

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сергиево Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского**

XXVIII Конкурс
самостоятельных творческих работ
им. П. А. Флоренского

*Криворучко Артём,
учащийся «7» А класса*

**Особенности эмоциональной сферы в подростковом возрасте
исследование**

Руководитель:
*Филимонова Ольга Геннадьевна
Директор, кандидат психологических наук*

Сергиев Посад

2024

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Подростковый возраст: особенности эмоциональной сферы и поведения в конфликтных ситуациях.....	5
1.1. Особенности подросткового возраста.....	5
1.2. Особенности эмоциональной сферы подростков:	7
1.3. Психологические особенности поведения в конфликте	10
1.4. Причины конфликтов в подростковом возрасте.....	12
Глава II. Исследование особенностей эмоциональной сферы подростков и их поведения в конфликтах.....	17
2.1. Организация и методы исследования.....	17
2.2. Результаты исследования и их анализ	18
2.3 Выводы и рекомендации.....	23
Заключение.....	26
В ходе работы я достиг поставленной цели: получил представления о влиянии эмоций на поведение подростка, а также изучил информацию о том, как грамотно решать конфликты. Были решены следующие задачи:.....	26
Проблемы у подростков возникают как во взаимодействии со сверстниками, так и в семье, недопонимание между сверстниками или родителем и ребёнком приводят к конфликтам и впоследствии вызывает личные переживания и трудности у ребёнка.....	26
Список использованных источников	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	33

Введение

Я выбрал тему «Особенности эмоциональной сферы в подростковом возрасте» потому, что в последнее время всё больше и чаще стали случаться проблемы, связанные с эмоциональным состоянием подростков, не умением его контролировать, что в большинстве случаев приводят к негативным последствиям. Знания по этой теме, как я считаю, важны и нужны в жизни, потому что любая тяжёлая жизненная или конфликтная ситуация всегда связана с эмоциями, которые испытывает человек. В этой работе мне бы хотелось разобрать насколько сильно человек зависим от эмоций и дать ответ на вопрос о том, как их контролировать в разных ситуациях. **Проблема работы** заключается в том, что несмотря на большое количество информации об эмоциональном мире человека, в этом направлении, как мне кажется, есть достаточно много и неизвестного. Скорее всего, до конца эта тема вообще не будет изучена, так как у каждого человека переживание эмоций разное, многое зависит от темперамента человека и его менталитета. Есть предположение, что психологическое здоровье многих людей, в том числе и подростков, всё хуже и хуже. Это связано с тем, что люди не могут контролировать свои эмоции, из-за чего происходят проблемы в повседневной жизни самих людей. Конфликтные ситуации часто имеют негативные последствия, просто потому, что некоторые люди позволяют себе быть не сдержанными, «выпускать пар» и создавать напряжённую атмосферу. Научившись контролировать свои эмоции, людям станет проще справляться с проблемами и трудными жизненными испытаниями, но делать это может быть многим не просто, так как проявление эмоций зависит от темперамента. Но в любой ситуации человек должен научиться контролировать свои эмоции. Результаты этой работы, я думаю, будут полезны всем, а особенно подросткам, потому что в этом возрасте эмоции проявляются сильнее, а также нельзя не отметить тот момент, как быстро они меняются в этот период. Тем не менее, некоторые взрослые всё равно не понимают, как и где нужно контролировать эмоции, поэтому им они тоже будут полезны.

Объект исследования: особенности подросткового возраста, к которым относятся в данной работе: особенности взаимодействия со взрослыми и сверстниками, особенности эмоциональной сферы, самоопределение, формирование мировоззрения, взглядов и интересов.

Предмет исследования: особенности эмоциональной сферы подростка и поведения в конфликте. К особенностям эмоциональной сферы относятся: резкие перепады настроения, высокая устойчивость эмоциональных переживаний, высокий уровень тревожности, высокая эмоциональная возбудимость, конфликтность.

Цель работы: получить представления о влиянии эмоций на поведение подростка, а также научиться грамотно решать конфликты.

Задачи работы:

- изучить литературу об особенностях подросткового возраста, особенностях эмоциональной сферы подростка и поведения в конфликтных ситуациях;
- проанализировать поведение подростков в разных ситуациях,
- разработать рекомендации по формированию умения решать конфликтные ситуации и контролировать эмоции в этих ситуациях.

Гипотеза исследования: многие мои сверстники имеют смутное представление о собственных эмоциях, и не всегда умеют управлять ими, особенно в конфликтных ситуациях.

