



## Психологическая Характеристика Эмоциональных Состояний Влияющих На Формирование Личности

**Янгибова Дилдорахон Рахмон кизи**

Магистрант II курса, по специальности Социальная психология, Национальный университет Узбекистана им. М.Улугбека

### АБСТРАКТ

Проблемы формирования эмоциональной устойчивости в психологии были и остаются предметом больших споров при попытках осмыслить их в психологической теории (В.К.Виллюнас, Н.В.Витт, Л.С.Выготский, Л.Я.Дорфман, А.Е.Ольшанникова). Эмоциональная устойчивость определяется как «способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности» (Л.М.Аболин). Юношам, живущим в современных условиях развития общества и научно-технического прогресса, порою свойственна дезинтеграция его эмоциональной жизни под влиянием напряженных (экстремальных, эмоциональных, стрессовых, необычных, трудных) условий и ситуаций. Именно отрицательная сторона проявлений эмоциональной жизни обусловила возникновение проблемы формирования эмоциональной устойчивости, что имеет важное значение для психологической безопасности личности.

### ARTICLE INFO

Received: 11<sup>th</sup> May 2022

Revised: 11<sup>th</sup> June 2022

Accepted: 28<sup>th</sup> July 2022

### KEY WORDS:

эмоция, психическое состояние, эмоциональное состояние, личность, социальная среда стрессоустойчивость.

### Введение:

Научный интерес к изучению эмоционального состояния поддерживался еще во времена античности. Несмотря на этот факт, современная наука не утратила потребность в изучении столь сложного понятия. Актуальность исследования эмоционального состояния в настоящее время продиктована необходимостью для каждого человека приспособляться к стремительно изменяющимся социально-экономическим условиям, неумолимо растущему научно-техническому прогрессу, что требует от человека больших интеллектуальных затрат, при меньшей физической нагрузке. Возрастание психической деятельности приводит к увеличению эмоционального напряжения, а уменьшение физической активности не позволяет эмоционально разгрузиться. Поэтому появляется необходимость в поиске новых методов регуляции эмоциональных состояний, позволяющих справиться с информационным потоком, перенасыщающим психику современного человека, что само по себе невозможно без понимания сущности эмоционального состояния.

Раскрытие сущности эмоционального состояния дает нам возможность выявить отличительные характеристики данного феномена, определить его место и роль в структуре личности, включенной в деятельность. С этой целью мы обратимся к рассмотрению различных определений более широкого понятия «состояние».

В современной науке до сих пор не существует общепринятого определения данного феномена. Большинство определений понятия «состояние» имеют одну и ту же логическую основу. Многие ученые характеризуют состояние как совокупность каких-то характеристик: свойств и отношений (Л.А.Симанов), процессов (В.Л.Маришук), функций и качеств (О.И.Медведев), компонентов психики (Ю.Е.Сосновикова) и т.д., обуславливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности систем, поведение и т.д. Исследователи определяют понятие «состояние» как фактор, влияющий на работоспособность и т.д. Происходит некоторая подмена сущности состояния описанием сдвигов, происходящих при возникновении состояния.

Существует и иная точка зрения на определение состояния. Отталкиваясь от взглядов П.К.Анохина [1], Е.П.Ильин определяет состояние как «реакцию функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленную на получение полезного для организма результата» [2]. На наш взгляд, состояние, действительно, отражает воздействие на организм внешних и внутренних стимулов, а также помогает системе сохранить собственную целостность или изменить свою структуру с целью адаптации к новым условиям, т.е. получить полезный результат.

