

УДК 159.9

***ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ***

Ключевская Л.В.

преподаватель

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация

Данная статья посвящена изучению основных характеристик эмоциональности студентов университета. Рассмотрены такие показатели как: интенсивность эмоций, длительность эмоций, эмоциональная возбудимость, отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения. Изучена и проанализирована литература по выбранной теме. Также в статье представлен результат проведённого исследования. Исследование проводилось с помощью методики Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности». Методика состоит из 32 вопросов. В исследовании приняли участие 337 студентов университета, обучающиеся на 1-4 курсах. Гипотеза исследования: студенты имеют высокие показатели интенсивности эмоций, а длительность эмоций и отрицательное влияние на эффективность общения и деятельности, эмоциональная возбудимость сформированы на среднем уровне.

Ключевые слова: эмоциональность, возбудимость, эмоции, деятельность, общение, юношеский возраст.

***STUDY OF THE MAIN CHARACTERISTICS OF EMOTIONALITY IN
ADOLESCENCE***

Klyuchevskaya L. V.

Lecturer,

*KSU named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract: This article is devoted to the study of the main characteristics of emotionality of university students. The following indicators are considered: intensity of emotions, duration of emotions, emotional excitability, negative impact of emotions on the effectiveness of activities and communication. The literature on the selected topic is studied and analyzed. The article also presents the result of the study. The study was conducted using the method of E.P. Ilyin "Characteristics of emotionality". The method consists of 32 questions. The study involved 337 university students studying in the 1st to 4th years. Research hypothesis: students have high rates of intensity of emotions, and the duration of emotions and the negative impact on the effectiveness of communication and activities, emotional excitability are formed at an average level.

Key words: emotional, excitability, emotions, activity, communication, adolescence.

Юношеский возраст является важным периодом в становлении каждой личности, так как именно в это время происходит интенсивное развитие в физических, эмоциональных, когнитивных процессах [10]. В этот возрастной период формируются устойчивые взгляды, принципы, социальные связи, накапливается определённый жизненный опыт, закрепляются устойчивые эмоциональные реакции, поведение, которые оказывают значительное влияние на социальное положение человека в обществе и на его адаптацию в целом [11].

В юношеском возрасте встречаются случаи нарушений в эмоциональной регуляции, которые могут проявиться в виде депрессии, различных психических заболеваний, психосоматических расстройств. Поэтому необходимо наблюдать, изучать, диагностировать эмоциональное состояние

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

юношей и девушек [5]. При выявлении так называемой группы риска необходимо обеспечить психологическую помощь желающим. Стоит заниматься не только коррекцией уже возникших трудностей, но и профилактикой всевозможных эмоциональных нарушений [12]. А также уделять внимание развитию эмоционального интеллекта. Чем человек лучше умеет распознавать, управлять, объяснять, устанавливать причинно-следственные связи своих эмоции, а также понимать других людей, уметь поддержать, помочь, проявить эмпатию, тем эффективнее складывается его взаимоотношения с окружающими [1]. Так как в юношеском возрасте наблюдается некоторая нестабильность эмоционального состояния, следует чаще изучать характеристики эмоциональности студентов, а также анализировать и корректировать их.

Перейдём к анализу основных характеристик эмоциональности свойственных этому возрасту [9].

Эмоциональная лабильность: непостоянство эмоционального состояния, сильное влияние внешних воздействий на состояние.

Эмоциональная возбудимость: яркие реакции на происходящие события, раздражительность, нетерпеливость. В юношеском возрасте всё ещё есть некоторая гормональная перестройка, которая так или иначе оказывает воздействие на поведение юношей и девушек [15].

Противоположность чувств: неопределённость в чувствах и эмоциях, которая может оказывать отрицательное влияние на деятельность и общения человека, юноши и девушки могут одновременно испытывать противоположные чувства, допустим, любовь и обида по отношению к друзьям, ощущения понимания со стороны родителей, но в тот же момент разногласия во мнении и взглядах.

Риск возникновений депрессивных состояний: из-за нестабильного эмоционального состояния в юношеском возрасте есть риск проявления депрессивных состояний [6].

Ценность поддержки со стороны окружающих: состояние юношей и девушек достаточно сильно зависят от качества их общения, а именно активное участие в жизни друзей, семьи, партнера, которое выражается в поддержке, понимании, принятии.