Методы исследования: анализ литературы, самонаблюдение, анкетирование, наблюдение

Глава I. Подростковый возраст: особенности эмоциональной сферы и поведения в конфликтных ситуациях

1.1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст включает период развития детей от 11–12 до 15 лет (что соответствует приблизительно, среднему школьному возрасту, учащимся V–IX классов).

Подростковый возраст характеризуется важной перестройкой организма, в этот период осуществляется интенсивное физическое созревание человека. Кроме того, этот возраст отличается формированием личности, ростом моральных и интеллектуальных качеств. Подростковый возраст считается переходным, так как для него характерен переход к взрослому состоянию и зрелости¹.

К 16 годам подросток становится половозрелым, но его физическое и духовное развитие еще далеко не завершено, физическая и духовная зрелость наступает примерно на 3–4 года позже. Характерные черты подростка – тяга ко всему новому, необычному, желание быть на равных со взрослыми, стремление к активной деятельности, показать остальным свою взрослость. Особенно заметные изменения происходят в учебе. Так, в этом возрасте начинается усвоение основ наук, что требует изменения образа мышления, внимания. Подростковый возраст – это возраст стремления к новым знаниям, возраст активной деятельности.²

Чувство дружбы в этом возрасте становится более крепким. Значительные изменения происходят в усвоении моральных догм и развитии их под влиянием воспитательной работы школы и семьи.

Воспитание и обучение, опыт, соответствующая деятельность стимулируют и направляют развитие психики. Нормальное развитие происходит не само

¹ Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

² Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

собой, а лишь при правильном воспитании, при соответствующих условиях. Понятие возраста и возрастных особенностей не имеет абсолютного значения, а значит, и подростковый возраст не имеет точных и определенных границ, так как он в значительной степени зависит от конкретных условий жизни и деятельности, которые бывают различными.

Конечно, возрастные изменения процессов в организме (рост, вес, состояние желез внутренней секреции) более определенно соответствуют возрасту (хотя и здесь, разумеется, большое влияние оказывают условия жизни). Что же касается возрастных особенностей психики, то они весьма различны, поскольку зависят от конкретных условий жизни школьника, его воспитания и обучения.

Важно отметить, что известную роль в формировании индивидуальных различий могут играть и некоторые врожденные особенности, в частности особенности мозга, высшей нервной деятельности. Игнорировать этого нельзя. Однако решающее значение имеют все-таки конкретные особенности жизни, деятельности, воспитания и обучения. В зависимости от этого школьники одного и того же возраста могут проявлять в каких-то пределах различные особенности памяти, внимания, мышления, чувств, различные особенности поведения. Когда психологи говорят о возрастных особенностях психики, они имеют в виду наиболее типичные, наиболее характерные особенности возраста, указывающие на общее направление развития.

Родители и учителя могут помочь подросткам в организации своего времени за просторами школы, где могут быть игры, конкурсы, чтение стихов, интересные беседы, танцы. Приятное совместное времяпрепровождение объединит детей, поможет им подружиться и поможет избежать вышесказанных проблем³.

³ Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

1.2. Особенности эмоциональной сферы подростков:

К возрастным особенностям эмоциональной сферы подростков относят:

- высокая устойчивость эмоциональных переживаний;
- высокий уровень тревожности (по данным В. Н. Кисловской);
- противоречивость чувств. Например, перепады настроения - от безудержного веселья к унынию и обратно;
- очень высокая эмоциональная возбудимость;
- внутренний эмоциональный конфликт из-за возможного несовпадения оценки и самооценки⁴.

Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем более старшие дети. У подростков зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции.

Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя несчастным. Эти состояния радости и отчаяния быстро сменяют друг друга, поэтому у большинства подростков появляются проблемы не только в учебе, но и в жизни. Такой всплеск в эмоциональной жизни подростков многие авторы прежде всего связывают с балансом двух основных видов нервных процессов: возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11

⁴ Петрянкина А.С. Особенности эмоциональных проявлений в подростковом возрасте // <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008075>

лет) и со взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения - ослабевают. Таким образом, получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее. Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях⁵.

