

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи
спеціальності 053 Психологія

Скрипник Світлана Вікторівна

Керівник: к.псих.н., доц. Доскач С. С.

Рецензент: к.псих.н., доц. Собкова С.І.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| Розділ I. Теоретичні аспекти дослідження емоційної сфери у підлітковому віці | |
| 1.1. Психологічний аналіз емоційної сфери особистості..... | 7 |
| 1.2. Особливості прояву емоційних станів у підлітковому віці..... | 12 |
| 1.3. Причини виникнення емоційних порушень у підлітків..... | 18 |
| Висновки до I розділу..... | 24 |
| Розділ II. Емпіричне дослідження емоційних порушень у підлітків | |
| 2.1. Опис методик дослідження..... | 25 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження..... | 31 |
| Висновки до II розділу..... | 40 |
| Розділ III. Психологічна допомога щодо подолання емоційних порушень у підлітковому віці | |
| 3.1. Опис корекційних заходів щодо подолання емоційних порушень у підлітків..... | 42 |
| 3.2. Рекомендації батькам щодо подолання емоційних розладів у підлітків..... | 49 |
| Висновки до III розділу..... | 54 |
| Висновки | 55 |
| Список використаної літератури | 57 |
| Додатки | 61 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік характеризується як перехідний, складний, важкий, критичний, що позначається на емоційній сфері дитини. На відміну від попереднього періоду розвитку, емоційні стани у підлітковому віці характеризуються легкістю виникнення і швидкоплинністю, емоційною мінливістю, частою зміною настрою, нестриманістю, існує загроза виникнення психологічного стресу, афективних станів тощо. Емоційні підйоми і падіння настрою – природня й важлива складова дорослішання.

Українсько-російська війна і значні соціокультурні та політичні зміни, які відбуваються у нашій країні останнім часом, впливають на виникнення порушень в емоційній сфері дітей різного віку. Підлітковий вік не є винятком. Тому в центрі уваги сучасних психологів знаходяться діти саме цього вікового періоду.

У загальному розумінні сутність емоційних станів пов'язана з поняттям емоцій особистості, що віддзеркалює її положення у соціальному оточенні. Стани можуть бути як зовнішні, так і внутрішні. Останні зосереджуються у свідомості у певний період часу на основі відчуття благополуччя (або поганого самопочуття) як на рівні організму у цілому, так і окремих його елементів [4]. Зовнішня оцінка стану емоцій демонструється у висловлюваннях і визначається за певними ознаками. Пристосування до середовища або соціальної ситуації регулюється станом людини, який і визначає її реакцію на події.

Вивчення механізмів виникнення емоційних станів у людини є актуальною проблемою для дослідників минулого і сучасності (В. Вілюнас, О. Прохоров, Л. Куліков, М. Левітов, А. Мауер, О. Чебикін та ін.). Є. Ільїн вважає, що психічні утворення не тільки спостерігаються у процесі життєдіяльності, але й визначають спрямованість поведінки людини.

Підлітковий вік – це період психологічних та фізіологічних змін, які впливають на весь хід життя дитини. Емоційна сфера найбільш чутлива до них. Вчені Л. Виготський, І. Дубровіна, О. Захарова, І. Кон, Г. Крайг, С. Максименко та ін. вказують на її нестійкій та динамічний характер, що впливає на виникнення: гніву, тривожності, подекуди депресивних ознак, невротизму, яскраво вираженої агресії. Також особливістю емоційності у підлітків є збагачений діапазон глибоких переживань. Якісна її структура характеризується наступними проявами: спокій, радість, страх, сум, байдужість [5].

У поєднанні з недоліком виховання, неблагонадійними стосунками з іншими людьми та фізіологічними якостями ці особливості можуть перетворитися в емоційні розлади. Вони являють собою групу психічних розладів, які проявляються надмірною експресією природні емоції людини або порушення їх динаміки (нестійкість або скутість) [4].

Формування і розвиток особистості сучасного підлітка характеризується такими особливостями, як: висока соціальна напруженість і невизначеність; зміна структури власного «Я»; не чітка ідентичність підлітка [7]. Перераховані фактори висвітлюють соціальне середовище розвитку підлітка, яке значною мірою впливає на функціонування його емоційної сфери, а також стає причиною формування емоційних розладів.

Підлітковий вік – це період, коли провідною діяльністю є інтимно-особистісний характер спілкування. На думку вчених, ефективна реалізація всіх компонентів спілкування (комунікації, взаємодії, сприйняття) значною мірою найменше базується на емоційних станах людини, які дозволяють усвідомлювати, адекватно виражати свої емоції та сприймати їх у партнера по спілкуванню, включати цю інформацію в загальний контекст міжособистісної взаємодії (Д.Ю. Бутилін, І.А. Буровіхіна, В.І. Крилов, О.В. Остапова) [5].

