

Методические рекомендации по определению эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков

В жизни личности большое значение имеют эмоциональные состояния. На определённый период времени они окрашивают всю психическую деятельность человека. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на неё.

Наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность является настроение.

Настроение всегда имеет причину: окружающая природа, события, люди, выполняемая деятельность, состояние здоровья и другие. Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Известны случаи, когда складывается настолько устойчивое настроение, что, перерастая в свойство личности, оно становится характерным, отличительным для человека. Хорошее настроение активизирует познавательную и волевою деятельность человека.

Важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

Содержательные характеристики эмоционального благополучия:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
- субъективное переживание счастья;
- направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.

Содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций: страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;

- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления.

Выделяют следующие типы психоэмоционального состояния подростков:

- активность – пассивность;
- увлечение – равнодушие;
- возбужденность – заторможенность;
- напряженность – раскрепощенность;
- страх – радость;
- решительность – растерянность;
- надежда – обреченность;
- тревога – безмятежность;
- уверенность – неуверенность в себе.

Несмотря на то, что эти психические процессы противоположны, у подростков они могут чередоваться и меняться в течение коротких промежутков времени. Это обусловлено гормональной бурей и может быть характерно для абсолютно здорового, нормального ребенка. Сейчас он может дружески разговаривать с вами, а через две минуты – замкнуться в себе или устроить же скандал и уйти, хлопнув дверью. И даже это – не повод для беспокойства, а всего лишь вариант нормы.

Однако те состояния, которые преобладают в поведении ребенка в этом возрасте, способствуют формированию соответствующих свойств характера (высокая или низкая самооценка, тревожность или жизнерадостность, оптимизм или пессимизм и т.п.), и это будет влиять на всю его дальнейшую жизнь.

Положительные изменения, происходящие с подростком:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- повышенное внимание к своей внешности;
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- появление познавательной мотивации;
- желание быть не хуже, а лучше других.

Отрицательные изменения:

- ранимая неустойчивая психика;
- повышенная возбудимость;
- беспричинная вспыльчивость;
- высокая тревожность;

- проявление эгоцентризма;
- депрессивные состояния;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- повышенное негативное отношение к взрослым;
- страх одиночества (мысли о суициде).

Трудности в развитии адаптивных и социальных качеств в целом приводят к нарушению психического и психологического здоровья у подростков.

Эмоциональные расстройства подростков

Наиболее распространенные формы нарушений психического здоровья у подростков – это эмоциональные расстройства и отклонения в поведении. **Эмоциональные расстройства включают депрессивные состояния, тревожность, страхи и связанные с ними психосоматические проявления.** Данные расстройства сопровождаются снижением успеваемости, затрудняют самореализацию и социализацию ребят.

Проявления депрессии в подростковом возрасте

В отрочестве эмоциональные расстройства отягощаются тем, что подростки преимущественно еще не способны к заботе о себе, но вместе с тем часто стремятся ускользнуть из-под опеки родителей, которые могли бы им помочь. Ребята игнорируют правила, принятые в колледже и дома, пренебрегают учебой, оказываются в рискованных ситуациях. В этих явлениях социальные и психологические факторы постоянно сложным образом взаимодействуют друг с другом. Однако проблема устойчивости выбираемых в этот период стратегий поведения и их связь с индивидуальными особенностями и социальными факторами далека от разрешения.

То есть подростки не имеют опыта взрослых людей с их набором различных стратегий поведения, способов реагирования на определенные ситуации. В таких условиях развивающемуся человеку нелегко принимать правильные, оптимальные для себя решения по каким-либо важным поводам. Поэтому подростки часто неадекватно реагируют на банальные, обычные для зрелой личности вещи. Результатом подобной тенденции может явиться и депрессия.

Аффективное состояние

В толковании психологического словаря депрессия - аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии

испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены.

Характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена. Для поведения в состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; все это приводит к низкому падению продуктивности. В тяжелых, длительных состояниях депрессии возможны попытки к самоубийству.