Исследования Дурсуновой А.И., Гайфуллиной Н.Г. показали, что в подростковом возрасте существует динамика развития эмоциональной сферы подростков от 13-ти к 15-ти годам жизни: наиболее благоприятный эмоциональный фон присутствует у подростков 15-летнего возраста. 13-летним свойственно чаще испытывать негативные эмоции. Следует отметить, что младшие подростки чаще раздражаются и испытывают непосредственную радость от общения, испытывают чувство гнева, если не удается удовлетворить свои интересы, в то время как старшие подростки стараются сдерживать и управлять своими эмоциями⁶.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков - возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними, что и вызывает чувство неопределенности. По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее

⁵ Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psiologiya-osobnosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

⁶ Дурсунова А.И., Гайфуллина Н.Г. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 80-80; // <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4974>

интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается⁷.

По данным Л.А. Регуша, А.А. Реана, так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку, то есть, как они считают, не умеют сделать жизнь яркой, разнообразной и интересной.

Исследования Л.А. Регуша показывают, что пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. Получается, что 13 лет- возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми. Так, учителя отмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, то есть в возрасте 13 лет. Многие взрослые отмечают и всплеск своеобразного злорадства у 13-летних подростков: например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и тому подобное, но в последнее время это наблюдается у подростков 14-15 лет. Как считает В.Г. Казанская, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных, то есть они начинают сомневаться в верности проявления своих эмоций в этой или иной ситуации. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях» И без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом⁸.

В число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие

⁷ Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psiholgiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

⁸ Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psiholgiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как показали исследования (А.И. Подольский, О.А. Идобаева) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты⁹.

Подводя итоги, необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием.

1.3. Психологические особенности поведения в конфликте

Слово «конфликт» в переводе с латинского языка означает разногласие, спор, противоречие, несовпадение. Конфликт можно трактовать как борьбу двух противоположных сторон, активно защищающих свои интересы. В психологическом словаре А.В. Петровского конфликт определяется как «столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия». В книге Дэвида Майерса «Социальная психология» конфликт трактуется как «воспринимаемая несовместимость целей и действий». В толковом словаре С. И. Ожегова конфликт рассматривается как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений (взглядов) оппонентов взаимодействия.

⁹ Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psiholgiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

Таким образом, конфликт – это столкновение противоположных целей, интересов, мотивов, позиций, мнений, замыслов субъектов-оппонентов в процессе коммуникации. Это резкое обострение противоречий, столкновение двух и более участников при решении проблемы, которая имеет определенную значимость (деловую или личную) для каждой из сторон. Конфликт выступает как социальное явление, которое порождается природой общественной жизни.

Конфликт имеет следующую структуру:

- объект конфликта (то из-за чего возникает конфликт (причина, мотив));
- участники конфликта – субъекты (личность, группа, организация), между которыми разворачивается конфликт;
- этапы конфликта.

Возникновение и развитие конфликтов связано с действием четырех групп причин (факторов): объективных, организационно-управленческих, социально-психологических и личностных. Первые две группы причин носят объективный характер, третья и четвертая – субъективны по своему содержанию¹⁰.

Основной причиной конфликтов является неправильное понимание людьми друг друга. Личностные особенности субъекта конфликта так же могут выступать основанием для возникновения конфликта. Исследователи выделяют следующие черты личности, которые характерны для конфликта: стремление доминировать; прямолинейность в высказываниях и суждениях; необоснованная критика, без должной аргументации; консерватизм мышления, взглядов, убеждений; бесцеремонное вмешательство в личную жизнь; неадекватная оценка своих возможностей и способностей, их переоценка.

Согласно исследованиям К. Томаса в конфликтной ситуации могут использоваться пять главных стилей поведения:

¹⁰ Причины возникновения конфликтов и этапы их развития // <https://4brain.ru/conflictology/prichiny.php>

Стиль компромисса – урегулирование разногласий с помощью взаимных уступок.

Стиль избегания - подросток выбирает в том случае, если он не совсем уверен в своей правоте, или когда эта проблема не стоит для него на первом месте.

Стиль приспособления - означает, что подросток не заинтересован защищать свои собственные интересы, он идет на сделку с другими сторонами в ущерб себе, но при этом сохраняет дружеские отношения со сверстниками.

Стиль соперничества выбирают те подростки, которые пользуются авторитетом среди сверстников. У них отмечается твердость характера, сила воли, стремление удовлетворить собственные интересы, при этом интересы другой стороны их совершенно не интересуют.

Стиль сотрудничества подростки выбирают достаточно редко, лишь в том случае если не хотят портить отношения со сверстниками. В этом случае обе стороны конфликта должны обладать дипломатическими способностями, то есть должны уметь договариваться, защищать свои интересы, одновременно учитывая интересы своего сверстника, обладать умением слушать других, сдерживать свои эмоции. Отсутствие одного из этих умений делает этот стиль неэффективным.