У підлітковому віці фізично, емоційно та психологічно переживаються драматичні зміни. Оскільки вони не є лінійними та розвиваються в різні

періоди протягом підлітковості, це створює особливо підвищену вразливість особи, через прагнення віднайти вищі рівні новизни, без можливості оцінити або усвідомити вплив власних рішень та осмислити ризики власних дій.

Підлітковий вік – це час, коли думки, почуття та дії коливаються між крайнощами, і людина стає більш емоційно мінливою, через цілеспрямоване вивчення себе. Це може призвести до психологічної нестабільності та підвищеної зосередженості на собі. Протягом цього часу однолітки та друзі замінюють близьких родичів та емоційний центр життя підлітка зосереджується на проведенні більше часу за межами спілкування з дорослими [4]. Це свідчить про підвищену загрозу виникнення ризикованої поведінки, включаючи тютюнопаління, вживання алкоголю та інших форм девіантної поведінки.

Необхідно зазначити, що умови життя сучасних підлітків пов'язане з комп'ютеризацією призводить до збільшення кількості віртуальних контактів, що призводить до не вміння проявляти емпатію, усвідомлювати власні почуття, керувати емоційною складовою спілкування. До того ж такі прояви залишаються вкрай нерозвиненими і призводять до виникнення у підлітків специфічних емоційних розладів [3].

Іноді постійне відчуття пригнічення або спустошеності може бути ознакою емоційної нестабільності. Підлітки можуть відчувати себе виснаженими протягом тривалого часу. Якщо дитина виглядає сумною, млявою або, навпаки, дратівливою, це може бути ознакою серйозних проблем пов'язаних з її психічним здоров'ям.

Актуальність теми дослідження обґрунтовано протиріччям впливу набору несприятливих соціальних факторів на емоційну сферу сучасних підлітків і, як наслідок, зростання емоційних розладів. Саме такий аргумент став причиною вибору теми нашої дипломної роботи: «Психологічні особливості виникнення емоційних порушень у підлітковому віці».

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості підлітка.

Предмет дослідження: емоційні порушення у підлітків.

Мета дослідження: виявити емоційні порушення та особливості їх прояву у сучасних підлітків.

Завдання дослідження:

1. теоретично проаналізувати поняття про емоційну сферу особистості;
2. теоретично обґрунтувати особливості виникнення порушень емоційних станів у підлітковому віці;
3. здійснити підбір методик та емпірично дослідити емоційні стани та їх порушення у осіб підліткового віку;
4. розробити зміст корекційної роботи з підлітками та рекомендації батькам щодо подолання емоційних порушень у підлітків.

Гіпотезою нашого дослідження є: припущення про те, що у підлітковому віці емоційні стани характеризуються мінливістю та нестійкістю, які впливають на виникнення емоційних порушень.

Методологічну основу нашого емпіричного дослідження склали: теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація, порівняльний теоретичний аналіз, формулювання висновків; емпіричні: спостереження, бесіда, опитування, статистичний аналіз. Методики дослідження: 1. Опитувальник САН; 2. «Самооцінка емоційних станів» (А. Вессман, Д. Рікс); 3. Шкала диференціації емоцій (К. Ізард); 4. Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна; методи статистично-математичної обробки даних: розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statitics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

Структура роботи. Дипломна робота складається з трьох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Містить 4 таблиці і 7 рисунків та налічує 54 сторінки тексту.

Розділ І. Теоретичні аспекти дослідження емоційної сфери у підлітковому віці

1.1. Психологічний аналіз емоційної сфери особистості

Емоційна сфера особистості – це складне багаторівневе і багатокомпонентне утворення, що включає емоції, почуття, переживання і проявляється в станах і стосунках людини. У структурі особистості вона займає провідне місце і в окремої людини проявляється по-різному. Залежно від природних особливостей – темпераменту, емоційної стійкості, збудливості, чутливості, а також від структури потреб і мотивів емоції відіграють різну роль у поведінці і життєдіяльності людини.

Елементом емоційних станів є емоція, яка являє собою індивідуальний прояв значущого ставлення до людей, подій, предметів, явищ дійсності тощо [10, С.138]. Емоційне переживання пов'язане з глибинним Я людини. Емоції ніколи не бувають хибними, а усі значущі сторони життя відображаються в душевних переживаннях особистості, тому за емоційними реакціями можна зрозуміти сутність людини.