Симптомы депрессии в познавательном измерении:

- негативные ожидания (ощущение безнадежности);
- негативная самооценка;
- негативная интерпретация пережитого;
- мысли о самоубийстве;
- трудности с принятием решения;
- ощущение «рассеянности»;
- чрезмерная концентрация на самом себе;
- трудности с сосредоточенностью;
- концентрация на прошлом;
- склонность к обобщению;
- мыслительная схема «жертвы» (чувство отчаяния);
- деформация познания (неверные мыслительные образцы);
- заостренная либо ослабленная перцепция;
- отсутствие эластичности, гибкости.

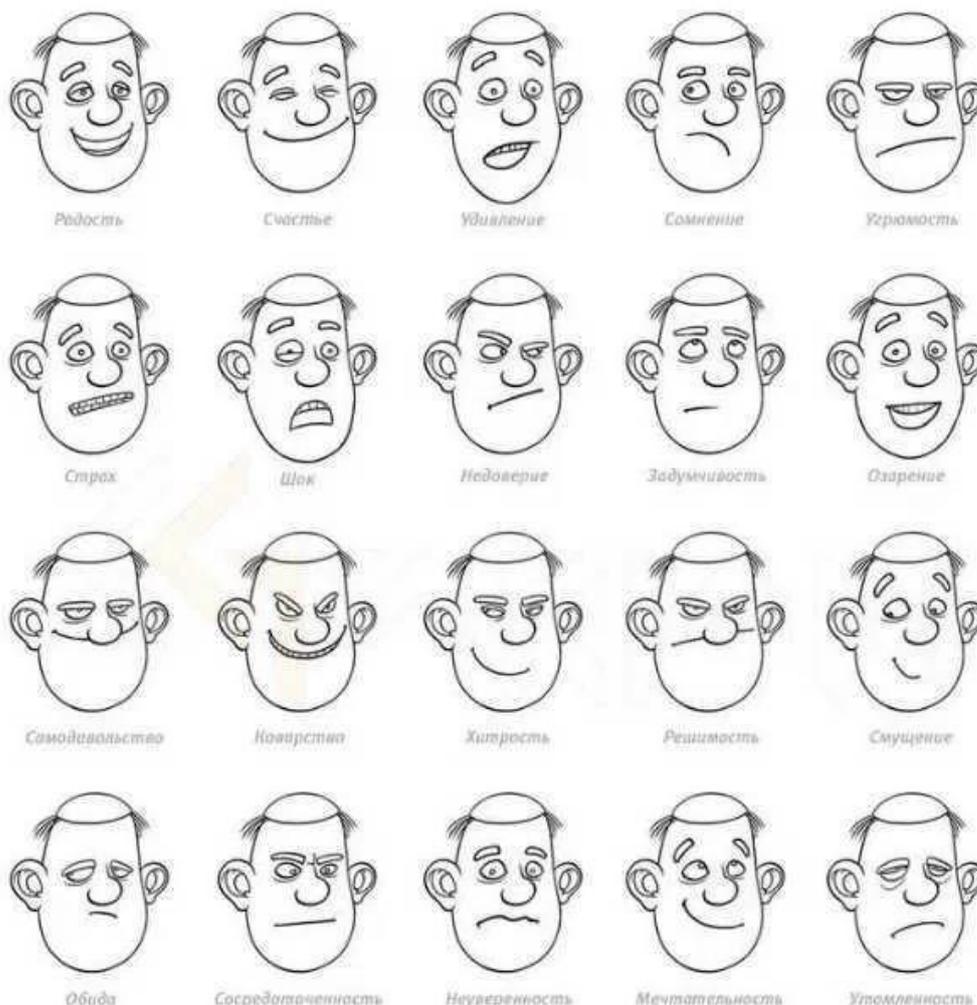
Симптомы депрессии в аффективном измерении:

- амбивалентность;
- отсутствие источника удовлетворения;
- утрата чувства юмора;
- потеря уважения к самому себе;
- чувство собственной никчемности;
- ослабление эмоциональных связей (апатия);
- плохое настроение, грусть;
- чрезмерное или неадекватное чувство вины;
- ощущение собственного бессилия;
- повышенная либо пониженная эмоциональная реактивность;
- раздражительность, озлобление;
- сосредоточенность на депрессивных ощущениях;

- отсутствие получения удовольствия от жизни.