1.4. Причины конфликтов в подростковом возрасте

Выделяют три вида психологических причин подростковой конфликтности:

- причины, связанные с психофизиологическими особенностями развития (перенесенные травмы мозга или инфекции, наследственные болезни, отставание умственного развития, особенности нервной системы, в частности, процессов возбуждения и торможения);

- собственно психологические причины - особенности личности (половозрастные особенности, ситуация внутрисемейного развития, уровень самооценки, акцентуации характера);
- социальные причины - факторы микро- и макросреды. Эти причины включают социальный опыт подростка: социальную некомпетентность (недостаточный уровень способов социального реагирования), педагогический менеджмент и, возможно, тип учебного заведения¹¹.

Большинство проблем в отношениях взрослых и детей возникает из-за возрастной дистанции. Родители забывают, что когда-то они были такими же подростками, и проблемы их взрослеющих детей не кажутся им серьезными. Дети же в ответ ведут себя вызывающе, перестают уважать родителей, считая, что они отстали от жизни и их вкусы старомодны. В итоге теряется уважение и взаимопонимание. Еще одной головной болью родителей являются проблемы поведения подростков. За «выходками» подростка обычно стоит одна из четырех целей:

1. Попытка избежать неудачи, то есть мысль «я не смогу». Здесь может быть две причины:

- ожидание ребенком оценки своих поступков (старается избегать тех дел, при которых он будет выглядеть неудачником или получит за них низкую оценку);
- внушение родителей «мы любим только тех детей, которые хорошо учатся (тогда ребенок выполняет только те задачи, с которыми он точно справится).

2. Попытка отомстить. Это самый сложный вид поведения. Месть подростка не обязательно имеет форму сильной обиды, но желание отомстить почти всегда является ответом на причиненную когда-то боль. При этом ответить ребенок может как через минуту после нанесенной душевной травмы, так и через много лет после нее. Проявляется месть в виде психических и физических атак: ребенок

¹¹ Киреева Е.А. Психологические причины возникновения конфликтов в подростковом возрасте // <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/02/25/psikhologicheskie-prichiny-vozniknoveniya-konfliktov-v>

всеми силами вредит родителям или другим обидчикам, игнорируя любые их попытки примирения.

3. Демонстрация своей власти. Проявляется либо в словесном негодовании ребенка, которое переходит в конфликт, либо в тихом непослушании. Ребенок обещает сделать то, что его просили, а сам продолжает заниматься своими делами. Это поведение способно довести родителей до приступов ярости, а ребенок подливает масла в огонь фразами: «Ничего ты мне не сможешь сделать», либо убегает из дома. Основной причиной здесь является желание подростка уравнивать свои права со взрослыми.

4. Привлечение внимания к себе. Зачастую проявляется в попытке ребенка отвлечь родителей от их дел, и провокации на ругань и наказание. Причина кроется в том, что подросток прекрасно понимает – на «плохих» детей больше обращают внимание, и ради этого внимания он пускается во все тяжкие¹².

Наиболее частыми причинами конфликтов являются: выбор друзей и партнеров, частота посещений школьных вечеров и свиданий, занятия подростка, отход ко сну, укоренившиеся убеждения, выбор одежды, прически, необходимость работы по дому.

Выделяют четыре группы подростков на основе определенного типа поведения, с учетом направленности их личности.

- Первая группа подростков имеет устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей. Они стремятся к потребительскому времяпрепровождению, у них происходит деформация ценностей и отношений. Подростки этой группы эгоистичны, равнодушны к переживаниям других, неуживчивы, у них отсутствуют авторитеты. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки, драчливы. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

¹² Омарова П.О. Причины проявления конфликтов в подростковом возрасте // <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005575>

• Вторую группу составляют подростки с деформированными потребностями и ценностями. Несмотря на то, что подростки имеют широкий круг интересов, они индивидуалисты, стремятся получить авторитет за счет притеснения слабых, младших. Они импульсивны, у них отмечается быстрая смена настроения, лживость, раздражительность. Подростки этой группы имеют искаженные представления о мужестве и товариществе. Они намеренно причиняют боль другим, что доставляет им удовольствие. Подростки применяют физическую силу ситуативно и против тех, кто слабее.

• В третьей группе у подростков отмечается конфликт между деформированными и позитивными потребностями, ценностями, отношениями, взглядами. Они отличаются односторонностью интересов, притворством, лживостью. Подростки не стремятся к достижениям, успеху, чаще всего апатичны. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессия.