У структурі емоційної сфери особистості за параметрами сили, тривалості, глибини, форми вираження емоційних переживань виділяють різні її компоненти. Це власне емоції, афекти, почуття, пристрасті тощо. Емоції у вузькому сенсі слова, характеризуються меншою стійкістю і тривалістю в порівнянні з почуттями. Вони виникають досить ситуативно і можуть мати різний рівень інтенсивності. Надзвичайно сильні і відносно короткочасні емоції, що виникають у критичних умовах, називаються афектами. Афективний вибух погано контролюється і може супроводжуватися вираженими руховими і вісцеральними реакціями,

порушенням саморегуляції, втратою контролю над діями, підвищеною руховою активністю [11].

Найбільш стійкі емоційні стани називають почуттями. Почуття можуть залишатися незмінними протягом тривалого періоду життя людини (місяці, роки), можливо, навіть усе життя. Почуття характеризують ставлення людини до об'єкта своїх стійких потреб.

Люди, які вважають себе щасливими (з меншою кількістю негативних і більшою кількістю позитивних емоцій й оптимізму), живуть на 4-10 років довше, ніж нещасливі. Більше того, вони мають краще здоров'я і почуваються краще. Крім того, люди, які виявляють позитивні емоції, такі як: радість, бадьорість і ентузіазм, мають на 22% менше шансів захворіти на серцеві захворювання, ніж ті, хто цього не робить. Фактично, у дослідженні приймали участь майже 100 000 жінок, серед яких виявлено 30% оптимістів. У них менше шансів померти від ішемічної хвороби серця, ніж песимісти. Коли людина час від часу відчувається щасливою – це є статистичним показником здоров'я. Ті, хто відчуває протягом життя позитивний настрій, менше підпорядкований ранній смерті, їх на 50% менше помирає у молодому віці, порівняно з тими, хто був менш щасливим протягом життя [2]. Можна вважати, що серед довожителів велика кількість оптимістів.

Той факт, що щастя – його численні форми, можуть покращити здоров'я людини. Тоді викликає важливе запитання: чи можемо ми обирати бажання бути щасливими? Якщо ми загалом нещасливі, чи можемо викликати цю емоцію, а можливо, вона залежить від генетично переданих особливостей, виховання та середовища, які впливають на мінливість власного емоційного стану?

Звичайно, розділити причину і наслідок тут важко. Чи прояв негативізму викликає стрес, і погано впливає на здоров'я? Так само, чи може лише повсякденне щастя змінити негативні тенденції у здоров'ї? Тому оцінка впливу рівня стресу на зміну способу життя є складною.

Почуття людини виявляють її спрямованість, життєві прагнення та установки. Залежно від сфери діяльності, предметів, на які спрямовані почуття, їх поділяють на різні види. Серед них:

- 1) моральні почуття, що характеризують ставлення людини до себе та інших;
- 2) інтелектуальні почуття – ставлення людини до нового, допитливість, інтерес до різних галузей знань тощо;
- 3) естетичні почуття – ставлення до прекрасного і потворного, природи, мистецтва, почуття прекрасного, ритму, гармонії [11].

Пристрасті формують особливий вид стійких почуттів. Вони є показником надзвичайно глибокого і сильного стану, який захоплює людину, в цілому, підпорядковуючи собі її поведінку, пануючи над її думками і вчинками [9].

Відносно тривалий, малоінтенсивний загальний стан, фоном, що забарвлює почуття, є настрій. Це загальний стан, він не об'єктивний, а особистий. І в цьому його відмінність від інших видів емоцій [9].

Поряд із зазначеними компонентами емоційної сфери особистості виділяють також емоційні стани. Одним із видів емоційного стану є емоційний стрес.

Емоційне напруження є особливою формою переживання почуттів, певною мірою близьке до афекту (за силою, глибиною впливу), а за тривалістю наближається до настрою. Компонентами емоційного стресу є: тривога, страх, фрустрація, інтрапсихічний конфлікт, криза, посттравматичний синдром та ін.

Поряд зі стресовим станом деякі автори виділяють стан монотонності (нудьги); емоційне вигорання – як стан виснаження, емоційного перенапруження, спустошеності; відраза – як реакція неприйняття чогось вкрай неприємного та ін.

Єдиної загальноприйнятої класифікації емоцій в сучасній психології немає, і, мабуть, створити її неможливо. Кількість емоцій величезна. Не завжди можна визначити, чи є та чи інша емоція самостійною сутністю, чи просто альтернативним позначенням іншої емоції. Перелічити їх усі досить складно. Різні дослідники пропонують різні схеми класифікації за різними критеріями. Отже, за критерієм оцінки емоційних переживань можна виокремити позитивні та негативні. За особливостями мобілізації ресурсів організму виділяють стенічні (сприяють мобілізації сил) і астенічні (розслаблюючі, характеризуються пасивністю, пригнічують) емоції.

