**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРCТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

Факультет: Психолого-педагогический

Кафедра: Педагогики и психологии

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТОКОВ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Исполнитель:** студентка 4 курса

очной формы обучения

направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиль «Психология образования»

**Маргиева Кристина Руслановна**

Научный руководитель:

**д.п.н.,профессор Кочисов В.К.**

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**д.п.н., профессор Б.А.Тахохов**

**Владикавказ 2018**

**Оглавление**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc516409308)

[ГЛАВА I. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ 7](#_Toc516409309)

[1.1.Межличностное отношение в подростковом возрасте 7](#_Toc516409310)

[1.2.Эмоциональное состояние в психологической литературе 18](#_Toc516409311)

[ВЫВОДЫ 19](#_Toc516409312)

[ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ 21](#_Toc516409313)

[2.1.Методы исследования и организация эмпирического эксперимента 21](#_Toc516409314)

[2.2.Анализ и интерпретация результатов 25](#_Toc516409315)

[ВЫВОДЫ 35](#_Toc516409316)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 37](#_Toc516409317)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40](#_Toc516409318)

# ВВЕДЕНИЕ

В последнее время исследование влияния эмоционального состояния подростков особо актуальна, так как именно в подростковом возрасте личность, в большинстве своем, нуждается в общении, в непосредственном контакте с окружающими людьми.

Исследуется целый комплекс эмоциональных состояний несовершеннолетних: аффект неадекватности и негативизма, агрессивность, тревожность, неуверенность, застенчивость, безразличие, ригидность, депрессивность, ощущение неполноценности, беспомощность, одиночество, фрустрированность.

В подростковом возрасте из-за происходящих возрастных преобразований, прежде всего в эмоциональной сфере, проявляются эмоциональные барьеры. К таким барьерам относит неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирования негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Подростковый возраст – период возрастного кризиса, который проявляется практически во всех сферах: в эмоциональной, социальной, когнитивной. Разнообразие психических изменений определяется многими факторами, в частности, интенсификацией полового созревания повышенной сензитивностью и переструктурированием социальных отношений со сверстниками и взрослыми. Именно в подростковом возрасте влияние биологических, социальных и культурных процессов усиливает вероятность возникновения и длительности протекания напряжённых психических состояний, что негативно сказывается на ведущем виде деятельности – общении со сверстниками.

В современной психологической литературе тема влияние эмоционального состояния подростков в процессе межличностных отношений исследована недостаточно, не раскрыты особенности межличностных взаимоотношений детей данного возраста, в целом исследуемая тема изложена не систематично и кратко.

Проблема межличностных взаимоотношений в подростковом возрасте рассматривается в работах таких исследователей как А.А. Бодалев, В.И. Журавлев, Н.В. Клюева, Я.Л. Коломинский, И.С. Кон, А.В. Петровский. Практическое обоснование социально-педагогической и психологической помощи подросткам в образовательной среде раскрыто в трудах: С.А. Беличевой, А.Ф. Быстрицкой, Ф.М. Бродкина, Л.Г. Бузуновой, И.И. Диденко, К.А. Кисина, К.Э. Казарьянца, Г.И. Козырева, М.И. Лисиной, Б.Ф. Ломова, М.В. Маллера, А.В. Мудрика, Н.Ю. Попиковой, М.В. Тарасова.

**Актуальность исследования** обусловлена ухудшением психических отношений подростков, усилением потребности в межличностных отношениях со сверстниками в подростковом возрасте. В данный период жизни несовершеннолетнего центром внимания является общение. В процессе общения происходит усвоение моральных норм и ценностей.

**Объект исследования.** Межличностные отношения учащихся 13-16 летнего возраста в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования.** Эмоциональное состояние подростков какдетерминанта межличностных отношений.

**Цель исследования.** Анализвлияния эмоциональных состояний на межличностные отношения в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что эмоциональные состояния, в частности эмоциональные барьеры учащихся подросткового возраста оказывают влияние на межличностные отношения подростков.

В соответствии с выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

* Выявить особенности межличностных отношений в подростковом возрасте.
* Раскрыть психологические факторы влияния эмоционального состояния подростков в проявлениях межличностных отношений.
* Разработать критерии, при помощи которых можно диагностировать эмоциональные барьеры у подростков;
* Определить структуру эмоциональных барьеров подростков.

**Теоретической основой** исследования является анализ научной и научно-методической литературы, монографий, научных статей по влиянию эмоционального состояния подростков в процессе межличностных отношений.

На практике использовался метод беседы, метод наблюдения, тренинг личностного развития, так же использовались психодиагностические методики: «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В. Бойко; тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка; «Методика определения уровня депрессии» В. Жмурова; «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассигнера; «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности» В. Бойко; анкета для родителей «Эмоциональные нарушения»; «Исследование тревожности» Ч. Спилбергера, адаптация Ю. Ханина; «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлор, адаптация В. Норакидзе и Мозгутова С.К.; анкета для родителей «Проблемы поведения в школьном возрасте дисциплинарные проблемы и эмоциональные нарушения» в адаптации А. Прихожан;

Второй блок представляют методики: «Методика оценки эмоциональной зрелости» А. Чебыкин; «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холл [30,17].

**Эмпирическую базу исследования** составила выборка из 170 человек, из них: 120 подростков в возрасте 13 – 16 лет; 42 родителей; 8 педагогов. При этом экспериментальная выборка составила 54 респондентов – учеников 8-10 классов, на базе общеобразовательных школ (МАОУ БСОШ №7 им.А.С.Пушкина, г.Владикавказ и Филиал МКОУ СОШ с. Суадаг в с. Хаталдон).

**Структура работы.** Работа состоит из введения. двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# ГЛАВА I. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

## 1.1.Межличностное отношение в подростковом возрасте

Потребность в межличностных отношениях, а именно в общении, в непосредственных контактах с окружающими людьми – одна из главных социальных потребностей человека. Особенно остро она проявляется в подростковые годы. От того, как сложатся взаимоотношения ребенка с его ровесниками, во многом зависит ход его развития как личностного, так и социального, а, следовательно, и его дальнейшая судьба. Межличностные отношения имеют довольно сложную структуру, они объединяют в себе многие психологические свойства индивида и пронизывают различные уровни ее организации [1, 2]. В своей работе Д.И. Фельдштейн , Жажина О.С. и Хохлова Л.П. выделяют три формы межличностных взаимоотношений подростков: интимно-личные (форма общения, основанная на личных симпатиях – «я» и «ты»), стихийно-групповые (форма общения, основанная на случайных контактах – «я» и «они»), социально-ориентированные (форма общения, основанная на совместном выполнении общественно-важных дел – «я» и «общество») [28, 9, 29].

По мнению Д.Б. Эльконина, Обухова Л.Ф. и Райс Ф. особое место в жизни подростка занимает интимно-личностное общение со сверстниками. Поскольку подростку свойственно желание занимать особое положение в группе сверстников [3, 20, 24].