• В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но при этом у них отсутствуют определенные интересы, они имеют ограниченный круг общения. В ситуации общения они проявляют безволие, мнительны, заискивают перед более сильными сверстниками. При всей своей трусливости они очень мстительны. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

Агрессивность является одной из форм поведения подростка в конфликте. Она выступает как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе.

Кроме ситуативных признаков на поведение подростков влияют природные особенности темперамента. Так возбудимость и сила эмоций, служат условием формирования вспыльчивости и раздражительности, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выхода внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани и открытом конфликте.

Так же агрессия может быть вызвана необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода, кроме как драка или вербальная угроза. Агрессивное, враждебное поведение порождает негативные эмоции: гнев, страх, месть, враждебность и выражается в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях.

Таким образом, в подростковом возрасте наблюдается повышенная агрессивность и конфликтность, что обусловлено спецификой протекания данного возрастного периода. В связи с этим актуальным является изучение существующего уровня конфликтности и разработки индивидуальных и групповых мер по снижению конфликтности и агрессивности в подростковом звене¹³.

¹³ Особенности поведения старших подростков в конфликтной ситуации // <https://infourok.ru/osobennosti-povedeniya-starshih-podrostkov-v-konfliktnoy-situacii-498096.html>

Глава II. Исследование особенностей эмоциональной сферы подростков и их поведения в конфликтах

2.1. Организация и методы исследования

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что многие мои сверстники имеют смутное представление о собственных эмоциях, и не всегда умеют управлять ими, особенно в конфликтных ситуациях, было организовано исследование. Методы исследования:

Тест «Дневник настроения»

Целью данной методики является отслеживание эмоциональных переживаний у подростков, а также анализ причин возникновения этих переживаний. Дневник предлагается заполнять по следующей схеме:

Дни недели	Что переживал?	Почему?	Как справился?	Кому рассказал?
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

В исследовании приняли участие 11 человек из параллели 7 классов.

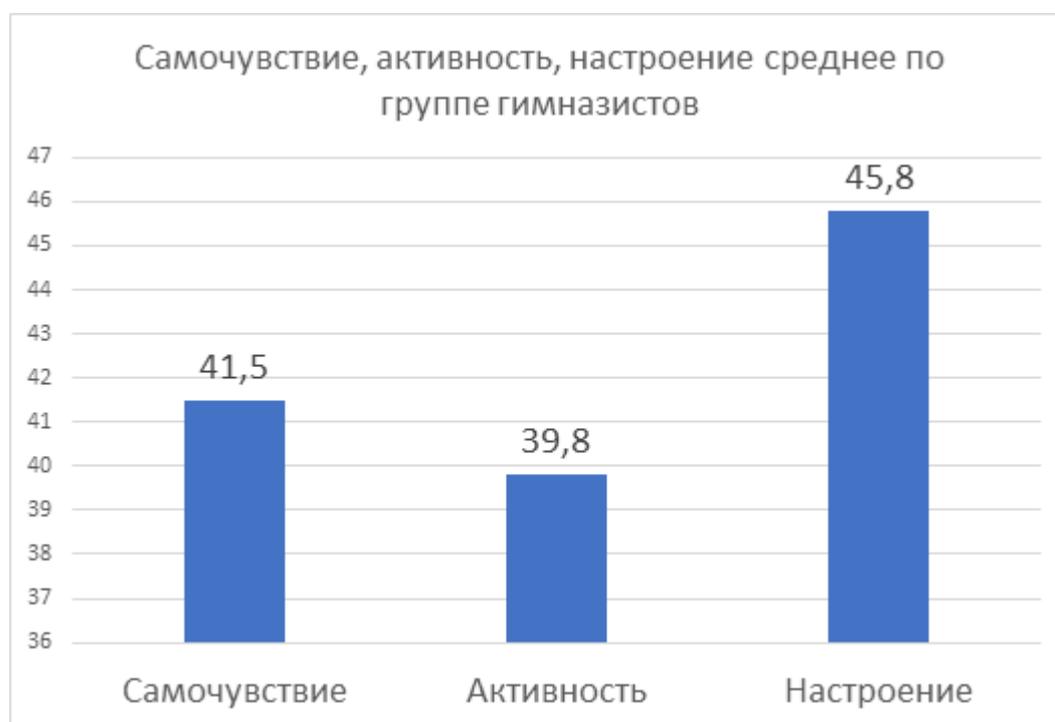
Опросник САН

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. Материалы теста даны в приложении 1.