Развитие самосознания и самооценки: В юношеском возрасте происходит активное формирование самосознания и самооценки, которые оказывают существенное влияние на эмоциональное состояние.

Формирование самооценки и самосознания: Эмоциональное состояние зависит от самооценки и самосознания, которые всё ещё формируются в юношеском возрасте.

Цель исследования: изучить основные характеристики эмоциональности в юношеском возрасте.

Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета. В исследовании приняли 337 студентов, обучающиеся на 1-4 курсах университета. Исследование проводилось с помощью теста Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности». Методика состоит из 32 вопросов. Гипотеза исследования: студенты имеют высокие показатели интенсивности эмоций, а длительность эмоций и отрицательное влияние на эффективность общения и деятельности, эмоциональная возбудимость сформированы на среднем уровне.

Полученные результаты по тесту Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности» шкала «Эмоциональная возбудимость» получились следующие: низкий уровень эмоционального возбудимости выявлен у 30 %, у 41% - средний уровень и у 29% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис. 1).

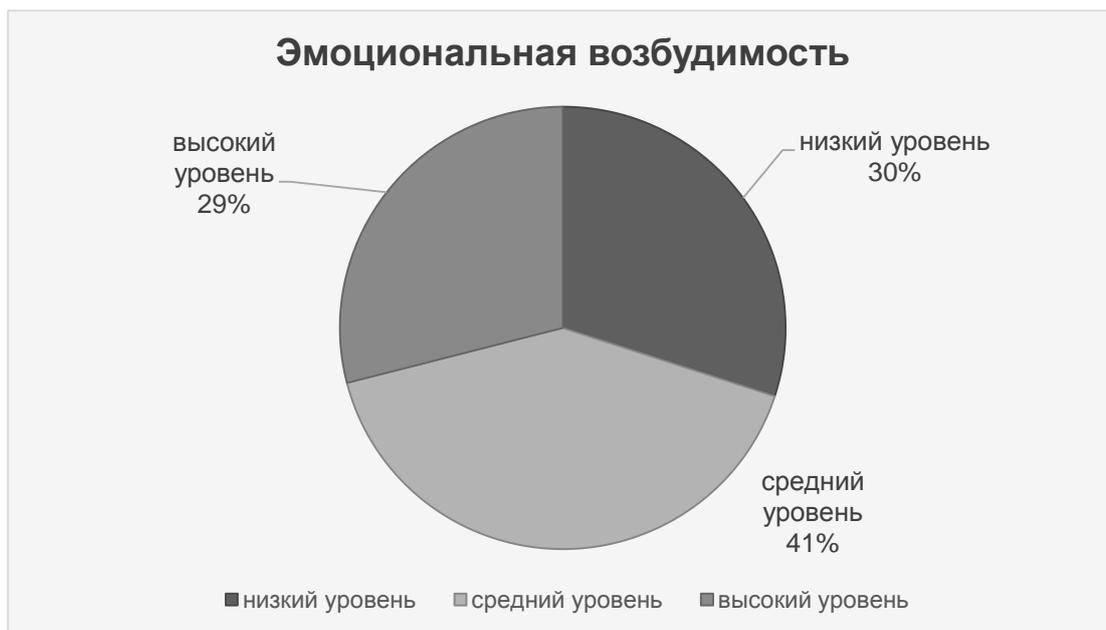


Рис. 1 - Уровень эмоциональной возбудимости в юношеском возрасте на основе теста «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина шкала «Эмоциональная возбудимость» (в %)

На основе рисунка 1 можно сделать вывод о том, что эмоциональная возбудимость в юношеском возрасте на низком уровне сформирована у 30% студентов, у 41% на среднем уровне, у 29% ни низком уровне. Можно сказать, в юношеском возрасте эмоциональная возбудимость чаще сформирована на среднем уровне, чем на высоком и низком уровне.

Эмоциональная возбудимость проявляется в непостоянстве настроения, уязвимости эмоционального состояния, восприимчивости к воздействию внешних факторов, иногда даже незначительных, болезненное восприятие критики, замечаний, рекомендации со стороны окружающих, раздражимости, нервозности, конфликтности, неусидчивости, тревожности. Средний уровень эмоциональной возбудимости свидетельствует, о том, что эмоциональное состояние человека зависит от множества факторов, но всё же они оказывают немалое влияние на его настроение, эмоции, поведение, в некоторых случаях даже на принятие решений.