Именно в подростковом возрасте происходит переломный момент, связанный с усилением потребности в общении со сверстниками. Таким образом, в процессе общения происходит усвоение моральных норм и ценностей. В данный период жизни ребенка центром внимания является общение, учебная деятельность и другие интересы уходят несколько на задний план. Происходит формирование ценностей, которые сверстникам более понятны, нежели взрослым. Э. Шпрангер и Регуш Л.А. считают, что ключевой этап данного возраста – это открытие «Я», осознание своей индивидуальности при активной рефлексии. Подросток проявляет желание быть как все, но в то же время стремится выделиться, проявляет истинное желание быть признанным, уважаемым своими товарищами. Неудачи в общении со сверстниками доставляют переживания, которые зачастую расцениваются как личная трагедия [25].

Психология общения в подростковом возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, т.е. потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность. Важной особенностью межличностных отношений подростков является переориентация общения с учителей, родителей на ровесников в той или иной степени равных по положению. Еще одной составляющей межличностных отношений подростков является стремление считаться взрослым, не только среди сверстников, но и в кругу зрелого поколения.

Благодаря общению друг с другом, подростки учатся выстраивать отношения, при этом постепенно включаются в различные виды деятельности. Таким образом, данные взаимоотношения постепенно становятся для подростка одним из самых важных аспектов, что в дальнейшем определяет все остальные стороны его поведения и деятельности. Подростковый возраст считается самым трудным для обучения и воспитания. Очень важно понять необходимость изменять привычные методы обучения и воспитания, изменить удачные в прошлом формы влияния и воздействия на школьников, в частности формы контроля за их жизнью и деятельностью. Ковалев А.Г. Леванова Е.А. и Казанская В.Г. Немов Р.С. справедливо отмечают, что здесь речь идет не о кризисе возраста, а о кризисе отношений между подростком и взрослыми, в частности учителями, родителями. Каждый возраст требует особого к себе отношения. И поэтому при обучении и воспитании подростка многое из того, что ранее было естественным и пригодным, становится неприемлемым, вызывает протест и сопротивление с его стороны. Есть и положительные стороны взросления подростка: происходит расширение жизненного пространства (интерес к путешествиям, расширение социального окружения, хобби) [11, 13, 14, 18].

Нестеренок А.С. утверждает подростку свойственно стремиться к общим делам со сверстниками, он хочет жить коллективной жизнью, быть принятым, признанным, уважаемым товарищами. Он включается в различные виды общественно-полезной деятельности, что расширяет сферу общения, возможности усвоения социальных ценностей, формируются нравственные качества личности [19].

Существенная трансформация жизненного пространства происходит во временном измерении. У подростка появляется будущее, жизненная перспектива. Это становится одним из фундаментальных факторов развития личности.

И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан, рассматривая проблему взаимоотношений, считали, что каждый человек по-своему ощущает и воспринимает мир, у него есть свои особенности памяти, мышления, внимания, у него своеобразное воображение, свои интересы, потребности, симпатии, привязанности, особенности настроения, большая или меньшая сила эмоциональных переживаний, сильная или слабая воля, «легкий» или «трудный» характер, у него свой жизненный опыт, свои разочарования, печали и радости, наконец, своя судьба. Изучение вопроса межличностных отношений для нас имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Исследование этой проблемы во многом связано с более глубоким психолого-педагогическим изучением ребенка, проникновением в область многообразных контактов детей со взрослыми и сверстниками. Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить особенности развития межличностных отношений подростков, которые будут учтены нами при разработке вопросов методики обучения в школе.

Специфика подросткового возраста в целом хорошо известна. В отечественной психологии детский и подростковый возраст, как наиболее сложные для исследователей области приложения усилий, получили достаточно глубокое описание в работах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и многих других исследователей. Однако, особенности взаимоотношений между подростками, как и причины подростковых конфликтов, меняются, потому требуют постоянного изучения [2].

Недостаточно исследованным до настоящего времени остаётся аспект управления взаимоотношениями между подростками. Несмотря на то, что все известные научно-теоретические и практические наработки в этом направлении призваны оптимизировать характер межличностного взаимодействия между детьми подросткового возраста, на сегодняшний день в научной психолого-педагогической литературе рекомендации по организации управления взаимоотношениями между подростками практически отсутствуют. При этом, актуальность изучения проблем детско-подростковой коммуникации и повышения ее эффективности не снижается, а имеет выраженную тенденцию к возрастанию, что обусловливает необходимость изучения аспекта управления процессом социально-психологического взаимодействия между подростками.

Результаты анализа научной психолого-педагогической литературы, посвященной проблемам подросткового возраста, свидетельствуют о неуклонном росте интереса ученых к исследованиям вопросов межличностного взаимодействия между детьми подросткового возраста. Так, значительное количество научных публикаций за последние пять лет посвящено описанию результатов исследования особенностей межличностных взаимоотношений между подростками (Ф.Б. Балкизова, О.У. Гогицаева, О.С. Жижина, А.И. Кошель, С.В. Попова, Д.А. Сафонова, Е.М. Сачкова и др.) [8, 12]. Немало исследований посвящено вечно актуальной проблеме конфликтов в подростковой среде (Ю.В. Волынец, Р.В. Дараган, Д.Э. Мирзабдуплаева, Е.Е. Рогова и др.) [7, 15, 26]. Также немало публикаций, освещающих вопросы формирования, развития, сопровождения конструктивного общения и взаимодействия в межличностных отношениях подростков (Н.В. Бурцева, Е.П. Варфоломеева, Н.И. Миронова, О.А. Парфенов, В.Ю.Сафонова, А.Э. Туртбаев и др.) [5, 6, 16, 21].

Коммуникационные сложности и противоречия в социально-психологическом взаимодействии являются естественным содержанием и формой жизненного процесса на любом возрастном этапе, в том числе и подростковом. Они формируются в определенных жизнеотношениях подростка, сложившихся к этому моменту онтогонеза как относительно самостоятельные сферы активности личности [1]. К наиболее значимым таким жизнеотношениям следует, прежде всего, отнести отношения подростка с семьей и отношение к собственному «я» (самоотношение); они являются важнейшими направлениями современных исследований межличностных отношений между подростками [7]. Независимо от исторической, национальной, культурной принадлежности, от положения в семье и уровня одарённости, подросток всегда испытывает:

а) мощное желание к познанию мира;

б) стремление к открытию, познанию и переживанию любви;

в) стремление к открытию и познанию «я»;

г) волю к личной суверенности, авторитетности среди других;

д) желание утвердить свою взрослость, продемонстрировать свою зрелость для других;

е) стремление выразить свою одаренность, исключительность, уникальность;

ж) интенцию к идеализации жизни, обретению идеала и т.д. [11].

Практически всеми перечисленными стремлениями подростка может управлять высококвалифицированный педагог-психолог. Важным тут являются вопросы направленности управленческого воздействия, а также эталона нормы.

Внутренняя необходимость и готовность к реализации данных интенций и устремлений подростка может встречать более или менее существенные ограничения со стороны ряда объективных и субъективных условий индивидуальной жизни. При этом и возникают противоречия жизнеотношений подростка, переживаемые им как внутриличностные противоречия [8]. Основными условиями, провоцирующими подростковые противоречия, выступают:

1) недоступность для данного подростка тех условий образования, воспитания, развития, которые нужны для нормальной социально-культурной адаптации личности в данном обществе;

2) бедность прямых и опосредованных связей и отношений подростка с другими людьми;

3) большая дистанция между внутренней обращенностью, идеальными ожиданиями и реальными результатами и эффектами поступков и действий подростка;

4) сужение границ свободного времени для творческого самовыражения, увлечений, игр;

5) не владение подростком способами фиксации «я – в жизни», отчужденность от самопознания, рефлексии;

6) непринятие, отторжение значимым окружением подростка результатов его самовыражения, самоосуществления;

7) реальная угроза духовному и физическому существованию подростка, исходящая от агрессивной социальной и природной среды [4].

