обучающихся, испытывающих трудности в освоении ООП, развитии и социальной адаптации.

- Психологическое консультирование лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, испытывающих трудности в освоении ООП, развитии и социальной адаптации.
- Психологическая коррекция поведения и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении ООП, развитии и социальной адаптации.
- Психологическая диагностика особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся, испытывающих трудности в освоении ООП, развитии и социальной адаптации[1].

Каждая из перечисленных выше трудовых функций В/01/7 – В/05/7 профстандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» требует от специалиста высокого уровня подготовки в области специальной психологии и инклюзивного образования.

Таким образом, эффективность комплексного сопровождения обучающихся с ОВЗ в условиях образовательной инклюзии зависит от готовности специалистов сопровождения, и, в первую очередь, педагогов-психологов, к реализации командной работы по всем направлениям деятельности, обозначенным в профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

1. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». URL: <http://rospsy.ru/node/1878> (дата обращения: 06.05.2017).

Кудряшова Е.А.

**Особенности эмоционального состояния в младшем
и старшем подростковом возрасте**

*Новокузнецкий институт (филиал) ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный
университет»
(Россия, Новокузнецк)*

doi 10.18411/spc-04-03-2018-23

idsp 000001:spc-04-03-2018-23

На протяжении многовековой истории исследования эмоций они пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека.

Большое значение проблемы эмоций обосновывается тем, что вне зависимости от условий и детерминант, определяющих жизнь и деятельность человека, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений и закрепиться в ней. Конституируя в человеке пристрастность и субъективность, эмоции значительно влияют на познание и искусство, творчество и душевные кризисы человека.

Изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии, потому как подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным».

Несмотря на то, что работы З. Фрейда и У. Макдугала заложили фундамент для изучения эмоций и эмоциональных различий, одна из наиболее серьезных проблем в психологии заключается в том, что большинство авторов так и не пришли к общему мнению, что такое эмоции и не определили подход к их изучениям [5].

Эмоции, как считал В. П. Зинченко, – «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [3].

А. Е. Ольшанникова – «эмоции» – это субъективные психологические состояния, отражающие в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношение человека к миру и людям, к процессу и результату его практической деятельности» [4].

К эмоциям относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Их ещё называют «чистые». Они включены во все психические процессы и состояния человека, более длительны и представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые [6].

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, не всегда осознаются, хоть и всякое поведение связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности.

Эмоции, по утверждению Ч. Дарвина, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей [7].

В более поздних исследованиях обнаружилось, что из всех структур головного мозга с эмоциями более всего функционально связан гипоталамус и центральные части лимбической системы. В экспериментах, проведенных на животных Х. Дельгадо, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх.

Эмоции регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д. О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.

Из всех периодов развития ребенка самым трудным в эмоциональном плане является подростковый возраст. Психическое развитие подростков характеризуется тем, что фактически весь этот период сопровождается кризисом. В этом возрасте происходит переход к взрослой жизни, особенности его протекания откладывают след на всю жизнь человека. Происходит разрушение старой структуры личности, внутреннего мира, системы переживаний ребенка, которые были сформированы до этого возраста и эмоциональные процессы начинают находить своё выражение как в поведении, так и в его сознании более ярко [2].

Характерной чертой подросткового возраста является амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости на уныние, уверенности в себе на застенчивость и трусость и т. д. Главная же задача подростка, как считает О. В. Голубь – это формирование самосознания, идентичности, которые можно рассматривать в качестве основных психологических приобретений в этом возрасте [1].

Нередко можно увидеть у подростка одновременное присутствие ненависти к себе и окружающему его миру, что заставляет его чувствовать себя одиноким и неудовлетворённым.

В подростковом возрасте наблюдается интеллектуализация всех познавательных процессов, происходит поиск своего места в системе общественных отношений. Подростки стремятся занять свое место в группе сверстников, так как в этом возрасте изменяется ведущая деятельность. Если на основе чувства взрослости подростку

удается развернуть новую ведущую деятельность – интимно-личностное общение, то к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание [8]. Взаимодействие со сверстниками приобретает особую ценность, что оттесняет на второй план обучение и общение с родственниками. В своих действиях подростки опираются на мнение своей референтной группы.

Они особенно обращают внимание на свою внешность, появляется обеспокоенность своим внешним видом, так как появляется взаимная заинтересованность сверстников, соответственно появляется желание понравиться.