Если мы посмотрим на классическое исследование подросткового возраста, то увидим, что оно содержит различные теории, гипотезы и фундаментальные исследования. Одной из ярких психологических концепций, характерных для подросткового возраста, является культурно-историческая теория, созданная Л.С.Выготским (1930) [3] в начале XX века, в которой трактовка научных концепций, связанных с симптомами этого возраста, устойчивой и исторической изменчивостью в дана подростковая психология и ее явления. С. Холл (1940) [4] в своей теории рекапитуляции утверждает, что подростковый возраст — это этап между детством и взрослостью, соответствующий романтической эпохе истории развития человечества. Он объясняет состояния неорганизованности и амбивалентности в характере подростка, обращая внимание на преобладание крайней активности в их деятельности, и связывает их с кризисом самосознания, при котором счастье сменяется грустью, уверенностью в себе, застенчивость, эгоизм, низкая возбудимость, общительность, пессимизм и др. То есть доказывает, что преодоление его приводит к «чувству индивидуальности».

Немецкий философ и психолог Э.Шпренгер (1924), еще одно крупное исследование подросткового возраста, объясняет, что подростковый возраст длится с 14-21 года у девочек до 13-19 лет у мальчиков, а первый его этап приходится на 14-17 лет, и при этом В возрасте происходит побег из детства. В своей культурно-психологической концепции подросткового возраста он выделяет три типа развития [5].

Первый тип – это напряженная, кризисная, бурная ночь, и подросток ощущает свое второе рождение, в результате которого рождается новое «я».

Второй тип – ощущение спокойствия, умиротворения, преобладания во взрослой жизни подростка, глубоких и серьезных изменений в его личности не происходит.

Третий тип представляет собой такую стадию процесса развития, что кризисы своих внутренних переживаний подросток преодолевает с упорством, формирует и воспитывает с активным осознанием. Таким образом, Э.Шпренгер доказал, что основоположниками этого возраста являются осознание своей индивидуальности, возникновение рефлексии, раскрытие «Я», и он основал системное изучение обучения познанию мировоззрения, ценностей и эмоциональных состояний подростка [6].

### **Материалы и методы:**

Поскольку целью нашего исследования было изучение психологических особенностей эмоциональных состояний, влияющих на формирование личности, опросник Г.Айзенка «Оценка психического состояния личности», Г.Шмишек «Акцентуация характера», А.Басса и А.Дарка «Диагностика агрессии», а также методики обследования «Реактивный (ситуативный) и личностный уровни тревожности» (Ч.Д.Спилбергер и Ю.Л.Ханин). Попытаемся найти решение интересующей нас проблемы, проводя эмпирический анализ полученных ниже результатов. В качестве объекта нашего исследования была выбрана выборочная группа, состоящая из 140

учащихся-подростков школы № 233-236 Алмазарского района города Ташкента, из них 52 % девочки, 48 % мальчики.

### Результаты:

При проведении очередного гендерного анализа по «Методике оценки психологического состояния личности» Г.Ю.Айзенка аспектом, который привлек наше внимание, были различия, наблюдаемые по шкале тревожности, согласно которой среднее значение для мальчиков составило 6,93, стандартное отклонение 4,87, а у девочек среднее значение показателя равно 4,93, а стандартное отклонение 4,93. Видно, что имеются достоверные различия в результатах ( $t=-2,198$ ,  $p<0,05$ ). Это можно объяснить тем, что девочки больше беспокоятся о мальчиках, и что у них от природы заложен «материнский инстинкт». Именно в подростковом возрасте девочки проявляют высокую тревожность в ситуациях, связанных с правильным планированием своего будущего, карьеры и жизнедеятельности. Как мать беспокоится о будущем своих детей, так и девочки беспокоятся о своем будущем и последствиях своих решений

Таблица-1

Анализ результатов «Методики оценки психологического состояния личности» Г.Ю.Айзенка о гендерных различиях (По критерию Стьюдента - t)

Шкалы	Выборка	n=140	M	$\sigma$	t	p
Тревожность	Мальчики	67	6,93	4,87	-2,198	0,030*
	Девочки	73	9,09	4,93		
Фрустрация	Мальчики	67	7,10	4,83	-1,938	0,056
	Девочки	73	8,94	4,64		
Агрессивность	Мальчики	67	8,10	4,62	-0,154	0,878
	Девочки	73	8,25	4,87		
Ригидность	Мальчики	67	8,43	4,57	-1,243	0,217
	Девочки	73	9,48	3,80		

\*-  $p<0,05$ .