Внутренние противоречия, порождаемые перечисленными условиями (как правило, в их разнообразном и совокупном действии), могут быть осознаны или не осознаны подростком, могут смутно или отчетливо переживаться им, могут едва касаться его личности или захватывать ее полностью. Противоречия могут слегка проступать в жизни подростка, сталкиваться с факторами, нарушающими устоявшийся порядок жизни, оформляться в стравливающие условия жизни, перерастать в жизненные кризисы, взрываться жизненными катастрофами [13].

При эффективном управлении взаимодействием между сверстниками подросткового возраста создаются условия, при которых названные противоречия смягчаются, а количество подростковых конфликтов существенно снижается. Подростки стремятся более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. В этом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постоянно приобретает известную устойчивость. Подросток уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности школа, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости», которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к проблемам пола, курении, потреблении алкоголя.

Этот переломный момент в жизни подростка называют «подростковым кризисом». Внешне это проявляется в грубости, стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, игнорировании замечаний, замкнутости [5]. В этот период переплетаются противоречивые тенденции: с одной стороны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, сдерживание прежних систем интересов ребенка, протестующее поведение по отношению к взрослым.

С другой стороны возрастает самостоятельность ребенка, сдержанными становятся отношения со сверстниками и взрослыми, расширяется сфера его деятельности. Поэтому в данном возрастном периоде очень важными являются грамотная диагностика стадий развития межличностных отношений подростка [6] и грамотного управления ими.

Желание быть взрослым у подростков превалирует над физическими и умственными возможностями. Отсюда возникает необходимость их развития, рассогласование между желаемым и возможным. Для них характерна неустойчивость настроения, постоянные колебания самооценки, глубокая ранимость, неадекватность реакций, максимализм, выраженная критичность к старшим. Эта часто выражается в их поведении и отношениях с окружающими. В своем поведении, подростки восприимчивы, ранимы в межличностных отношениях при потере доверительности. Они придают огромное значение своим отношениям с близкими и окружающими людьми. Они стремятся быть в той группе, где они могут выразить себя и где уважают их собственное достоинство. Тактичное управление взаимоотношениями должно способствовать развитию способностей подростков адекватно себя оценивать.

Главным в подростковом возрасте является выход ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его социальное отношение к себе. Происходит постоянный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, опора на внутренние критерии. Подростки стремятся к самостоятельности и независимости. Для них взрослые не обладают непреклонным авторитетом как раньше. Ожидая от взрослых тенденции к доминированию, подростки восстают против давления и, в этом случае в их поведении проявляется резкое противодействие взрослым, что подчас приводит к грубости [3].

Такая реакция подростков провоцируется, прежде всего, часто распространенным давлением со стороны взрослых, которого можно избежать, управляя взаимоотношениями в подростковой среде, направляя их в конструктивное русло и обеспечивая эффективную коммуникацию и самореализацию подростка в среде сверстников, что снизит его зависимость от воли и оценок взрослых, стремление противопоставлять себя им [12].

Ведущим видом деятельности и центральной проблемой подросткового возраста, является общение. Общение со сверстниками находится в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его, порой неуправляемого, поведения и деятельности. Для подростков важно не просто быть вместе со сверстниками, а главное занимать среди них удовлетворяющее его положение, чего нередко ему сложно достичь без помощи взрослых. Для каждого желаемое положение в референтной группе может быть разным: для кого-то занять в группе позицию лидера, для других быть признанным, любимым, для третьих – стать непререкаемым авторитетом. Но в любом случае получение определенного положения в группе является ведущим мотивом поведения детей. Именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности, конфликтности, грубости, а иногда и агрессии подростков [3]. Исследования С.К. Мозгутовой [10] показали, что взрослые, а учителя особенно, существенно недооценивают субъективно-высокую значимость для подростков их сферы общения со своими сверстниками. Большая часть взрослого населения, имеет крайне смутные представления о мотивах вступления детей подросткового возраста в общение; о динамике этих мотивов; об изменениях в предпочтениях референтных групп; эмоциональных переживаниях, связанных с общением; и др. Так, в младшем подростковом возрасте для ребенка важно просто быть в среде сверстников, что-то делать и во что-нибудь играть вместе с ними.

В среднем подростковом возрасте на первый план выходит стремление занять определенный статус и место в их сообществе, а в старшем, наоборот, подростки стремятся к автономии, а также ищут в глазах своих сверстников признания ценности своей личности.

Понимание и учет данных психологических закономерностей в динамике мотивов и особенностей процесса общения является достаточно важным для эффективного управления межличностными отношениями между подростками.

Однако, чаще всего, чем старше становится подросток, тем меньше понимания он находит у окружающих его взрослых. Особенно остро это проявляется в старших подростковых классах, учащиеся которых испытывают огромную потребность в общении со взрослыми «на равных», редко имея возможность ее удовлетворять. Результатом этого, как правило, становятся противопоставление себя, своего «я» взрослым, потребность в автономии. Тот факт, что у подростков на протяжении всего подросткового возраста существует потребность в том, чтобы взрослые, особенно родители, признали их равноправными партнерами в общении, оказывается фрустрированной, порождает многочисленные и разнообразные конфликты подростка с родителями и учителями, повышает его сензитивность в межличностных отношениях [9].

В этом возрастном периоде чрезвычайно важно грамотно управлять субъективным отношением конфликтующих сторон к конфликту, чтобы нивелировать фрустрационные состояния и не усугублять, а решать конфликты. Виновником конфликта всегда признается подросток: так считают и взрослые, и сами подростки. Подобную самообвиняющую позицию подростков некоторые авторы называют «психология смирения», связывая ее с принятием навязываемых им формальных отношений «послушания». Ломка позиции «смирения», вместо конструктивного воздействия на коммуникации и управления ими, чаще всего приводит к психологическому бунтарству и существенно снижает возможности формирования культуры межличностных отношений подростков [3].

Об отсутствии эффективного управления взаимоотношениями между подростками свидетельствует и наличие таких тенденций: когда возникает психологическое бунтарство, взрослые начинают бить тревогу, а «психология смирения» всех устраивает [5]. Подобное отношение к конфликтам, когда взрослые занимают внешне обвиняющую позицию, а подросток – самообвиняющую, является малоконструктивным. Более эффективным управленческим методом в данном случае станет совместный конструктивный анализ причин конфликта и поиск путей выхода из него.

Проведенный анализ научных исследований ([4; 8; 13] и др.) позволил выявить следующие особенности подростковых конфликтов.

1. Они развиваются на основе внутриличностных противоречий кризиса переходного возраста. Поэтому они остры, латентная фаза их коротка, а инцидент сам по себе является источником новых внутренних и межличностных конфликтов.

2. Они усиливаются легитимными, нормативными нарушениями общения, которые характерно обусловлены особенностями дисфункциональной субкультуры подростковых групп.

3. Представления образов «я», «ты» и «мы» в подростковом возрасте неустойчивы, и категоричны.

4. В подростковых конфликтах чаще всего проявляются агрессивные тенденции не отреагированных семейных и школьных проблем.