В исследовании приняли участие 20 человек из 7 параллели.

2.2. Результаты исследования и их анализ

Результаты методики представлены в приложении 2.



Представим средние значения по группе участников:

Используем методику оценки результатов:

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Анализ результатов опросника САН показал, что по группе гимназистов уровень самочувствия, активности и настроения имеют средний уровень (от 30 до 50 баллов). При этом самое высокое значение получено по настроению, чуть ниже – по самочувствию, и самое низкое – по активности.

7 человек из 20 (35%) получили по всем трём показателям высокий уровень, и ещё 3 человека (15%) получили высокий уровень по показателю самочувствия и настроения.

Только 1 человек (5%) показал низкий уровень по всем показателям.

Таблица 1. Распределение уровней САН по выборке

Показатели	Низкий уровень 0-29	Средний уровень 30-49	Высокий уровень 50-70
Самочувствие	20%	40%	40%
Активность	10%	70%	20%
Настроение	10%	45%	45%

По данным в таблице видно, что по показателям «самочувствие» и «настроение» у участников преобладает средний и высокий уровни поровну, по показателю «активность» преобладает средний уровень. Низкий уровень у гимназистов чаще проявляется по показателю «самочувствие», что подтверждается и наблюдениями.

Результаты методики «Дневник настроения» представлены в приложении 3.

Ответ на первый вопрос «Что переживал?» показал, что подростки, которые принимали участие в эксперименте, не всегда отвечали на вопрос названием переживания: счастье, радость, усталость, умиротворение, грусть, слабость, волнение, страх и т.п. В общей сложности на языке переживаний ответили только 4 человека из 11, еще 4 указали на наличие переживаний, но говорили на «языке проблем», три человека указали только проблемы.

Переживания

счастье	3
радость	6
хорошо	1
умиротворение	1
лёгкость	1
бодрость	1
усталость	5
апатия, грусть, печаль	4
плохое самочувствие	2

слабость	1
волнение	1
расстроился	1
страх	1
стресс	1
раздражение	1
разочарование	1
агрессия	1

Отношение позитивных эмоций по выборке к негативным 13/19, что показывает, что у гимназистов часто случаются неприятности. Подростки часто испытывают негативные эмоции, такие как апатия, грусть, печаль, волнение, страх, стресс, раздражение, разочарование и даже агрессию. Это подтверждает большое значение эмоций в жизни подростков.

Анализ результатов показал наличие у подростков следующих проблем:

поссорился	3
конец каникул	3
плохо написал	2
недостаток времени	2
ошибка	1
опоздание	1
олимпиады	1
недостаток сна	1
наругали	1
забыл, потерял	1
диктант	1
урок истории	1

Ответ на второй вопрос «Почему?» показал, что подростки часто сталкиваются с проблемами, связанными с нагрузкой, самоорганизацией, конфликтами. В то же время им дают силы любимое дело, поддержка, встречи с друзьями.

конец каникул	6
ссора, не совпали мнения	3
много д/з	2
сложность	2
плохая оценка	2
заболел	2
плохо запомнил	1
неизвестность, страх	1
растерянность	1
забыл	1
не доучил	1
опоздал	1
поздно пришёл	1
любимое дело	2
похвалили	1
развлекался	1
тренировка	1
встреча с подругой	2
победа на соревнованиях	1
свободное время	1

Ответ на третий вопрос «Как справился?» показал, что со своими проблемами подростки в основном справляются сами, или они «рассасываются»,

решаются сами собой (73%). Используется отвлечение, принятие решений, любимые занятия. Только 4 человека (36%) просили помощи о окружающих.

сам	8
само прошло, повезло	8
успокоился, смирился, отдохнул	4
просил помощи, обсудил, поддержка	4
помирился	2
решил работать усерднее	2
любимое занятие, музыка	2
поссорился	1
сдерживал эмоции	1
слёзы	1

Ответ на четвертый вопрос «Кому рассказал?» показал, что некоторые проблемы не рассказываются никому, но в большинстве случаев подростки все-таки делятся своими проблемами с родственниками и друзьями. Это говорит о том, что для участников эксперимента важны в окружении родители и друзья.

никому	8
брату, папе, маме, бабушке	10
друзьям	7

В итоге можно сказать, что 6 человек демонстрируют в основном позитивные эмоции, и пять – негативные. Причины негативных эмоций связаны с конфликтами (4 человека), с низким уровнем самоорганизации, нагрузкой.