Б.І. Додонов будує класифікацію емоцій на основі їх співвідношення з базовими потребами. Він виокремлює 10 емоцій, серед яких: альтруїстичні (засновані на потребі допомоги), комунікативні (засновані на потребі спілкування), глористичні (засновані на потребі самоствердження), практичні (виникають у зв'язку із здійсненням діяльності), романтичні (засновані на прагненні до таємничого), пугністичні (засновані на потребі боротьби), гностичні (засновані на прагненні отримати нову інформацію), естетичні (засновані на потреба насолоди красою), гедоністичні (засновані на потребі комфорту) та активні (засновані на потребі накопичення) емоції.

Базові емоції за К. Ізардом [11] відображені у рис. 1.1.



Рис. 1.1. Структура базових емоцій за К. Ізардом

Однією з найвідоміших класифікацій емоцій є класифікація К.Ізарда. Він виділяє фундаментальні емоції, кожна з яких описується цілим рядом більш специфічних психологічних характеристик і зовнішніх проявів, а

також їх похідних. До фундаментальних емоцій К. Ізард долучив інтерес-хвилювання, радість, здивування, горе-страждання, гнів, огиду, презирство, страх, сором, провину.

Серед емоційних особливостей людини розрізняють емоційно-особистісні якості або властивості, які формуються в процесі дорослішання під впливом зовнішніх умов і генетичних передумов. На відміну від емоцій і емоційних станів, емоційно-особистісні властивості відрізняються високою стійкістю і можуть проявлятися протягом тривалого періоду життя людини або навіть протягом усього життя. До них відносяться такі, як емоційна стійкість, образливість, агресивність, експресивність і т.ін.

Такі фактори, як генетика та навколишнє середовище, можуть впливати як на поширеність захворювань, так і на настрій. Але незалежно від етіології, стикаючись із такими труднощами, щасливі люди оптимізують своє здоров'я та справляються з ними краще, ніж ті, хто нещасливий.

Існує усе більше доказів того, що наш настрій і щастя можна змінити за допомогою деяких простих дій і втручань, які щодня змінюють наші думки та настрої.

Отже, емоційна сфера людини це багатовимірне утворення, яке характеризується наступними компонентами: емоційні стани, емоційні властивості, емоційні відносини. Емоційна сфера виражається у певних формах переживань: настрої, стресові розлади, емоції тощо. Погляди вчених на класифікацію емоцій вирізняється. Тому необхідно розглядати емоційні прояви стосовно індивідуальних особливостей людини, соціальних ситуацій, які склалися навколо неї. Важливо враховувати розвиток емоційної сфери у дитячому та підлітковому віці, що нами буде здійснено у наступному параграфі.

1.2. Особливості прояву емоційних станів у підлітковому віці

У різному віці підлітки переживають різний досвід у 12-13 років активно проявляється небезпечна самодеструктивна поведінка, коли дитина вдається до відхиленої поведінки, намагаючись завоювати повагу однолітків. Психологія 16-річних буде кардинально іншою. У період дорослішання перед підлітками постають проблеми, які вимагають визначитися з майбутнім. Від того як дитина буде бачити своє подальше доросле життя, залежатиме її емоційний стан. Якщо підліток не зможе пережити підліткову кризу, подолати проблеми, які виникатимуть у цей період, не буде мати підтримки, розради у цей період, то вона може перейти у дорослу фазу, яка впливатиме на усі наступні роки, обмежуючи здатність людини повноцінно жити.

Підлітковий період найкоротший, але найважчий і значущий у житті людини. Весь період – це становлення особистості, зокрема, характеру, уміння свідомо проявляти власну поведінку, формувати у собі моральні та духовні якості, уміння соціалізуватися. Саме у цей період відбувається стрімкий антропологічний розвиток організму, перебудовується уся психофізіологічна система, що досить суттєво позначається на психологічному стані підлітка, його поведінці, вчинках, самосвідомості тощо.

Психологія особистості підліткового віку значною мірою залежить від стану його емоційної сфери, яка у цей період відрізняється динамічністю, мінливістю, які проявляються у важкій формі, і є надмірно значущими для цього віку. У цьому віці дитині важко відокремити важливі речі. Часто буває

так, що незначні події впливають на нього сильніше, ніж значущі. У зв'язку з цим вони є для підлітка трагічними. Його нестриманість є абсолютно нормальним явищем, у якому відбувається з легкістю і швидкістю. Зміна зневіри до ейфорії від відчуття власної значущості, втрата віри у власні сили, до віри у свої можливості. Нестійкість нервової системи впливає на те, що підліток нерідко сам не розуміє, що стало причиною його радості або смутку тривоги, страху тощо. Це, також, може бути викликано значними гормональними змінами [17].