5. В данном возрасте у многих детей еще не развиты навыки коммуникативной культуры, а также способности к прогнозированию исходов конфликтного поведения.

Анализ выявленных и перечисленных особенностей подростковых конфликтов позволяет очертить и пути управления ими с целью нормализации межличностных взаимоотношений между детьми подросткового возраста, а также организации и осуществления эффективного психолого-педагогического сопровождения межличностных отношений в подростковом возрасте [2], а именно:

1. Сглаживание конфликтной ситуации можно осуществлять быстрее при условии быстрого выявления предмета конфликта, сути инцидента и его нивелирования как потенциального источника новых подростковых конфликтов.

2. Педагогам и психологам целесообразно интересоваться особенностями взаимоотношений в семьях подростков с целью прогнозирования возможных неотреагированных негативных эмоциональных переживаний у ребенка, а также создавать условия для их безопасной психологической разрядки.

3. В рамках тренинговых занятий с подростками необходимо развивать коммуникативную культуру, демонстрировать участникам варианты выхода из конфликтных ситуаций и эффективного управления ими.

В целом, необходимо отметить, что в любом возрасте безусловными и необходимыми для детей являются любовь, внимание, забота, неравнодушие к ним, которые, одновременно, являются и самыми эффективными рычагами управления взаимоотношениями между детьми подросткового возраста.

## 1.2.Эмоциональное состояние в психологической литературе

Изучение механизмов возникновения эмоциональных состояний актуально для психологической науки нашего времени, так как психическое состояние человека влияет на различные виды его деятельности, на качество жизни в целом. Такие исследования в отечественной психологии были проведены Е.П. Ильиным, В. Вилюнасом, А.О. Прохоровым, Л.В. Куликовым, Н.Д. Левитовым. Так Е.П. Ильин и Журавлева А.Л. определяет эмоциональные состояния как психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения человека [2, 10].

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций.

Сохраняется у подростков и отрицательные отношения к себе. Для них характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

Улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Длина словаря синонимов, обозначающих эти эмоции, увеличивается до 6-7 слов.

Для эмоциональной сферы подростков характерно:

● очень большая эмоциональная возбудимость

● большая устойчивость эмоциональных переживаний

● повышенная готовность к ожиданию страха

● противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения

● возникает переживание из-за собственной самооценки в результате роста их самосознания

● сильно развитое чувство принадлежности к группе

● предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, а общность интересов

Эмоциональные состояния подростков характеризуются рядом особенностей: легкость возникновения эмоциональной напряженности и психологического стресса, постоянная смена настроения, частое появление аффективного состояния, они сильнее поддаются воздействию страстей, подросток цепляется за свои эмоции, что приводит к запиранию себя в бесконечный круг переживаний (В.Г. Казанская), старшие школьники имеют самый высокий уровень тревожности по сравнению с другими возрастами (В.Р. Кисловская), они часто испытывают чувство вины, в связи с этим у них все чаще появляется такое эмоциональное состояние как фрустрация, но при этом они склонны к проявлению радости больше, чем к проявлению негативных эмоций (Е.П. Ильин).

Работа должна проводиться не только с самими подростками, но и с их родителями, коллективом учителей в школе, также важно создание соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у подростка чувства защищенности.

# ВЫВОДЫ

Подводя итоги, необходимо отметить важность знания и учета в педагогической практике всех особенностей подросткового возраста, а также квалифицированного управления межличностными взаимоотношениями детей данной возрастной группы. В этом возрасте мы встречаемся с самым большим количеством так называемых «трудных детей», но даже самых благополучных подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического и эмоционального состояния, что априори предполагает необходимость психолого-педагогической помощи взрослых. Этот возраст очень богат конфликтами и осложнениями, количество которых можно существенно снизить при грамотном подборе приемов и методов управлении межличностными отношениями между подростками, разработке которых мы планируем посвятить свои дальнейшие исследования.

# ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

## 2.1.Методы исследования и организация эмпирического эксперимента

Подростковый возраст – период возрастного кризиса, который проявляется практически во всех сферах: в эмоциональной, социальной, когнитивной. Разнообразие психических изменений определяется многими факторами, в частности, интенсификацией полового созревания повышенной сензитивностью и переструктурированием социальных отношений со сверстниками и взрослыми. Именно в подростковом возрасте влияние биологических, социальных и культурных процессов усиливает вероятность возникновения и длительности протекания напряжённых психических состояний, что негативно сказывается на ведущем виде деятельности – общении со сверстниками.

В подростковом возрасте из-за происходящих возрастных преобразований, прежде всего в эмоциональной сфере, проявление эмоциональных барьеров происходит наиболее интенсивно (И. Андреева, Л. Божович, М. Неймарк, А. Прихожан) [3].

Устойчивость эмоциональных барьеров в подростковом возрасте не только осложняет и блокирует общение со сверстниками, близкими и знакомыми (А. Реан, Л. Божович, Р. Баярд), но и может способствовать дисгармоничным тенденциям психического развития (Ф. Березин, Г. Бреслав, И. Кошлань, Д. Maрцелли) [1, 4].

Несмотря на имеющиеся исследования кризиса подросткового возраста, полной картины исследования эмоциональных барьеров в подростковом возрасте в данных исследованиях не наблюдается, имеются лишь данные тех или иных аспектов изучения данной проблемы (И. Зимняя, В. Казанская, Е. Лещинская, Е. Рогов, Р. Цветкова и др.).

Учёные относят к эмоциональным барьерам целый комплекс эмоциональных состояний: аффект неадекватности и негативизма, агрессивность, тревожность, неуверенность, застенчивость, безразличие, ригидность, депрессивность, ощущение неполноценности, беспомощность, одиночество, фрустрованность. Чаще всего эмоциональные барьеры проявляются в общении. В. Бойко к таким барьерам относит неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирования негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Феномен эмоциональных барьеров как предмет исследования в большинстве случаев рассматривается учёными как второстепенный продукт процесса развития личности (В. Бойко, О. Гудименко, Ю. Орлов, Ю. Платонов, А. Федосова, Н. Шевадрин, О. Слюсарева). Данный факт обусловили необходимость изучения данного феномена, выяснение содержания, функций и форм эмоциональных барьеров, установление структуры эмоциональных барьеров, детерминант и особенностей их проявления в подростковом возрасте.

Нами было проведено исследование влияния эмоциональных барьеров подростков на межличностные отношения на базе общеобразовательных школ (МАОУ БСОШ №7 им. А. С. Пушкина, г. Владикавказ и Филиал МКОУ СОШ с. Суадаг в с. Хаталдон).

Всего в эксперименте было задействовано 170 человек, из них: 120 подростков в возрасте 13 – 16 лет; 42 родителя; 8 педагогов. При этом экспериментальная выборка составила 54 респондентов – учеников 8-10 классов.

Цель исследования: изучение влияния эмоциональных барьеров на межличностные отношения подростков. Нами был проведён теоретический анализ феномена эмоциональных барьеров, представленный в философских, социальных, педагогических и психологических исследованиях, что позволило определить признаки, функции, способ происхождения психологических барьеров; уточнить сущность понятия «эмоциональные барьеры» в контексте возрастного кризиса; установить факторы, влияющие на возникновение эмоциональных барьеров; выявить типичные эмоциональные барьеры подростков.