Видно, что существенных различий по шкале фрустрации между двумя группами испытуемых не было. По этой шкале среднее значение показателя у девочек составило 8,94, стандартное отклонение 4,64, а у мальчиков среднее значение показателя 7,10, стандартное отклонение 4,83 ( $t=-1,938$ ,  $p\geq 0,056$ ). Термин «фрустрация» уже давно используется в повседневном языке и поэтому также применяется к другим типам явлений. В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с различными трудными ситуациями, которые ему приходится преодолевать, ему приходится находить тот или иной способ действий для решения возникшей проблемы. Формирование индивидуальных способов преодоления трудностей начинается в детстве. Существует ряд психологических исследований, посвященных изучению особенностей поведения детей и подростков в различных трудных ситуациях. Как было сказано выше, особенности когнитивных процессов, одно из проявлений которых называется когнитивными стилями, являются важным фактором, определяющим способы поведения в ситуациях фрустрации. Они отражают особенности отдельных способов обработки информации и выражаются в устойчивых личностных характеристиках.

Когнитивные стили проявляются во всех аспектах жизни человека, в том числе и во влиянии на поведение человека. В частности, исследования показывают, что такой когнитивный стиль, как «импульсивность-рефлексивность», влияет не только на успешность обучения, но и на проявление других форм поведения. Выявлено, что слабо выраженная способность к управлению познавательными процессами у подростков может проявляться и в регуляции их поведения: они более склонны к открытой агрессии в конфликтных ситуациях. Ситуации фрустрации у девочек выражены ярче, чем у мальчиков, заставляя их быстрее впасть в депрессию и искать утешения.

Состояния фрустрации возникают при наличии каких-либо препятствий на пути к достижению цели и могут сопровождаться негативными эмоциональными переживаниями, выражающимися в форме агрессии.

Видно, что достоверных различий между двумя группами испытуемых по шкале агрессии не было. По этой шкале среднее значение показателя у девочек составило 8,25, стандартное отклонение 4,87, а у мальчиков среднее значение показателя 8,10, стандартное отклонение 4,62 ( $t=-0,154$ ,  $p \geq 0,878$ ). Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам общежития людей, причиняющее людям физический и моральный вред или причиняющее им психологический дискомфорт.

Агрессивное поведение у подростков – это негативная реакция на действия и поведение окружающих, членовредительство, выход из дома. К основным причинам агрессивного поведения относятся биологические (различные заболевания) и социально-психологические (воспитание, агрессия в семье, антисоциальные группы, влияние информационной среды и др.). В то же время психологических причин развития агрессивного поведения намного больше, но коррекция агрессии невозможна без исключения биологических причин. Если подросток боится, что он ему не понравится, если он не понимает, что он один в этом мире, если он не видит другого способа проявить себя, привлечь внимание, если ему не хватает уверенности в себе, он проявляет агрессию. Формы проявления агрессии (вербальная, физическая...) также различны. Подростковая агрессия обусловлена нарушениями в эмоциональной сфере.

Равнодушие к детским проблемам, отсутствие поддержки создают у подростка эмоциональную пустоту, переходящую в неумение управлять своими эмоциями. Подростки испытывают как эмоциональное, так и психологическое давление и нуждаются в понимании близких. Родители-трудоголики пренебрегают потребностями своего ребенка и «компенсируют» это подарками и свободой передвижения. Важно услышать и увидеть просьбу о помощи, а не жестокость, гнев, беспорядок под маской агрессивного поведения, и своевременно организовать работу над ошибками. При своевременном оказании помощи есть все возможности «побороть» агрессию, дать ребенку возможность реагировать, адаптироваться и вырабатывать новые навыки взаимодействия с окружающим миром.

Видно, что существенных различий между двумя группами испытуемых по шкале ригидность не было. По этой шкале среднее значение показателя у девочек составило 9,48, стандартное отклонение 3,80, а у мальчиков среднее значение показателя 8,43, стандартное отклонение 4,57 ( $t=-1,243$ ,  $p \geq 0,217$ ). В психологической литературе этот термин используется для обозначения неспособности человека приспособиться к новым условиям, связанным с внешними объективными изменениями.