Психологічні негаразди у підлітків є реальними. Вони виникають у певних ситуаціях і за певних умов або по причині сукупності дисфункціональних стосунків у сім'ї: насильство, зайва критика з боку батьків, безапеляційне нав'язування іншими принципів, часті сімейні сварки тощо [15]. Виховання в неповній сім'ї, коли у підлітка відсутній доступ до належного навчання, коли батько перебуває в нестабільному стані, що спонукало дитину подорослішати раніше часу.

Критика з боку інших або невизнання для підлітків є нестрепною. Він шукає однодумців, власне положення серед інших людей, у нього виникає усвідомлення свого Я, створюється Я-образ, намагається зрозуміти власні здібності та можливості.

Якщо тінейджера з певних причин не визнають оточуючі (особливо однолітки), то це може стати причиною виникнення кризи. Інші фактори, також, можуть впливати, серед яких, психологічні проблеми можуть відрізнитися. Прояв їх може варіюватися від зневіри та схильності до самогубства, тому у таких важких ситуаціях дитина потребує психологічної допомоги фахівцем, який дасть можливість знайти вихід та подолати проблему [4].

Відомо, що підліток володіє необмеженими ресурсами у можливості подолати ті чи інші проблеми. Вони наділені життєвою активністю, енергією, але часто не знають куди її подіти. Причиною може бути відсутність цілей у житті, сили та знань, що дають можливість удосконалюватися, чітко йти до

задуманого; прагнення до свободи та незалежності. Підліткам притаманна конформна поведінка та інші протиріччя, що призводять до виникнення багатьох психологічних проблем, що впливає на їх психічне здоров'я і робить вразливими до певних небезпек (знущання, булінг, самоізоляція, відставання у навчанні, девіантна поведінка) [30].

Основними психологічними проблемами на цьому етапі життя є [31]:

1. Самогубство. Їхня кількість серед підлітків зростає, і це не може не викликати тривогу. Основні причини такого рішення – занижена самооцінка, байдужість батьків, почуття самотності, депресія тощо. Слід пам'ятати, що будь-яку невдачу можна сприймати дуже серйозно, тому важливо стежити за станом підлітка та допомагати йому вчасно подолати негаразди.

2. Гнів. Це цілком нормальна емоція, яку може зазнати кожен. Єдина проблема – керування гнівом, що нетипово для підлітка. У них часто відсутній несвідомий та прихований гнів, що може сприяти прояву прихованої агресивності. Основною метою такої поведінки є прагнення вивести з рівноваги батьків, учителів чи оточуючих. Підлітки діють не усвідомлено, всупереч батькам, що нерідко призводить до необережних вчинків, які є небезпечними, що створює проблеми самим підліткам. У подальшому, це призведе до значних проблем, якщо до 16-17 років підліток не навчиться контролювати свій гнів, правильно сприймати та організовувати власну поведінку. Така її модель може зберегтися у майбутньому.

3. Депресія - це емоційний стан, який виявляється у: поганому настрої, почутті розгубленості, песимізмі, регідністю рухів та соматичними розладами. Різниця між проявом депресивної симптоматики у підлітків та дорослих значна, як і її ознаки. У психології розрізняють наступні форми підліткової депресії: легка – проявляється у песимістичних думках та мріях. Цей стан може бути спровокований трагічними подіями, хворобою або смертю близької людини, переїздом, великим конфліктом у сім'ї, розлучення, тобто усе, що пригнічує його. У цьому складному випадку підліток втрачає

здатність ясно і раціонально мислити, і для виведення дитини з цього стану може знадобитися допомога психолога.

4. Високий рівень тривожності може перерости в панічну чи постійну тривожність, що позначається як навчання, відчуженості від нашого суспільства тощо. Така поведінка притаманна до юнацького періоду. Вона пов'язана з проблемами: концентрації уваги, виникненні ризикованої поведінки, що може бути небезпечною для життя та здоров'я, яка може обернутися серйозними проблемами.

5. Розлади харчування. Тема їжі у таких підлітків є досить актуальною. Вони занепокоєні своєю вагою, що може вплинути на виникнення анорексії або булемії, та небезпечних патологій. Такі розлади можуть принести шкоду організму внаслідок якої можуть з'явитися серйозні фізичні хвороби на усе життя чи навіть настати смерть.