За методологическую основу исследования был взят системный подход. Данный подход предполагает не только изучение самого явления, но и системы детерминант, вызывающих, усиливающих или преодолевающих негативные явления, смены детерминант, а вместе с тем и смены системных оснований психических качеств.

Анализ проблемы позволил предположить, что наличие эмоциональных барьеров у подростков характерно данной возрастной категории и имеет свои специфические признаки и формы проявления.

Для реализации поставленных задач был использован комплекс методов: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование, метод экспертных оценок учителей, анкетирование родителей), метод анализа и обобщения полученных данных.

Эмпирическое исследование психологических особенностей эмоциональных барьеров подростков включало в себя подготовительный, собственно диагностический и аналитический этапы.

Подготовительный этап заключался в решении следующих задач: определение критериев диагностики – признаков, на основе которых возможна оценка, определение, классификация данных эмпирического исследования; подбор диагностирующего инструментария. Критериями оценки проявлений эмоциональных барьеров, на наш взгляд, могут выступать как качественные показатели собственно барьеров общения, разработанные В. Бойко: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций; доминирование негативных эмоций и состояний, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе [1, 33], так и показатели конкретных психических состояний.

Нами не ставилась цель изучения всех типичных для подростков эмоциональных барьеров. Мы ограничились лишь некоторыми формами их проявлений.

Показателями критерия наличия эмоциональных барьеров были определены агрессивность, фрустрация, ригидность, депрессивность, тревожность.

Переживание данных психических состояний, в большей степени обусловлено устойчивостью подростка к их воздействию, к ситуации развития – неопределённости. Рассмотренные признаки проявления эмоциональных барьеров позволяют их выявлять в условиях общения подростков со сверстниками.

Кроме того, диагностика проявлений эмоциональных барьеров, в соответствии с выдвинутыми критериями и показателями, включает два блока:

• диагностика выраженности эмоциональных барьеров общения и тех психических состояний, которыми они определяются;

• диагностика факторов, детерминирующих возникновение и прогрессирование эмоциональных барьеров.

Данная структура послужила основой подбора психодиагностирующего инструментария.

В первый блок методик вошли: «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В. Бойко; тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка; «Методика определения уровня депрессии» В. Жмурова; «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассигнера; «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности» В. Бойко; «Исследование тревожности» Ч. Спилбергера, адаптация Ю. Ханина; «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлор, адаптация В. Норакидзе; анкета для родителей «Проблемы поведения в школьном возрасте дисциплинарные проблемы и эмоциональные нарушения» в адаптации А. Прихожан.

Второй блок представляют методики: «Методика оценки эмоциональной зрелости» А. Чебыкин; «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холл [30].

В задачи диагностики входило:

– констатация наличия и степени выраженности эмоциональных барьеров;

– распределение респондентов на дифференцированные выборки по критерию уровня выраженности эмоциональных барьеров;

– выявление особенностей проявления эмоциональных барьеров у подростков;

– определение влияния детерминирующих факторов на уровень проявления эмоциональных барьеров в общении.

## 2.2.Анализ и интерпретация результатов

В результате исследования, определились 5 дифференцированных групп респондентов (из 54 респондентов): группа подростков с высоким уровнем эмоциональных барьеров в общении (в неё вошло 14 респондента), средним уровнем (32 респондентов), с низким уровнем (8 респондентов). Общий уровень выраженности эмоциональных барьеров подростков определялся при помощи методики В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» (табл. 1).

Таблица № 1

Общий уровень выраженности эмоциональных барьеров в межличностном общении подростков (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель уровня выраженности эмоциональных барьеров | Уровень | % |
| Отсутствие эмоциональных барьеров в общении. | низкий | 16,3 |
| Наличие некоторых эмоциональных проблем в общении. Эмоции являются препятствием в общении. | средний | 22,5 |
| Эмоции мешают общению, осложняют взаимодействие. | высокий | 39,8 |
| Негативные эмоциональные состояния мешают устанавливать контакты с окружающими, блокируют и дезорганизуют межличностное общение. | Очень высокий | 21,4 |

Из таблицы видно, что только у 16,3% подростков отсутствуют эмоциональные барьеры в межличностном общении. Показатели высокого (39,8%) и очень высокого уровня (21,4%) в сумме составляют 61,2%. У 22,5% респондентов эмоциональные проблемы в общении проявляются умеренно и возникают периодически. На основе данной методики также было установлено наличие конкретных «помех» эмоциональных барьеров в общении подростков (табл. 2).

Таблица № 2

Выраженность эмоциональных барьеров в общении подростков (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональный барьер | % |
| Неумение управлять эмоциями | 42,8 |
| Неадекватное проявление эмоций | 50,0 |
| Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций | 20,4 |
| Доминирование негативных эмоций | 14,3 |
| Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе | 38,8 |

Как видим из таблицы, особое внимание заслуживают проблемы неадекватного проявления эмоций подростками (50%), управление эмоциями и их дозировка (42,8%), нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе (38,8%), что, по нашему мнению, вполне естественно для данного возраста. Менее выражены барьеры негибкости, неразвитости, невыразительности эмоций (20,4%) и доминирование негативных эмоций (14,3%). Однозначно можно утверждать, что у подростков существует предрасположенность к возникновению и прогрессированию эмоциональных проблем в межличностном общении по каждому названному барьеру.

Высокая выраженность неадекватного проявления эмоций характерна для всех респондентов, особенно с высоким уровнем эмоциональных барьеров (60%). На фоне всех эмоциональных барьеров в большей степени наблюдается неумение управлять эмоциями: выборка с высоким уровнем – 65%. По результатам процентной выраженности, наблюдается зависимость выраженности барьера неумения управлять эмоциями от общего уровня выраженности эмоциональных барьеров в общении: чем выше общий уровень выраженности эмоциональных барьеров, тем выше показатели неумения управлять эмоциями.

В процессе исследования эмоциональных барьеров было установлено, что большинство подростков (61,2%) испытывают эмоциональные проблемы в общении. В частности, у подростков доминируют такие виды барьеров, блокирующих общение, как неадекватное проявление эмоций (50%); неумение проявлять эмоции (42,9%); нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе (38,8%); негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций (20,4%); доминирование негативных эмоций (14,3%).

Исходя из анализа результатов тестирования «Опросник подростковой депрессии» (В. Казанская), 79,6% подростков имеют низкий уровень депрессии, 18,4% – средний и 1,0% – высокий. Полное отсутствие депрессии зарегистрировано у 1% респондентов. Данные результатов исследования показывают, что депрессивность в определенной степени характерна всем подросткам. Прослеживается зависимость выраженности депрессии от уровня эмоциональных барьеров в общении: у детей с низким уровнем эмоциональных барьеров наблюдается 100% соответствие низкому уровню депрессии. И, наоборот, у респондентов с высокой выраженностью эмоциональных барьеров (28,3%) выявлен значительный процент школьников, у которых уровень проявления депрессивности приравнивается к среднему и даже присутствуют показатели высокого.

Более дифференцированные измерения депрессивности получены в результате обработки данных по «Методике определения уровня депрессии В. Жмурова» (табл. 3).