Полученные результаты по тесту Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности» шкала «Интенсивность эмоций» получились следующие: Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

низкий уровень интенсивности эмоций выявлен у 15 %, у 36% - средний уровень и у 49% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис. 2).

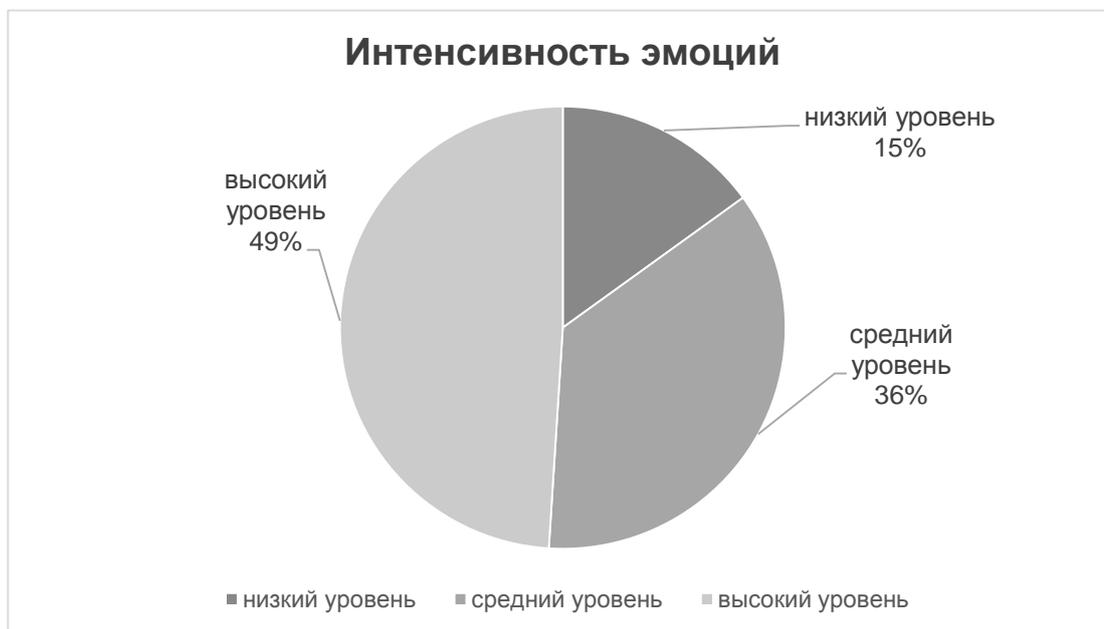


Рис. 2 - Уровень эмоциональной возбудимости в юношеском возрасте на основе теста «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина шкала «Интенсивность эмоций» (в %)

На основе рисунка 2 можно сделать вывод о том, что интенсивность эмоций в юношеском возрасте на низком уровне сформирована у 15% студентов, у 36% на среднем уровне, у 49% ни на низком уровне. Высокий уровень интенсивности эмоций встречается чаще, чем средний и низкий уровни.

Интенсивность эмоций характеризует яркость проявления и ощущений той или иной эмоции. Например, когда юноша или девушка испытывает злость, то это эмоция сильно влияет на состояние человека, проявляется в виде раздражительности, вспыльчивости, в некоторые моменты может привести к отсутствию контроля над действиями и словами. Но стоит сказать, что юноши с высокими показателями по данной шкале, не только испытывают так ярко отрицательные эмоции, но и положительные. Например, ярко ощущает радость, восторг, интерес и другие положительные эмоции.

Полученные результаты по тесту Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности» шкала «Длительность эмоций» получились следующие: низкий уровень эмоционального возбудимости выявлен у 37 %, у 43% - средний уровень и у 20% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис. 3).