2.3 Выводы и рекомендации

Итак, по результатам исследования можно сделать следующие выводы

- Уровень самочувствия, активности и настроения у гимназистов средний (от 30 до 50 баллов). При этом самое высокое среднее значение получено по настроению, чуть ниже – по самочувствию, и самое низкое – по активности.

- Не все участники эксперимента используют в речи определения переживаний, только 4 человека из 11.

- Отношение позитивных эмоций по выборке к негативным 13/19, что показывает, что у гимназистов часто случаются неприятности.

- Причины неприятностей чаще всего связаны с нагрузкой, самоорганизацией, конфликтами.

- Гимназистам дают силы любимое дело, поддержка, встречи с друзьями.

Со своими проблемами подростки в основном справляются сами, или они «рассасываются», решаются сами собой (73%). Также используется отвлечение, принятие решений, любимые занятия. Только 4 человека (36%) просили помощи у окружающих.

- В большинстве случаев подростки делятся своими проблемами с родственниками и друзьями. Это говорит о том, что для участников эксперимента важны в окружении родители и друзья.

Рекомендации

Подросткам следует больше внимания уделять анализу своего психологического состояния, находить определения для переживаемых эмоций, это поможет лучше их осознавать и управлять ими.

Во-первых, важно научить подростков осознавать и контролировать свои эмоции. Это можно сделать с помощью регулярных тренировок саморегуляции, таких как дыхательные упражнения, медитация и физические упражнения. Также полезно научить подростков выражать свои эмоции словами, чтобы они могли лучше понимать их и управлять ими.

Во-вторых, необходимо обучить подростков навыкам эмоционального интеллекта. Это включает в себя умение распознавать эмоции у себя и других людей, понимать их причины и последствия, а также эффективно общаться и решать конфликты.

Для улучшения отношений между подростками и снижения конфликтов важно научить их коммуникативным навыкам. Подростки должны уметь слушать друг друга, выражать свои мысли и чувства четко и честно, быть эмпатичными и уметь находить компромиссы.

Также полезно обучить подростков стратегиям разрешения конфликтов. Одна из таких стратегий - использование "я-сообщений", когда человек выражает свои чувства и потребности без обвинений в адрес другого человека. Другая стратегия - использование третьей стороны в качестве посредника или консультанта для разрешения конфликтов.

Для успешного разрешения конфликтов и улучшения отношений важно обучить подростков принимать ответственность за свои поступки и искать конструктивные решения. Они должны уметь принимать решения с учетом интересов всех сторон и уметь адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Наконец, для улучшения эмоционального благополучия подростков и успешного разрешения конфликтных ситуаций необходимо создать поддерживающую и безопасную среду. Важно учитывать потребности и интересы каждого подростка, поддерживать их самооценку и оказывать поддержку в решении проблем.

Для снижения количества конфликтных и стрессовых ситуаций подросткам необходимо уделить особое внимание организации времени жизни.

Можно сформулировать рекомендации для взрослых, которые сопровождают развитие подростков (родители и педагоги):

1. Создавать доверительные отношения с подростками, чтобы они могли общаться откровенно и чувствовать себя поддержанными.
2. Проводить обучающие мероприятия по развитию навыков эмоционального интеллекта, коммуникации и разрешения конфликтов.
3. Поддерживать подростков в развитии навыков саморегуляции и эмпатии, чтобы они могли лучше управлять своими эмоциями и понимать чувства других людей.
4. Обучать подростков стратегии поведения в конфликтных и критических ситуациях, повышать их жизнестойкость.

Заключение

В ходе работы я достиг поставленной цели: получил представления о влиянии эмоций на поведение подростка, а также изучил информацию о том, как грамотно решать конфликты. Были решены следующие задачи:

- изучена литература об особенностях подросткового возраста, особенностях эмоциональной сферы подростка и поведения в конфликтных ситуациях;

- с помощью опроса и тестирования проанализировано поведение подростков в разных ситуациях и выявлены причины, из-за которых возникают проблемы у подростков, что вызывает у них трудности, а что даётся без особых усилий.

- разработаны рекомендации для подростков по управлению своими эмоциями.

Проблемы у подростков возникают как во взаимодействии со сверстниками, так и в семье, недопонимание между сверстниками или родителем и ребёнком приводят к конфликтам и впоследствии вызывает личные переживания и трудности у ребёнка.