Таблица № 3

Выраженность депрессивности подростков (по В. Жмурову) (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень выраженности (%) | | | | |
| Выраженная | Умеренная | Легкая | Минимальная | Отсутствие |
| 3,0 | 16,4 | 19,4 | 41,8 | 19,4 |

Из таблицы видно, что градация поуровневого распределения депрессивности выделяет проблемными 3% подростков с выраженной депрессией, 16,4% – умеренной и 19,4% – лёгкой. У 41,8% регистрируется минимальная депрессия, и всего лишь у 19,4% респондентов депрессия отсутствует. Очевидная связь депрессивности и выраженности эмоциональных барьеров в общении свидетельствует в пользу того, что депрессия как состояние может выступать помехой в общении, обуславливает прогрессирование депрессивности как барьера.

Диагностика проявления тревожности осуществлялась с помощью «Личностной шкалы проявления тревоги» Дж. Тейлор и «Исследования тревожности» Ч. Спилберга. Результаты тестирования с помощью методики Дж. Тейлор показали, что очень высокий уровень тревожности характерен для 1% респондентов, 27,6% – имеют высокий уровень, 41,8% – средний, с тенденцией к высокому, 28,6% – средний, с тенденцией к низкому и всего лишь у 1,0% диагностируется низкий.

Таким образом, можно констатировать, что в целом для общей выборки (54 респондентов) характерен средневысокий уровень тревожности со значимым акцентом на высокие показатели. Аналогичные показатели по высокому уровню были получены по Ч. Спилбергу: Высокий уровень – 26,5%, средний – 56,2%, низкий – 17,3%. Данные процентной выраженности показывают, что больше четверти подросткового контингента испытывают высокий уровень тревожности. Исключением являются респонденты с низким уровнем эмоциональных барьеров – у них уровень тревожности ниже, чем у всех остальных.

Для того, чтобы выяснить, насколько возрастная агрессия является эмоциональным барьером в общении подростков, нами были осуществлены замеры коммуникативной агрессивности по В. Бойко (табл. 4) и оценка агрессивности в отношениях по А. Ассигнеру.

Таблица №4

Выраженность коммуникативной агрессивности подростков по общей выборке (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень выраженности (%) | | | | |
| Очень высокий | Высокий | Средний | Низкий (норма) | Отсутствие |
| 0 | 21,5 | 52,1 | 25,4 | 1,0 |

Как видно из таблицы, у 25,4% респондентов преобладает низкий уровень агрессивности в общении, который по условию методики является нормой. Следовательно, только четверть подростков проявляет необходимый уровень агрессивности в общении, который позволяет им конструктивно и без помех налаживать контакты с окружающими, что не наблюдается у остальных респондентов (74,6%).

Сравнительная характеристика процентной выраженности указывает на отсутствие коммуникативной агрессивности у 6,3% респондентов с низким уровнем эмоциональных барьеров, у остальных категорий она эквивалентна нулевому показателю. Эмоциональная сдержанность приводит к тому, что подросток гасит агрессивные вспышки в себе, не выплёскивая их наружу.

Информативным дополнением в диагностике проявления барьера агрессивности в общении послужили результаты тестирования с помощью методики А. Ассигнера. Результаты тестирования показали, что у большей части подростков агрессивность находится в допустимых пределах и носит конструктивный характер, не мешает отношениям, позволяет им общаться без помех. Процентное распределение указывает на то, что наибольший процент приходится на выборки с высоким уровнем эмоциональных барьеров (65%) и низким уровнем (56,2 %). По условиям интерпретации данных методики А. Ассигнера, показатели как высокого, так и низкого уровней свидетельствуют о наличии эмоциональных проблем в общении.

Суммируя их, мы получили количественный показатель барьерного уровня, по которому лидирующим выступают подростки с низким уровнем эмоциональных барьеров (43,8%). Исследование особенностей проявления выраженности тревожности, агрессивности, ригидности, фрустрации осуществлялся на основе комплексного подхода при помощи теста «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Одновременное изучение сразу нескольких психических состояний в рамках одной методики позволяет более корректно оценить их проявления благодаря единству требований условий оценки и интерпретации; на общем фоне осуществить ранжирование и выделить доминирующие состояния.

Результаты исследования показали, что на фоне всех психических состояний более выражена агрессивность (17,3%). У 18,4% подростков большинство эмоциональных проблем связано с преобладанием тревожности (9,2%) и ригидности (9,2%). Менее выражено проявление состояния фрустрации (6,12%).

Таблица№ 5

Выраженность психических состояний подростков (по Г. Айзенку) по общей выборке (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Психические состояния | Уровень выраженности в % | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Тревожность | 9,2 | 56,1 | 34,7 |
| Агрессивность | 17,3 | 61,3 | 21,4 |
| Ригидность | 9,2 | 73,5 | 17,3 |
| Фрустрация | 7,1 | 52,1 | 40,8 |

Обобщая результаты комплексного исследования психических состояний можно отметить специфичность зависимости их проявления от уровня эмоциональных барьеров.

По всем показателям наиболее стабильная эмоциональная обстановка у выборки с низким уровнем эмоциональных барьеров – отмечается высокий процент подростков с низким уровнем проявления психических состояний: тревожность – 43,8%, агрессивность – 43,8%, ригидность – 37,5%, фрустрация – 75,0% и наименьшим числом респондентов с высоким уровнем: тревожность – 6,1%, агрессивность – 0%, ригидность – 6,3%, фрустрация – 0%. Данные показатели диаметрально противоположны относительно высокого уровня проявления эмоциональных барьеров.

По результатам опроса родителей при помощи анкеты «Эмоциональные нарушения» установлено, что 44,27% подростков переживают напряжённые психические состояния, которые негативно сказываются на общении.

Родителям часто приходится наблюдать и сталкиваться с такими эмоциональными проблемами своих детей, как ощущение обиды, проявление застенчивости, рассеянности, беспокойства, пугливости, нетерпения (признаки тревожности и неопределённости); разочарования, печали, неудовлетворённости от деятельности (показатели депрессии и фрустрации); чрезмерного реагирования (наличие аффекта неадекватности); агрессивности и враждебности. У 80% подростков родители отмечают избегание общения со сверстниками и у 67,2% – близкими родственниками; 76,3% подростков не поддерживают длительные отношения со сверстниками.

Таким образом, полученные сведения в результате опроса родителей подтвердили наличие эмоциональных барьеров в жизнедеятельности подростков.

Предположительно, возникновение и прогрессирование эмоциональных барьеров во многом обусловлено развитостью эмоциональной зрелости, которая играет одну из ведущих ролей в системе эмоциональной регуляции личности. Для поверки данной гипотезы подростки были протестированы методиками «Оценка эмоциональной зрелости» А. Чебыкина и «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла [30].

Анализируя процентные показатели эмоциональной зрелости по общей выборке (табл. 6), можно отметить, что большинство респондентов (68%) демонстрируют средний уровень их сформированности: экспрессивности (69,4%), саморегуляции (54,1%), эмпатии (70,4%), общего уровня ЭЗ (57,1%).