Степень проявления напряженности зависит как от психологических особенностей конкретного человека, так и от особенностей ситуации, требующей адаптации. Напряженность приводит к упрямству, чрезмерной эмоциональности и отсутствию самоконтроля. Психологи выделяют три типа ригидности: когнитивную, мотивационную и аффективную. Первый тип возникает, когда человек не может изменить ранее сформированную картину мира в соответствии с текущей информацией. Мотивационное напряжение появляется у людей, которые отказываются менять свои привычные потребности и способы их удовлетворения. Аффективное напряжение характеризуется созданием ярких идей.

Проявление напряженности в чрезмерном подростковом поведении может привести к излишней требовательности к нравственным принципам, взглядам, убеждениям, поведению, правильности, неумению приспосабливаться к изменяющимся условиям, конфликтам, в том числе личностным внутренним конфликтам. Выше было отмечено, что в гендерной разнице результатов самый высокий уровень фрустрации наблюдался у девочек, а самый низкий у мальчиков. Напряжение присутствует у большинства девушек, тогда как у парней оно нейтрально. В подростковом возрасте помимо морфофункционального и полового развития, самосознания и самооценки растет интерес к своим возможностям. От самооценки зависит формирование таких качеств, как уверенность в себе, решительность в достижении цели. Также по результатам

исследования выявлено, что развитие самокритики и самооценки у подростков является важнейшим условием их эмоционального благополучия.

Следующий анализ будем интерпретировать в соответствии с гендерным различием, следуя методике А. Басса и А. Дарка «Диагностика состояния агрессии». Аспект, который привлек наше внимание, заключался в том, что достоверных различий между результатами девочек и мальчиков по данной методике не было. Это можно объяснить тем, что кризисные характеристики этого возрастного периода у девочек и мальчиков одинаковы, а в проявлении агрессивности имеются различия.

**Таблица-2**

**Анализ методики А.Басса и А.Дарки «Диагностика состояния агрессии» по критерию Манна-Уитта (n=140)**

Шкалы	Мальчики (n=67)		Девочки (n=73)		Статистическое значение	
	Средний ранг	Сумма рангов	Средний ранг	Сумма рангов	U	p
Физическая агрессия	44,09	2248,50	47,35	1846,50	922,500	<b>0,030*</b>
Косвенная агрессия	48,33	2210,00	41,33	1885,00	884,000	<b>0,020*</b>
Раздражение	43,09	2248,50	49,35	1846,50	922,500	0,245
Негативизм	45,38	2112,50	46,27	1892,50	886,500	0,756
Обида	49,57	2675,00	44,10	1760,00	940,500	0,550
Подозрительность	46,85	2638,50	43,04	1746,50	976,500	0,950
Вербальная агрессия	46,78	2984,00	46,44	1861,00	985,500	0,632
Чувство вины	43,11	2651,50	45,71	2743,50	963,500	<b>0,042*</b>

\*-  $p < 0,05$ .

В частности, по показателю физической агрессии мы видим, что средний ранговый показатель мальчиков 44,09, сумма рангов 2248,50, а средний ранговый показатель девочек 47,35, сумма рангов 1846,50, так как мы отмечено выше, мы видим, что наблюдалась значительная разница ( $U=922\ 500$ ,  $p \leq 0,05$ ). По шкале чувство вины мы видим, что средний ранговый показатель мальчиков 43,11, сумма рангов 2651,50, а средний ранговый показатель девочек 47,71, сумма рангов 2743,50 ( $U=963,500$ ,  $p \leq 0,05$ ).