6. Психотичні порушення можуть спровокувати галюцинації та марення. Цей стан знижує активність, викликає пасивне ставлення до навчання, спілкування та взаємодії з соціумом. Адиктивна поведінка досить розповсюджена проблема. Підліток може вдаватися до вживання наркотиків, алкоголю, жорстоко поводитися з іншими людьми та мати безладні статеві стосунки, що може мати серйозні наслідки як для фізичного, так і для психологічного благополуччя людини у майбутньому.

Сучасна молодь перебуває під впливом безлічі суперечливих соціальних, культурних та інформаційних факторів. Тенденції у підлітковому періоді мають певні психологічні особливості, зіткнення яких роблять їх психологічно вразливими. Підлітки більш чутливі до життєві кризи та внутрішні особистісні проблеми. Така психологічна вразливість, зазвичай, виникає через емоційна нестійкість, вбачають в реальності загрозу власної самоцінності, страх зіткнутися з перешкодами на шляху до мети, обмежуючи реальне спілкування у соціальних мережах, уникаючи відповідальності та самостійності у ситуаціях, які потребують лідерських якостей та навичок [32]. Така емоційна чутливість створює серйозні об'єктивні та суб'єктивні

труднощі для міжособистісного спілкування. Це посилює конфлікт між обмеженим життєвим досвідом, зростаючим почуттям дорослості, потребою в автономії та нездатність реалізувати себе у школі та в сім'ї [8, С. 32].

Підлітки часто не конструктивно справляються з такими конфліктами: вдаються до агресії та аутоагресії, втрачають довіру до світу і собі, виявляють нудьгу та лінощі. Тим не менш, підлітковий вік є важливим життєвим періодом, коли психологічні та фізіологічні ресурси створено, що людині потрібно буде впоратися з проблемами дорослого життя та планувати наступні етапи життя.

Емоційна сфера може бути важливим ресурсом для підлітків. Слід згадати, що емоційна сфера - традиційний, хоча і недостатньо вивчений об'єкт психологічних досліджень [11]. Досі обговорюється саме поняття «емоційна сфера». Для у деяких дослідників емоційна сфера обмежується певною емоцією, наприклад, «страхом». Інші дослідники, спостерігаючи складну структуру та функції емоційної сфери, поширюють її на все відомі явища емоційного життя. Ці явища різняться за рівнем інтеграції та виміру.

Наприклад, емоційні реактивність може бути розширена емоційністю, в основі якої лежить стрімке збудження, інтенсивність та довготривалість емоційних переживань. Якщо подивитися з протилежної точки зору, то вона часто визначається лише сентиментальністю [12].

Огляд наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що емоційна сфера є складним психофізіологічним феноменом, до складу якої входять кілька взаємозалежних компонентів. Вона являє собою цілісну динамічну систему, яка вміщує емоційну чутливість, уміння розрізняти емоції, переживати тривогу, страхи, комунікативні бар'єри емоційного характеру та швидку мінливість нервової системи. Кожна складова визначає специфічну рису дискримінаційного підходу індивіда до сприйнятої дійсності та до себе самого.

Наприклад, здатність емоційної сфери до чутливості означає можливість сприймати дійсність і змінювати внутрішні стани, насамперед, за

рахунок емоцій. Їх розподіл розкриває широкий діапазон ставлення особистості до значущих дій. Тривога і страх виникають у осіб, схильних до сприйняття дійсності в цілому та її особливостей, що проявляється в ситуації фізичної загрози та самооцінки особистості. Бар'єри, які виникають в емоційному плані та під час спілкування впливають на складність регулювати власні емоції і, в результаті чого, встановлювати та підтримувати контакти з оточуючими людьми. Психофізіологічне напруження слугує поштовхом до відхилення функцій нервової системи та раціонального стану під час складних ситуацій. Об'єднуючись в одне ціле, їх компоненти забезпечують психологічне благополуччя, необхідне для ефективної та успішної міжособистісної взаємодії [13].

У системі емоційної регуляції поведінки Н. Капітоненко виокремлює наступні складові: когнітивну, яка відповідає за оцінення значущості емоційних явищ і ситуацій; експресивні, що виявляються в емоційних переживаннях (психофізіологічні зміни, експресивні рухи); організаційно-контрольні – відповідають за мінливість переживаючих емоційних станів [1].

У контексті розуміння емоційних регулятивних здатностей О. Конопкін визначає схильність особистості до саморегуляції. Можливість самостійно та свідомо керувати своїми емоціями в різних видах і формах діяльності, схильність до її продуктивного творчого прояву. Успішне оволодіння новими типами та особливостями вольової діяльності, ефективне вирішення нестандартних ситуацій, наполегливістю у досягненні мети, а внутрішньо – у свідомому перебігу окремих складових саморегуляції, одночасно з контролем адекватності їх підпорядкування зовнішнім і внутрішнім умовам.