Таблица 6

Показатели сформированности эмоциональной зрелости (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компоненты эмоциональной зрелости | Уровни, % | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Экспрессивность | 19,4 | 69,4 | 11,2 |
| Саморегуляция | 22,4 | 54,1 | 23,5 |
| Эмпатия | 13,3 | 70,4 | 16,3 |
| Уровень эмоциональной зрелости | 25,5 | 57,2 | 17,3 |

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что по всем параметрам эмоциональной зрелости у подростков доминирует средний уровень. Наиболее развитыми структурами являются экспрессивность и эмпатия. В целом, можно сказать, что эмоциональная зрелость, как и её составляющие, достигла среднего уровня сформированности, что в определённом смысле для подросткового возраста является показателем нормы, но присутствие низких процентных показателей может свидетельствовать в пользу прогрессирования эмоциональных барьеров за счёт недоразвитости структур эмоциональной зрелости, в особенности эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее распространенными причинами, обуславливающими эмоциональные проблемы школьников подросткового возраста, являются неумение управлять своими эмоциями и распознавать эмоции других людей; эмоциональная неосведомлённость.

Уровень самомотивации, эмпатии обнаружили зависимость от выраженности эмоциональных барьеров.

Подростку характерны умеренные проявления нетерпимости к неопределённости, фрустрационной не толерантности, коммуникативной агрессивности, агрессивность в отношениях, агрессивности как таковой, фрустрации, ригидности, тревожности. Однако более информативными по всем параметрам получились показатели процентного распределения. Так, результаты коммуникативной агрессивности указывают на то, что 1/5 часть подростков (21,5%) демонстрируют высокую агрессию в общении. По параметру агрессивности в отношениях прослеживается значительное присутствие показателей низкого уровня, что также создаёт проблемы в общении, как и в случае высоких показателей. В сумме полученный барьерный уровень (37,8%) указывает на наличие помех в отношениях у более 1/3 подростков.

Регистрируются высокие показатели тревожности у 28,6%, ригидности – 9,2%, нетерпимость к неопределённости – 20,4%, фрустрационной не толерантности – 20,4% прослеживается склонность к переживанию низкой и лёгкой депрессии с минимальным включением респондентов, у которых она не регистрируется – 19,4%.

Доминирующими эмоциональных барьеров в общении подростков определились: неумение управлять эмоциями (42,8%), неадекватное проявление эмоций (50,0%), негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций (20,4%), доминирование негативных эмоций (14,3%), нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе (38,8%). Эмоциональные барьеры, как закономерное явление переходного периода, не надо устранять, их необходимо фасилитировать, т.к. преодоление эмоциональных барьеров в подростковом возрасте сводится к своевременному переживанию напряжённых психических состояний и является необходимым условием развития, приобретения полезного опыта, выработки адаптационной и толерантной позиции по отношению к ним, созданию стойкого иммунитета.

Подростков с низким уровнем эмоциональных барьеров отличает отсутствие склонности к фрустрированности, а также неумение управлять эмоциями; негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Барьеры неадекватного проявления эмоций и тревожности оказались вне зависимости от общего уровня эмоциональных барьеров в общении – присущи всем психологическим категориям, с одной лишь оговоркой, что у подростков с низким уровнем эмоцитональных барьеров в общении их выраженность на порядок ниже.

# ВЫВОДЫ

Критериями выявления эмоциональных барьеров в подростковом возрасте являются: наличие собственно эмоциональных барьеров в общении, переживание психических состояний, развитость эмоциональной сферы.

На основе полученных данных установлено, что прогрессирование эмоциональных барьеров в подростковом возрасте является распространенным явлением: 62.2% респондентов демонстрируют высокий и очень высокий уровень эмоциональных барьеров в межличностном общении. Негативные эмоциональные состояния накладывают негативный отпечаток на характер общения: осложняют общение и отношения, блокируют его. Во внутриличностном плане переживание напряжённых психических состояний угнетает личность, ведёт к потере самообладания и контроля над собственными эмоциональными проявлениями. Наличие данного факта подтверждено результатами экспертного оценивания родителями испытуемых: 44,2% подростков переживают напряжённые психические состояния, которые негативно сказываются на общении, 80% избегают общения с определёнными сверстниками и 67,2% – с близкими родственниками, 76,3% подростков не поддерживают длительные отношения со сверстниками.

По результатам выраженности проявлений эмоциональных барьеров, помехами в общении подростков выступают: высокая коммуникативная агрессивность (21,5%), высокая и очень низкая агрессивность в отношениях (37,8%), высокая нетерпимость к неопределённости (20,4%), фрустрационная не толерантность (20,4%), фрустрация (7,1%), ригидность (9,2%), тревожность высокого (27,6% – 26,5%) и средневысокого уровня (41,8%), склонность к переживанию низкой и лёгкой депрессии (только у 19,4% респондентов она не регистрируется).

Доминирующими эмоциональных барьеров подростков являются: неумение управлять эмоциями (42,8%), неадекватное проявление эмоций (50,0%), негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций (20,4%), доминирование негативных эмоций (14,3%), нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе (38,8%).

Таким образом, можно считать, что наличие разных форм эмоциональных барьеров в межличностном общении подростков, как и общая высокая их выраженность, представляют особенности возрастного периода. Негативные эмоции мешают подростку общению со сверстниками, осложняют взаимодействие.

Перечисленные в комплексе эмоциональные проявления указывают на необходимость оказания психологической помощи подросткам, претерпевающим эмоциональные барьеры. Эмоциональные барьеры, как закономерное явление переходного периода, не надо устранять, их необходимо фасилитировать, т.к. преодоление эмоциональных барьеров в подростковом возрасте сводится к своевременному переживанию напряжённых психических состояний и является необходимым условием развития, приобретения полезного опыта, выработки адаптационной и толерантной позиции по отношению к эмоциональным барьерам, созданию стойкого иммунитета.

# 

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Потребность в межличностных отношениях, а именно в общении, в непосредственных контактах с окружающими людьми – одна из главных социальных потребностей человека. Особенно остро она проявляется в подростковые годы. От того, как сложатся взаимоотношения ребенка с его ровесниками, во многом зависит ход его развития как личностного, так и социального, а, следовательно, и его дальнейшая судьба.

Именно в подростковом возрасте происходит переломный момент, связанный с усилением потребности в общении со сверстниками. Таким образом, в процессе общения происходит усвоение моральных норм и ценностей. Результаты анализа научной психолого-педагогической литературы, посвященной проблемам подросткового возраста, свидетельствуют о неуклонном росте интереса ученых к исследованиям вопросов межличностного взаимодействия между детьми подросткового возраста.

Для реализации поставленных задач был использован комплекс методов: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование, метод экспертных оценок учителей, анкетирование родителей), метод анализа и обобщения полученных данных.

Эмпирическое исследование включало в себя подготовительный, собственно диагностический и аналитический этапы.

Подготовительный этап заключался в определение критериев диагностики, подбор диагностирующего инструментария. Критериями оценки проявлений эмоциональных барьеров, на наш взгляд, могут выступать как качественные, так и показатели конкретных психических состояний.

Показателями критерия наличия эмоциональных барьеров были определены агрессивность, фрустрация, ригидность, депрессивность, тревожность.

Кроме того, диагностика проявлений эмоциональных барьеров, в соответствии с выдвинутыми критериями и показателями, включает два блока:

• диагностика выраженности эмоциональных барьеров общения и тех психических состояний, которыми они определяются;

• диагностика факторов, детерминирующих возникновение и прогрессирование эмоциональных барьеров

В задачи диагностики входило:

– констатация наличия и степени выраженности эмоциональных барьеров;

– распределение респондентов на дифференцированные выборки по критерию уровня выраженности эмоциональных барьеров;

– выявление особенностей проявления эмоциональных барьеров у подростков;

– определение влияния детерминирующих факторов на уровень проявления эмоциональных барьеров в общении.

