать индивида к самосовершенствованию с целью снижения собственной уязвимости.

Стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающее в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только в ожидании окружающих, но и собственным представлениям о поведении внешнем облике. Выполняет двоякую функцию, которая и определила его роль в эволюции человека. Способность к стыду означает, что индивид склонен учитывать мнения и чувства, окружающих его людей, таким образом, стыд способствует большему взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом. Кроме того, стыд побуждает индивида к приобретению навыков, в том числе и навыков социального взаимодействия.

Вина - играет ключевую роль в процессе развития личности и социальной ответственности, в процессе становлении совести. Для переживания вины характерны высокая степень напряжения, умеренная импульсивность и снижение уверенности в себе. Переживание вины сопровождается глобальным ощущением собственной неправоты по отношению к другому человеку или самому себе. В эмоциональном профиле для ситуации вины обнаруживаются относительно высокие показатели эмоции печали и страха. Функция вины в том, что она симулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей.

Чувства (высшие эмоции) - особые психические состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительные и устойчивые эмоциональные отношения человека к реальным или воображаемым объектам. Их часто обозначают как вторичные эмоции, так как они сформировались как своеобразное обобщение соответствующих простых (первичных) эмоций к объекту чувства. Выражаются чувства через эмоции, но не постоянно, а временами, в зависимости от ситуации. Причем конкретные эмоции как формы переживания определенного чувства могут быть самыми разнообразными. Вторичные эмоции значительно разнообразнее, чем первичные. Чувства человека всегда предметны. Поэтому чаще всего они классифицируются в зависимости от той предметной сферы,

к которой они относятся.

Моральные (нравственно - этические) чувства - это переживания, которые возникают при восприятии и оценке действий, поступков или психических особенностей людей (включая себя) с позиций норм и принципов общественной морали. Близким к ним являются эстетические чувства - переживания прекрасного или безобразного в окружающем нас мире.

Интеллектуальные чувства - это переживания, сопровождающие умственную деятельность. К неспецифическим интеллектуальным чувствам относится переживание, которое бывает не только при умственной деятельности: любопытство, удивление, уверенность, сомнение, чувство нового, чувство иронии и юмора.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии произведений искусства: художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусств.

К высшим проявлениям эмоций многие авторы также относят страсть - встречающееся только у человека эмоциональное состояние. Страсть - это сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированного вокруг определенного вида деятельности или предмета. С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели» [23]

Настроения, представляют собой общее и относительно слабое эмоциональное состояния, но окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Одно настроение может сохраняться неделями, а иногда и месяцами. Вызываются настроения различными событиями, обстоятельствами, а также физическим самочувствием. Причины, обусловившие настроение, человеком осознаются не всегда. Выделяют две основные черты, которые характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных состояний: во-первых, настроение не предметно, а личностно; во-вторых, настроение - не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние и основной компонент общего чувственного фона. Настроения очень разнообразны: радостные или печальные, веселые или угнетенные, бодрые или подавленные, а также скука, ликование, восторг и так далее.

Существует еще один вид эмоциональных состояний - стресс. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Позднее оно стало использоваться и для описания типичных эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях - психологический стресс. Последний еще подразделяют на стресс эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках). Стрессовые состояния - это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ

на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и нервно - психических сил. По выраженности стрессовое состояние занимает промежуточное положение между эмоцией и аффектом, но по длительности протекания оно приближается к настроению. Слабые воздействия не приводят к стрессу, т.к. он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой психической или физической активности. Следует отметить, что стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или на напоминание о ней. Отсюда понятно, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы. Биологической функцией стресса является адаптация. Он предназначен для защиты организма от угрожающих, разрушающих воздействий разного толка: физических и психических. Проявление стресса означает, что человек включается в определенный тип деятельности, направленной на противостояние опасным воздействиям, которым он подвергается. Стресс - это нормальное явление в здоровом организме. Он способствует мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей. Это защитный механизм биологической системы [27].

1.2 Особенности эмоциональной сферы подростков

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками [12].