Отже, основною проблемою особистості підліткового віку є не вміння керувати власними емоціями, що пов'язано з кризою цього періоду розвитку, призводить до зовнішньо негативних проявів поведінки та виникнення внутрішньо особистісних переживань. Якщо підліток володіє емоційною саморегуляцією, то це дозволяє йому контролювати емоційні реакції,

проявляти відповідну поведінку у соціальному середовищі, будувати позитивні взаємостосунки під час спілкування з оточуючими.

1.3. Причини виникнення емоційних порушень у підлітків

Емоції є одними з ключових систематичних явищ, що впливають на всю психічну структуру різні види діяльності особистості [12]. Їх соціальна природа визначає ключову роль у встановлення міжособистісних відносин. Коли підлітки отримують більше досвід спілкування зростає їхня емоційна компетентність. Водночас типовий емоційний досвід, здатність пов'язувати емоції з соціальними ролями, емоційна стабільність і розуміння почуттів інші полегшують комунікативну поведінку. Співвідношення цих особливостей регулює вектор та межі взаємодії підлітків із мінливою соціокультурною та інформаційною реальністю. Це є особливістю підліткового періоду.

Необхідно виявити ресурсну роль емоційної сфери підлітка у підтримці міжособистісного спілкування та взаємодії. Ресурсна її ємність розкривається під час міжособистісного спілкування підлітків. Агресія та емпатія є найважливішими маркерами комунікації, що контролюється емоції. Здатність диференціювати емоції, низький рівень тривожності, відсутність страхів та емоційності комунікативні бар'єри обмежують зону агресії та підвищують здатність до емпатії у підлітків.

Агресія означає здатність і схильність погрожувати іншим людям і є одним із факторів підліткової дезадаптації. Емпатія, як здатність «відчувати» або переживати емоції інших, зазвичай розглядається як внутрішня перешкода для агресії [13].

Емоційні розлади, що виникають у підлітковому віці потребують значної уваги. Початок їх бере у дитячому віці. У зв'язку з цим, необхідно

проаналізувати їх прояв починаючи з дитинства. У цей період емоції відіграють важливу роль: вони допомагають їй сприймати дійсність і реагувати на неї. Вони проявляються у поведінці перших днів життя, сигналізуючи дорослим, що дитині подобається, що їй злить або засмучує.

Важливе значення емоційної сфери для ефективної міжособистісної взаємодії підлітків відзначає світова наукова спільнота та визначила низку проблем для вивчення.

1. Одним із таких питань є організація емоційної сфери дитини.

2. Важливо також зрозуміти, як розкриваються ресурсні можливості емоційної сфери в ході міжособистісної взаємодії підлітків.

Поступово дитина переходить від простих емоцій (страх, задоволення, радість) до більш значущих: радість, захоплення, подив, гнів, смуток. У дошкільному віці дитина вже може передавати більш тонкі відтінки переживань за допомогою посмішки, пози, жести, інтонації голосу.

Крім того, підлітки різняться за проявами станів – одні приховують і стримують їх, інші вміють їх контролювати, яке виробляється поступово, під час розвитку особистості, і в нормі до початку шкільного віку дитина вже повинна вміти приборкувати власні емоційні прояви (гнів, страх, агресія) [18]. Однак, у сучасних соціально-політичних українських реаліях зросла кількість підлітків з емоційними порушеннями.

Під емоційними відхиленнями розуміють афективні розлади у підлітків, які слугують перепонами у створення світогляду, активності, витривалості та рухливості, що у майбутньому позначиться на неспроможності особистості адаптуватися чи соціалізуватися [18].

У психологічній науковій літературі емоційний дистрес у підлітковому віці визначається як стан, який виникає внаслідок не вирішених внутрішньо особистісних конфліктів. Психологічними причинами його виникнення у дітей вчені вважають особливість емоційно-вольової сфери, що характеризується порушенням адекватності реакцій на зовнішні подразники, не бажання самовдосконалюватися, відсутність самоконтролю поведінки.

Порушення у розвитку емоційної сфери обумовлені певними причинами [31]:

1. Конституційними (психофізіологічними: тип темпераменту, біотонус, соматичні прояви, тобто порушення функціонування на фізичному рівні).

2. Особливістю стосунків з соціальним середовищем.

Досвід такої взаємодії може бути негативним:

1) коли батьки, вчителі, інші дорослі безкінечно критикують дитину, вона переносить у несвідоме значний обсяг інформації, яка надходить від них. Нові переживання, які не збігаються з уявленням про Я, сприймаються нею як не бажані, внаслідок чого утворюється стресова ситуація.