Происходит усиление стремления быть самостоятельным, но в то же время возникает постоянная потребность в тактичности и уважении со стороны взрослых. Для подростков особенно важно, чтобы его слышали и считались с его мнением.

Подростковый возраст отличается не только негативными моментами, такими как дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым, но в таком возрасте присутствуют и позитивные изменения. Возрастает самостоятельность ребенка, развивается ответственное отношение к себе и к другим, расширяется сфера его деятельности. Вместе с тем более многообразными и содержательными становятся и его отношения с другими детьми и взрослыми.

Именно в подростковом возрасте начинает закладываться определенный круг интересов, который постепенно приобретает устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка.

Л. С. Выготский разделял младший и старший подростковый возраст. Младший находится в пределах от 10 до 12 лет, что составляет возраст учащихся с 4 по 6 классы общеобразовательной школы. Младший подростковый возраст можно считать полувозрастным, т.е. детство уже ушло, но физическая, психическая и эмоциональная зрелость еще не наступила.

Со стороны физического развития начинается неравномерный но бурный рост тела, возникает синдром «гадкого утенка», происходит ломка привычных старых стереотипов, что вызывает эмоциональные переживания, недовольство собой, неуверенность. Младший подросток не может переносить даже малейшей шутки в свой адрес.

Может наблюдаться повышенная возбудимость, вспыльчивость, что выражается в бурных проявлениях в эмоциональной сфере, в резких реакциях типа аффектов. Под влиянием сильных впечатлений, одни подростки становятся вялыми и безучастными, а другие раздражительными и нервными.

В связи с расширением связи с окружающим миром, личные интересы и увлечения непосредственно снижают интерес младших подростков к учебе.

В число наиболее значимых для старших подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие 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. Идובהва) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Причем больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, у которых выше общая тревожность и у тех, кто более интеллектуально развит.

Помимо всего прочего, в старшем подростковом возрасте развиваются способности к саморегуляции.

В старшем подростковом возрасте не только возрастает эмоциональность, но также совершенствуются механизмы психической защиты, расширяется круг факторов, способных спровоцировать эмоции у человека. Ко всему прочему возникает избирательность эмоционального реагирования, то есть, постепенно человека

научается выбирать стимул, на который стоит реагировать, и игнорировать незначительные стимулы.

С помощью статистического критерия Student удалось найти достоверные различия между исследуемыми эмоциональными состояниями младших и старших подростков.

В таблице ниже представлены результаты, полученные в ходе статистического анализа эмоциональных состояний подростков младшего и старшего возрастов. Использовались методика четырехмодального эмоционального опросника Л. А. Рабиновича, позволяющая выявить устойчивые эмоциональные переживания респондентов и их склонность к позитивному или негативному эмоциональному состоянию, Дж. Тейлора на выявление общей тревожности и страха и методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова (таблица 1).

Таблица 1

Средние значения показателей эмоциональных состояний младших и старших подростков

Показатель	Среднее значение	
	Младшие подростки	Старшие подростки
Радость	25,80	19,40
Гнев	11,70	20,40
Страх	13,90	24,00
Тревожность	19,00	13,50
Депрессивность	7,00	24,80
Печаль	14,60	26,60

По результатам исследования было обнаружено, что между уровнями радости младших и старших подростков есть значимые различия только на уровне достоверности $p \leq 0,05$ – $t_{\text{крит}} = 2,80$ при $t_{\text{эмп}} = 2,30$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$). На уровне $p \leq 0,01$ $t_{\text{крит}} = 2,66$ при $t_{\text{эмп}} = 2,30$, ($t_{\text{эмп}} < t_{\text{крит}}$) значимых различий не обнаружено. В поведении подростка это выражается в хорошем настроении и ощущении удовольствия. Радость сопровождается переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром, чувством психологического комфорта и благополучия. Подросток склонен скорее получать удовольствие от объекта, наслаждаться им, а не анализировать и критически осмысливать его. Он воспринимает объект как часть мира, чувствует свою близость, причастность к нему, а не отдаляется.

Однако между показателями гнева учащихся 5 и 9 классов были обнаружены значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ – $t_{\text{крит}} = 2,66$ при $t_{\text{эмп}} = 4,00$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$). Гнев выражается во вспышке возмущения и негодования в адрес происходящего и является предвестником агрессии, когда человек непосредственно приступает к совершению негативных поступков. Подростки, склонные к такому образу поведения, отключают свое разумное мышление, правила приличия и мораль и включают инстинктивные механизмы – направляют разрушительную энергию в адрес того, что вызвало у гнев. Если такие люди недовольны собственной жизнью, то они выплескивают гнев на всех, кто только их чем-либо заденет, вызывая ответную негативную реакцию.