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку. Старшие подростки начинают интересоваться разными профессиями, у них возникают профессионально ориентированные мечты, т.е. начинается процесс профессионального самоопределения. Однако эта положительная возрастная тенденция характерна далеко не для всех подростков. Многие из них и в более позднем возрасте не задумываются всерьез над своей будущей профессией. В начале подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших,

детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как со взрослым человеком. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Чувство взрослости - центральное и специфическое новообразование этого возраста (Л.С. Выготский). Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Собственное стремление подростков к взрослости усиливается за счет того, что и сами взрослые начинают относиться к подросткам уже не как к детям, а более серьезно и требовательно. Итогом этих процессов становится укрепляющееся внутреннее стремление подростка поскорее стать взрослым, которое создаст совершенно новую внешнюю и внутреннюю ситуацию личностного психологического развития. Она требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой [9,12].

В подростковом возрасте изменяются содержание и роль подражания в развитии личности. Подражание становится управляемым, начинает обслуживать многочисленные потребности интеллектуального и личностного самосовершенствования ребенка. Новый этап в развитии этой формы научения у подростков начинается с подражания внешним атрибутам взрослости. У девочек сюда входят мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т.п. Для мальчиков - подростков объектом подражания часто становится тот человек, который обладает силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью дружбе. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается [24].

В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он так же как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особым вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у подростков складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие [12].

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, -- юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в

ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты [21].

Общая логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются приемы развития волевых качеств. Вначале подросток просто восхищается ими у других людей, по-хорошему завидует тем, кто обладает этими качествами (10--11 лет). Затем подросток заявляет о желании иметь такие качества у себя (11--12 лет) и, наконец, приступает к их самовоспитанию (12--13 лет). Наиболее активным периодом волевого самовоспитания у подростков считается возраст от 13 до 14 лет.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности, аналогичных волевым, у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учение, различные виды занятий искусством, домоводство, а также спорт [12,21].

Описанные полоролевые различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми. В подростковом возрасте происходят существенные процессы, связанные с выбором будущей профессии, с выработкой соответствующих умений и навыков, нужных деловых качеств личности. Поэтому детей данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Потребность во всем, что для этого необходимо, подросток удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом. Многие подростки сами стараются овладеть различными профессиональными умениями, причем профессионально ориентированное увлечение детей этого возраста может приобрести характер настоящей страсти, когда все остальное для ребенка отходит на второй план и любимому делу он отдает все свое свободное время [9,12].

Выбор будущей профессии способствует появлению новых мотивов учения, связанных с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка окружающих его людей, а также основанием для проявления

интереса и подражания им. Это становится возможным благодаря проявлениям волевого усилия [12].

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с проявлениями эмоционально - волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. Большие возможности для ускоренного развития деловых качеств детей-подростков открывает трудовая деятельность, когда дети участвуют в ней на равных правах со взрослыми людьми. Это могут быть школьные дела, участие в работе детских кооперативов, малых школьных предприятий и т.п. Важно, чтобы во всех этих случаях детям предоставлялся максимум самостоятельности, чтобы взрослыми замечались и поддерживались любые проявления детской инициативы, деловитости, предприимчивости, практической сметки. Наряду с учением и трудом игра в этом возрасте по-прежнему несет в себе богатые возможности для личностного развития детей. Однако здесь речь уже идет не об играх-развлечениях, а о деловых играх, построенных по образцу тех, на которых учатся искусству управления взрослые люди. В этом возрасте возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых людей. В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями. Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности других людей. Это, с одной стороны, создает возможность для более точной и правильной оценки людей путем их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определенные трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринять взрослого, дать ему верную оценку. В этом возрасте происходят положительные изменения в самовосприятии, в частности растет самоуважение и повышается оценка себя как личности [9,12,21].

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки. В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем -- черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Установлено, что с возрастом меняется и восприятие подростками окружающих людей. Эталоны межличностного восприятия, которыми они пользуются, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и нормами. Содержание оценочных нравственных эталонов

продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными [24]...