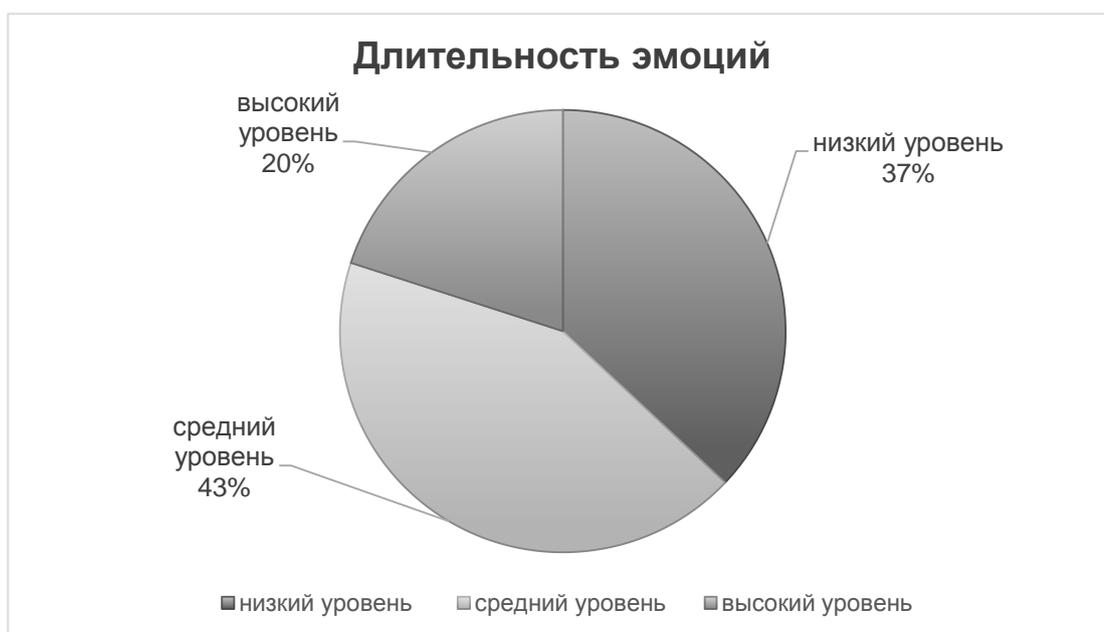


Рис. 3 - Уровень эмоциональной возбудимости в юношеском возрасте на основе теста «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина шкала «Длительность эмоций» (в %)

На основе рисунка 3 можно сделать вывод о том, что длительность эмоций в юношеском возрасте на низком уровне сформирована у 37 % студентов, у 43% на среднем уровне, у 20% ни низком уровне. Длительность эмоций, сформированная у студентов на среднем уровне, встречается чаще, чем высоким и низким.

Длительность эмоций описывает временной промежуток проявления отрицательных или положительных эмоций, то есть уровень выраженности показателя по данной шкале позволяет нам сделать вывод, склонен ли человек «застрывать» в переживаниях одной эмоции. Студентам с высокими показателями по этой шкале сложно переключиться на другую эмоцию,

сконцентрировать внимание на деятельности, у них наблюдается «туннельное мышление», это касается как отрицательных, так и положительных эмоций.

Перейдём к завершающей шкале по тесту Е.П. Ильина «Характеристика эмоциональности» по шкале «Отрицательное влияние на эффективность деятельности и общения»: низкий уровень длительности эмоций выявлен у 38%, у 44% - средний уровень и у 18% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис. 4).