Между значениями страха так же были обнаружены значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ – $t_{\text{крит}} = 2,66$ при $t_{\text{эмп}} = 3,77$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$). Люди, которым свойственно такое эмоциональное состояние, обычно безрадостны, пессимистичны, подавлены, немногословны, неуверенные в себе, замкнуты. Они не могут смело проявлять положительные эмоции, и потому постоянно всем не удовлетворены. Их пугает одиночество, отверженность, отсутствие денег и работы, возможная угроза положению в обществе. Очень многие страшно боятся заболеть и в результате именно они постоянно болеют.

Так же имеются значимые различия между тревожностью младших подростков и старших. По результатам исследования было обнаружено, что на уровне достоверности $p \leq 0,01$ $t_{\text{крит}} = 2,66$ при $t_{\text{эмп}} = 3,20$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$). Тревожность характеризуется у подростков либо безразличием к трудностям и безответственным отношением к поставленным целям, что снижает эффективность деятельности и не позволяет добиться наилучших результатов либо повышенным возбуждением и беспокойством, что снижает результативность деятельности. Кроме этого такие люди часто испытывают чувство диффузного опасения, тревожного ожидания и неопределенного беспокойства.

Помимо этого подтвердилось наличие значимых различий депрессивных состояний учащихся 5 и 9 классов. Исследование показало, что на уровне достоверности $p \leq 0,01$ $t_{\text{крит}} = 2,66$ при $t_{\text{эмп}} = 3,20$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$). Поведенчески это состояние характеризуется снижением самоуважения, уверенности в себе и потерей чувства достоинства. Возникается чувство бессилия и безысходности, жалости к себе, эмоциональная отстраненность, изменение аппетита, невозможность видения значимых перспектив.

И в завершении исследования был проведён расчёт показателя печали, который на уровне достоверности $p \leq 0,01$ равен 2,66 при $t_{\text{эмп}} = 4,8$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$), а на уровне достоверности $p \leq 0,05$ равен 2,00 при $t_{\text{эмп}} = 4,8$ ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{крит}}$), что подтверждает наличие достоверных различий. Это эмоциональное переживание проявляется как переживание потери, огорчение и грусть. Оно чаще всего имеет негативный оттенок и характеризуется отстранением от привычной жизни и внешней среды. Человек становится отстранённым, замкнутым, уходит в себя и свои мысли. В такие моменты для него затруднительно проявлять активность, отсутствует желание общаться с людьми, хочется тишины и уединения.

Таким образом, по итогам проведённого исследования предоставляется возможным сделать вывод о том, что у старших подростков по сравнению с младшими больше негативных эмоций и меньше позитивных, так значения показателей гнева, страха, тревожности, депрессивности и печали преобладают над радостью у младших и не достают у старших.

Проведенное исследование дает дополнительную информацию о психологических особенностях подросткового возраста, в том числе и об отличиях старшего и младшего подросткового возраста. Теоретические и эмпирические данные могут быть использованы для улучшения процесса обучения и воспитания подрастающего поколения.

1. Анохин, П. К. Эмоции. Психология эмоций [Текст] / П. К. Анохин. – Москва : РИПОЛ, 1984. – 173 с.
2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – Москва : Смысл, 2014. – 301 с.
3. Ермолаева, М. В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения [Электронный ресурс] / М. В. Ермолаева. – Режим доступа: https://медпортал.com/vozrastnaya-psihologiya_783/epigeneticheskaya-teoriya-razvitiya-lichnosti-42009.html. Дата обращения 23. 12. 2017.
4. Зинченко, В. П. Психологический словарь [Текст] : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, 1996. – 56 с.
5. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / К. Э. Изард. – Москва : ДРОФА, 2003. – 41 с.
6. Маклаков А. Г. Общая психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / А. Г. Маклаков. – Москва : Вече, 2013. – 214 с.
7. Ольшанникова, А. Е. Проблемы общей, возрастной, педагогической психологии [Текст] / А. Е. Ольшанникова – Санкт-Петербург : Азбука, 1988. С. 246–262
8. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их учителей [Текст] / Г.А. Цукерман – Москва – Рига, 1997. – 39 с.