Общий уровень выраженности эмоциональных барьеров подростков определялся при помощи методики В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении»

В процессе исследования эмоциональных барьеров было установлено, что большинство подростков (61,2%) испытывают эмоциональные проблемы в общении. В частности, у подростков доминируют такие виды барьеров, блокирующих общение, как неадекватное проявление эмоций (50%); неумение проявлять эмоции (42,9%); нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе (38,8%); негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций (20,4%); доминирование негативных эмоций (14,3%).

Данные результатов исследования показывают, что депрессивность в определенной степени характерна всем подросткам. Прослеживается зависимость выраженности депрессии от уровня эмоциональных барьеров в общении

Очевидная связь депрессивности и выраженности эмоциональных барьеров в общении свидетельствует в пользу того, что депрессия как состояние может выступать помехой в общении, обуславливает прогрессирование депрессивности как барьера.

Диагностика проявления тревожности показывает, что больше четверти подросткового контингента испытывают высокий уровень тревожности.

Для того, чтобы выяснить, насколько возрастная агрессия является эмоциональным барьером в общении подростков, нами были осуществлены замеры коммуникативной агрессивности.

У большей части подростков агрессивность находится в допустимых пределах и носит конструктивный характер, не мешает отношениям, позволяет им общаться без помех.

По результатам опроса родителей при помощи анкеты «Эмоциональные нарушения» установлено, что 44,27% подростков переживают напряжённые психические состояния, которые негативно сказываются на общении.

Таким образом, полученные сведения в результате опроса родителей подтвердили наличие эмоциональных барьеров в жизнедеятельности подростков.

Предположительно, возникновение и прогрессирование эмоциональных барьеров во многом обусловлено развитостью эмоциональной зрелости, которая играет одну из ведущих ролей в системе эмоциональной регуляции личности.

На основе исследования, выявлены критерии эмоциональных барьеров и экспериментально доказано, что прогрессирование эмоциональных барьеров в подростковом возрасте является распространенным явлением.

Учитывая полученные результаты, мы видим необходимость оказания психологической помощи подросткам, претерпевающим эмоциональные барьеры, является актуальной проблемой современности.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин Ф. Б. Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах / Ф. Б. Березин, T. B. Барлас // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1994 – № 6 – С. 38–43.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Лидия Ивановна Божович; под. Ред. Д. И.Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО « МОДЭК», 1995 – 352 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер-Пресс, 2009 – 400 с.
4. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пос. [для специалистов и дилетантов] / Григорий Эммануилович Бреслав. – СПб.: Речь, 2007 – 144 с.
5. Бурцева Н.В. Опыт реализации программы «Психолого-педагогическое сопровождение межличностных отношений в подростковом возрасте» / Н.В. Бурцева // Всерос. науч.-практ. Конф. «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация». – Ростов-на-Дону, 2013 – № 1 – С.221-223.
6. Варфоломеева Е.П. Педагогические условия формирования культуры межличностных отношений младших подростков во внеурочной деятельности / Е.П. Варфоломеева // Вестн. Моск. гос. гуманитар. ун-та им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2015 – № 1 – С.31-35
7. Волынец Ю.В. Подростковый конфликт и проблемы его разрешения / Ю.В. Волынец// Молодой ученый. – 2016 – № 1.1. – С.4-6.
8. Гогицаева О.У. Динамика межличностных отношений подростков / О.У. Гогицаева // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер.: Педагогика, психология. – 2014 – № 4 – С.38-41.
9. Жажина О.С. Диагностика стадий межличностных отношений подростков в учебной группе / О.С. стадий межличностных отношений подростков в учебной группе / О.С. Жажина // Вестн. Самар. Гуманитар. Акад. Сер.: Психология. – 2012 – № 1 – С.41-53.
10. Журавлева А.Л. Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций. / А.Л. Журавлева, Е.В. Шорохова. - М.: Изд-во «Социум»; «Институт психологии РАН», 2001 - 288 с.
11. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. – СПб.: Питер,2013 – 283с.
12. Кошель А.И. Основные направления в изучении межличностных отношений у детей старшего школьного возраста / А.И. Кошель [Электронный ресурс] // Гуманитарныенаучные исследования. – 2013 – № 10 – URL: <http://human.snauka.ru/2013/10/4109>.
13. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. – М.: МПГУим. В.И.Ленина, 2013 – 152с.
14. Леванова Е.А. Родительские проблемы взросления подростка /Е.А.Леванова//Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2013 – № 12 (31). – С. 73-75
15. Мирзабдуплаева Д.Э. Конфликты в подростковом возрасте и пути их разрешения / Д.Э. Мирзабдуплаева [Электронный ресурс] // Психологические науки. – 2016 – № 45-2. – URL: <http://novainfo.ru/article/5819>.
16. Миронова Н.И. Старший подростковый возраст как сензитивный период развития межличностных отношений / Н.И. Миронова // Вопр. совр. науки: проблемы, тенденции и перспективы: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. / науч. ред. Ю.В. Мамченко. – М., 2015 – С.30-33.
17. Мозгутова С.К. Основные проблемы подросткового возраста в контексте психологической службы / С.К. Мозгутова. – М.: Педагогика, 1988 – 234 с. 218 Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право’ 2017 219
18. Немов Р.С. Психология В 3 кн. – Кн.2: [Текст] Психология образования. / Р.С. Немов – М.: Просвещение, 1997 – 608 с.
19. Нестеренок А.С., психологический климат в подростковых коллективах//Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. 2015 № 2 (4). С. 102-104.
20. Обухова Л.Ф. Детская психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2013 – 460с.
21. Парфенов О.А. Формирование конструктивных стратегий межличностныхотношений старших подростков / О.А. Парфенов // Концепт. – 2015 – Т. 18 – С.76-80.
22. Практикум по возрастной психологи: учеб. пос.; под. ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006 – 688 с.
23. Психология современного подростка/ Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Педагогика, 2012 – 240с.
24. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012 — 816 с. — (Мастера психологи).
25. Регуш Л.А. Психология современного подростка / Под ред.проф.. –СПб.: Речь, 2015 400 с.
26. Рогова Е.Е. Особенности межличностных конфликтов в подростковом возрасте / Е.Е. Рогова, Р.В. Дараган // Science Time. – 2015 – № 12(24). – С.647-653.
27. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) / С. Д. Максименко, М. М. Заброцький – К.: Главник, 2005 – 112 с. – (Серія «Психол. інструментарій»). (БОЙКО)
28. Фельдштейн Д. И. Психологические основы формирования нравственных качеств личности в подростковом возрасте//Фельдштейн Д.И. //Психология воспитания подростка. — М.: Знание, 2012 -31с.
29. Хохлова Л.П. Межличностные отношения подростков / Хохлова Л.П., Балавадзе Т.Ш. - Вестник Московского университета МВД России, 2007 - С. 103-105. © Малетина Н.А., Белянина Л.А., 2016
30. Чебыкин А. Я. Диагностика социально-психологических особенностей эмоциональной сферы личности / А. Я. Чебыкин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М.: АН СССР, 2015 – С. 238–244.