### Обсуждение:

Физическая агрессия выше у мальчиков, чем у девочек, при этом девочки проявляют больше косвенной агрессии. Подростковая агрессия является одним из наиболее типичных проявлений подросткового кризиса. Зачастую родители теряются, сталкиваясь с агрессивностью подростка, а все их попытки пресечь агрессивное поведение только разжигают ребенка. Так, мальчики проявляют физическую агрессию в виде непосредственного применения силы – ударов, толчков, укусов, совмещая это с проявлением своего «Я» в группе, привлечением внимания противоположного пола, нахождением в центре внимания, и стремление к признанию со стороны общества, также связано с неумением адекватно управлять своим поведением у мальчиков, низкими коммуникативными способностями, неумением останавливать или отсрочивать удовлетворение своих потребностей. Девушки проявляют не прямые, а косвенные формы агрессии - жалобы, затаивание обиды, разговоры за спиной, сплетни и т.п.

Высокий уровень чувства вины (ауагрессии) у мальчиков можно объяснить их критической оценкой своего поведения, самонаправленностью поведения в отношениях между собой и окружающим миром, т. е. самообвинением. Определенный уровень тревожности — естественная и неизбежная характеристика активного человека. Личностная тревожность влияет на все сферы жизни человека: снижает самооценку и мотивацию, затрудняет общение и т. д. В целом можно сказать, что девочки более тревожны, чем мальчики. Межличностное общение со сверстниками важно для девочек в подростковом возрасте. Неспособность своевременно удовлетворить свои потребности в

общении приводит к повышению уровня личностной тревожности. Высока вероятность аффективных реакций, особенно в ситуациях, когда в определенных вопросах обсуждаются нервные срывы, их компетентность, репутация, самооценка, отношение.

На основании анализа полученных результатов утверждалось, что проявление тревожности у подростков имеет гендерные различия. Установлено, что у девочек выше уровень личностной и ситуативной тревожности. Мальчики имеют более низкие и средние баллы, что свидетельствует о том, что они более спокойно реагируют на ситуации. Они менее склонны принимать все «близко к сердцу», то есть имеют более низкий индекс тревожности, чем девушки. Высокий уровень тревожности свидетельствует о том, что девушки более подвержены влиянию изменений окружающей действительности.

При анализе диагностических данных, полученных по методике Спилбергера-Ханина, были получены следующие результаты: низкий уровень ситуативной тревожности отмечен у 28% девушек. Это приводит к мысли, что тревожность девочек проявляется только в ситуациях, возникающих из их собственных жизненных стратегий. Средний уровень у 52% девушек - этот показатель показывает, что почти половина девушек достойно относятся к переменам в своей жизни, то есть в критических ситуациях стремятся все грамотно организовать и не напрягаться.

Высокий уровень реактивной тревожности выявлен у 20% девушек, что характеризуется их неадекватной реакцией на замечания, предложения и просьбы. В частности, высока вероятность аффективных реакций в ситуациях, когда речь идет о нервных срывах, их компетентности, репутации, самоуважении, отношении к тем или иным вопросам. Он показывает, что высокая мотивация избегания неудачи у девушек также может быть причиной их повышенного уровня тревожности и беспокойства.

#### **Выводы:**

В формировании черт характера подрастающей молодежи необходимо наличие таких характеристик, как открытость к общению, «уважение» к окружающим, сохранение внутреннего спокойствия в любых экстремальных ситуациях, жесткое отношение к окружающим, «непризнание» их личных качеств, грубость и др. Из приведенных результатов исследований видно, что она служит одним из важных факторов профилактики. Отсюда резонно сделать вывод, что экзальтированный тип подростков снижает риск проявления вербальной агрессии по отношению к другим людям.

#### **Список литературы:**

1. Анохин П. К. Эмоции [Текст] / П. К. Анохин ; под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер // Психология эмоций. — М., 1984. — 486 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2007. — 783 с.
3. Современный словарь по психологии [Текст] / Под ред. В. В. Юрчука. — Мн. : Современное слово, 1998. — 768 с.
4. Виллюнас В. К. Психология эмоций [Текст] / В. К. Виллюнас. — СПб. : Питер, 2007. — 496 с.
5. Выготский Л. С. Собр. соч. в 6 т. Т. 4 / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984. — 432 с.
6. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции [Текст] / А. Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1971. — 276 с.