Эмоции проявляются в форме выразительных движений, эмоциональных действий, высказываниях об эмоциональных состояниях, отношении к окружающим.

Невербальные выражения чувств, проявляющиеся в мимике



1. Эмоция **радости** отражается на зоне лба и рта. Уголки губ приподняты, зубы приоткрыты. Вокруг глаз обозначаются легкие морщинки. Брови тоже слегка приподнимаются по отношению к переносице.

2. Лицо человека, который испытывает **счастье**, расслаблено. Это выражается полуприкрытыми верхними веками, брови при этом слегка приподняты, взгляд сияющий. Уголки губ оттянуты к ушным раковинам.

3. Для **удивления** характерны приподнятые вверх брови, округленные глаза, слегка приоткрытый рот.

4. **Сомнение** выражается во взгляде человека, смещенном влево. Именно левое полушарие мозга отвечает за анализ ситуации. Положение губ

напоминает саркастическую ухмылку, то есть, приподнят только один краешек губ.

5. **Угрюмость или уныние** выражают опущенные брови и уголки рта. Взгляд потухший, безразличный.

6. Лицо испуганного человека напряжено. **Страх** выражается в приподнятых бровях, широко распахнутых глазах. Через приоткрытые губы частично видны зубы.

7. Округлившиеся глаза, приоткрытый рот, поднятые брови – так мимикой лица выражается **шок**.

8. Однобокая ухмылка, скошенный в сторону взгляд, прищуренные глаза и приподнятая бровь – так выглядит **недоверие**.

9. Взгляд человека, **размышляющего над проблемой**, направлен вверх. Уголки губ немного опущены.

10. Широко распахнутые, азартно блестящие глаза, приподнятые «домиком» брови и приоткрытый рот, выражают **радость** по поводу пришедшей в голову гениальной идеи.

11. Человек, **довольный собой**, выглядит расслабленным. Его брови и веки опущены, а губы сложены в полуулыбку.

12. О **коварных замыслах** поведает взгляд с прищуром, приподнятые внешние уголки бровей, сжатые в ниточку губы, складывающиеся в натянутую улыбку.

13. **Хитрец** прищуривает глаза, отводит взгляд в сторону. Левый или правый уголок его рта приподнимается.

14. Демонстрируя **решимость**, человек сжимает губы, крепко стискивает челюсти, смотрит исподлобья. Его зрачки могут резко сужаться, взгляд становится угрожающим.

15. **Смущаясь**, люди устремляют глаза вниз, улыбаются сомкнутыми губами так, что один краешек рта приподнимается. Внутренние кончики бровей ползут вверх.

16. **Обида** выражается в поджатых губах, низко опущенных бровях и веках. Взгляд отводится в сторону от собеседника.

17. **Сосредоточенно думая**, большинство людей сдвигают брови так, что образуется складка на переносице. Взгляд при этом будто устремлен в себя, подбородок напряжен, рот неподвижен.

18. **Неуверенность** выражается в немного растерянном, блуждающем взгляде, приподнятых «домиком» бровях. Уголки губ при этом опускаются.

19. Выражение **мечтательности** на лице характеризуется высоко поднятыми внутренними уголками бровей. Взгляд устремлен вверх, уголки рта располагаются ассиметрично.

20. **Утомление** выражается в полном расслаблении лицевых мышц, в том числе век. Губы приобретают форму подковы, обращенную кончиками книзу.

Для точного определения эмоционального состояния по мимике или по совокупности невербальных признаков, необходимо принимать во внимание такие детали, как направление взгляда, состояние зрачков. Если человек

испытывает сильную антипатию к собеседнику, он непроизвольно щуриться. Лжец отводит глаза в сторону, его выдает частое моргание или, напротив, немигающий взгляд. О неискренности свидетельствует асимметрия лица, слишком подвижная мимика.