Наша гипотеза о том, что многие мои сверстники имеют смутное представление о собственных эмоциях, и не всегда умеют управлять ими, особенно в конфликтных ситуациях, частично подтвердилась. Тем не менее исследование показало, что для подростков все же характерно и позитивное эмоциональное состояние, они умеют использовать методы саморегуляции и обращаться за помощью к окружающим.

Список использованных источников

Дурсунова А.И., Гайфуллина Н.Г. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 80-80; // <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4974>

Киреева Е.А. Психологические причины возникновения конфликтов в подростковом возрасте // <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/02/25/psikhologicheskie-prichiny-vozniknoveniya-konfliktov-v>

Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

Омарова П.О. Причины проявления конфликтов в подростковом возрасте // <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005575>

Особенности поведения старших подростков в конфликтной ситуации // <https://infourok.ru/osobennosti-povedeniya-starshih-podrostkov-v-konfliktnoy-situacii-498096.html>

Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psihologiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

Петрянкина А.С. Особенности эмоциональных проявлений в подростковом возрасте // <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008075>

Причины возникновения конфликтов и этапы их развития // <https://4brain.ru/conflictology/prichiny.php>

Опросник САН

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Инструкция

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно

ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например:

7 6 5 4 3 2 1

Чувствую себя сильным 3 2 1 0 1 2 3 Чувствую себя слабым

1 2 3 4 5 6 7

Пассивный 3 2 1 0 1 2 3 Активный

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

Ключ

- **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;

- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать

23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Результаты методики САН

№ участника	Самочувствие	Активность	Настроение
1	50	38	49
2	45	46	59
3	32	36	31
4	64	64	64
5	64	55	63
6	19	32	32
7	43	39	46
8	37	38	34
9	18	23	23
10	22	30	42
11	51	50	53
12	39	37	38
13	57	58	58
14	37	43	29
15	36	42	38
16	50	42	51
17	50	42	56
18	57	33	56
19	10	11	34
20	49	37	59
Сумма	830	796	915
Среднее значение	41,5	39,8	45,75

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ «Дневник настроения»

	Тест САН		Что переживал?	Почему	Как справился	Кому рассказал?	Вывож	заключение
1	самочувствие	50	усталость, забыл, потерял, поссорился , плохо написал, наругали	забыл, не доучил, не выспался, поздно пришёл	сам, просил помощи, помирился	никому , брату, папе	Низкая активность, низкий уровень внимания	негатив
	активность	38						конфл
	настроение	49						
2	самочувствие	45	счастье, грусть-радость, умиротворение	концерт, плохая оценка, похвалили, любимое дело	смирилась, работать усерднее	маме, подруге, никому	настроение в основном хорошее	позитив
	активность	46						
	настроение	59						
3	самочувствие	32	недостаток сна, опоздание, потраченное время, плохо написала, ошиблась	поздно легла, опоздала, много дз, плохо запомнила, сложность	сама, повезло, поддержка, просила помощи	никому, друзьям	низкий уровень внимания, сложности в самоорганизации, неуверенность в себе	негатив
	активность	36						
	настроение	31						
4	самочувствие	64	усталость, плохое самочувствие, расстраивался, все хорошо, счастлив	конец каникул, расстерянность, неудача, развлекался	самомотивация, прошло само, сам	никому, родителям, друзьям, родственникам	настроение в основном хорошее, довольно высокая самоорганизация	позитив
	активность	64						
	настроение	64						
5	самочувствие	64	конец каникул, урок истории, диктант, отравилась	закончился отдых, начало уроков, сложности	успокоилась, прошло само, смирилась	друзьям, семье, никому, однокласснице	настроение в основном хорошее, самостоятельность	позитив
	активность	55						
	настроение	63						
6	самочувствие	19	болела голова, усталость, слабость, волнение, страх	начало учебы, тренировка, заболела, встреча с подругой, потерялась сестры	никак, отдохнула, сама	никому, маме, сестре(психологу), бабушке	пассивность, низкий уровень самоорганизации	негатив
	активность	32						
	настроение	32						
7	самочувствие	43				никому, маме		позитив

	активность	39	конец каникул, стресс, легкость, олимпиады	привыкла отдыхать, неизвестность, страх	прошло само, сама		настроение в основном хорошее, высокая эмоциональность	
	настроение	46						
8	самочувствие	37	уныние, бодрость, раздражение, разочарование, радость	начало учебы, новое начинание, ссора , плохая оценка, празднование др, победа на соревнованиях	сама, поссорилась	друзьям, сестре, другу	сочетание положительных и отрицательных эмоций	негатив/позитив