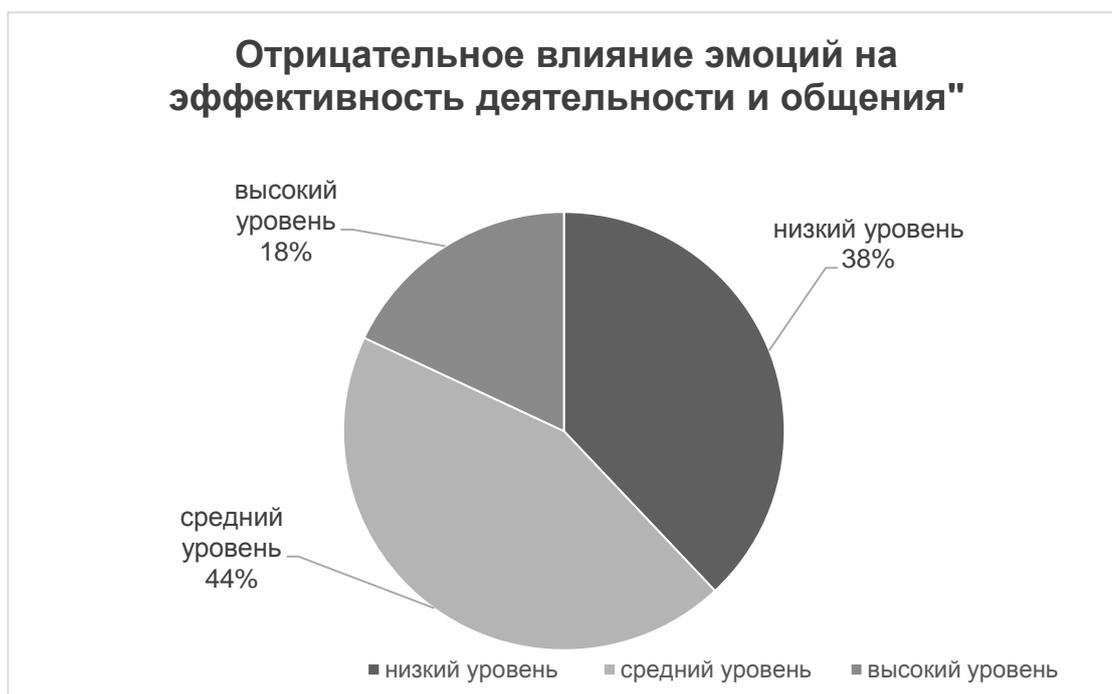


Рис. 4 - Уровень эмоциональной возбудимости в юношеском возрасте на основе теста «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина шкала «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения» (в %)

Анализируя рисунок 4, можно сказать следующее: низкий уровень отрицательного влияния на деятельность и общение сформирован у 38% испытуемых, у 44% - средний уровень, у 18% - высокий уровень.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения может выражаться в следующих характеристиках: раздражительности по отношению к окружающим, низком уровне концентрации внимания на деятельности, апатии, скрытности, тревожности, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

повышенной эмоциональной возбудимости. Например, студенту необходимо подготовить ответ на вопрос к семинарскому занятию, но он никак не может собраться с мыслями и начать подготовку, так как переживание той или иной эмоций неким образом мешает концентрации внимания. Находясь в нестабильном или напряжённом эмоциональном состоянии одни люди становятся активнее чем обычно, именно это и помогает им справиться с яркими эмоциями, а другие находятся в апатичном настроении. Например, кому-то необходимо в моменты эмоционального всплеска сходить в спорт зал или убраться, поговорить, а кому-то отдохнуть, послушать музыку или порисовать.

Проведённое исследование позволяют сделать выводы о том, что интенсивность эмоций у большинства студентов сформирована на высоком уровне, по шкалам длительность эмоций, отрицательное влияние на эффективность деятельности и общения, эмоциональная возбудимость преобладает средний уровень выраженности.

Гипотеза исследования подтвердилась: студенты имеют высокие показатели интенсивности эмоций, а длительность эмоций и отрицательное влияние на эффективность общения и деятельности, эмоциональная возбудимость сформированы на среднем уровне.

Выполненное исследование помогло выявить уровень эмоциональности у студентов по разным шкалам, провести анализ состояния испытуемых, также важно, что всем испытуемым были разъяснены результаты и при необходимости они могли задавать интересующие вопросы или обратиться на консультацию к психологу.

Библиографический список:

1. Болотова А. К., Жуков Ю. М., Петровская Л. А. Социальные коммуникации. Психология общения. - М.: Юрайт. 2024. 273 с.
2. Бреслав Г. М. Психология эмоций. - Москва: Академия, 2007. 541 с.

3. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. Тексты.- СПб.: Питер, 2006. - 404с.
4. Дружинин В. Психология. - СПб.: Питер, 2001. - 656с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2002. - 464с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер. 2008. - 782с.
7. Леонтьев, А.Н. (2000). Психология общения. - Москва: Смысл, 2000-368 с.
8. Маклаков А. Общая психология. - М., 2005. - 785с.
9. Марищук В.М. Роль эмоций в накоплении негативного опыта и формы его актуализации // Психология. - 2008. №3. С. 23-27.
10. Мухина, В.С. (2009). Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - Москва: Академия, 2009. - 640с.
11. Обухова, Л.Ф. (2006). Возрастная психология. - Москва: Высшее образование, 2006.- 464с.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2012. - 579с.
13. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. - М.: Логос, 2021. - 156 с.
14. Шаховский, В. И. Лингвистическая теория эмоций. - М.: Гнозис 2021. - 416 с.
15. Шевелев И.Н. Афоризмы. Мысли. Эмоции. - М.: Владос, 2021. - 384 с.

Оригинальность 80%