2) Емоційні переживання внаслідок стосунків з однолітками, які мають негативних віддітнок, детермінуються гостротою сприйняття, довготривалістю. Виникають: злість, розчарування, образа, гнів тощо.

3) Під час сімейних конфліктів, висунуті вимоги до дитини не збігаються, відсутність у дорослих бажання зрозуміти її, також, може викликати негативні переживання [31].

Для емоційно-особистісного розвитку дитини не сприятливими є наступні ставлення батьків: неприйняття, надмірна опіка, відношення до дитини на основі подвійного зв'язку, надмірна вимогливість, уникнення спілкування. Серед емоційних рис, які виробляються у дітей під впливом батьківського ставлення, відзначаються наступні: агресивність, аутоагресивність, почуття тривожності, підозрілість, емоційна не стриманість під час спілкування.

Емоційні порушення у підлітків, їх види:

1. розлади настрою;
2. розгалуження поведінки;
3. психомоторні порушення.

1. Порушення настрою можна розділити на 2 види: з підвищенням емоційності та її зниженням. До 1-ї групи належать такі стани, як ейфорія,

дисфорія, депресія, синдром тривоги, страхи. 2-а група включає апатію, емоційну тупість, паратимію.

Настрій, що не пов'язаний із зовнішніми обставинами має назву ейфорія. Дитина в стані ейфорії характеризується як імпульсивний, що прагне до домінування, нетерплячий.

Дисфорія – це стан, коли людина з притаманними їй гнівно-нудними, похмуро-незадоволеними, із загальною дратівливістю та агресивністю проявами. Дитину у такому стані можна охарактеризувати як: похмуру, таку, що гнівається, різку, злу, з переважанням злобно-нудної, похмурої невдоволеності, із загальною дратівливістю та агресивністю.

Наступним станом, який ми розглянемо є депресія. Вона являє собою стрімку реакцію і характеризується певними негативними ознаками. Депресія – афективний стан, що характеризується негативним самопочуттям та проявляється у пасивному відображенні поведінки. Людина, яка переживає його вирізняється сумними мімічними проявами, має поганий настрій, виглядає нещасною і песимістично дивиться на життя. Стан безпідставної тривоги, який супроводжує людину має ознаки нервової напруги.

Тривожна дитина проявляє напругу, скутість, невпевненість. Тривожність – це індивідуальна психічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності до підвищеного збудження в різних життєвих ситуаціях, і в тих, об'єктивні особливості яких, цьому не підвладні.

До емоційних станів належить страх. Він виникає при усвідомленні небезпечної ситуації, або такої, що має відбутися. Підліток, який переживає страх виглядає наляканим, замкненим, таким, що усіх і усього боїться.

Апатія являє собою байдуже ставлення до навколишніх подій. Людина стає безініціативною, млявою, беземоційною. Емоційна «глухота» характеризується не вмінням розпізнавати емоції як власні, так і інших. Це втрата тонких альтруїстичних почуттів, коли проявляються слабкі емоційні реакції.

Поняття «паратимія» – стан, який супроводжується проявом неадекватності емоцій. Іншими словами – це розлад настрою, який проявляється у тому, що людина переживаючи певного виду емоцію, демонструє протилежну їй.

2. До розладів поведінки належать гіперактивність та агресивна поведінка: нормативно-інструментальна агресія, пасивно-агресивна поведінка, інфантильна агресивність, захисна агресія, демонстративна агресія, цілеспрямована ворожа агресія.

Гіперактивність – це метушливість, імпульсивність дій, емоційна нестабільність, порушення зосередженості уваги. Гіперактивна дитина неспокійна, не здатна доводити розпочату справу до кінця, її настрій швидкоплинний.

Агресивний підліток проявляє: нахабність, нестриманий, агресію, схильність до авантюризму, вимагає від інших покори. За допомогою агресії та натиску він намагається досягти власні цілі, тому відчуває позитивні емоції коли досягає бажане, а не під час вчинення агресивних дій.

Нормативно-інструментальний – це різновид дитячого гніву, коли більшою мірою він використовується як нормативна поведінка під час спілкування з однолітками.

Пасивно-агресивна поведінка характеризується примхливістю, упертістю, прагненням до завоювання інших, проявами недисциплінованості.

Наступним є прояв інфантильної агресивності. Він характеризується частими конфліктами з однолітками, не бажанням слухатися батьків, прагненні образити інших.

Наступним проявом, який притаманний підлітковому віку є демонстративна агресія. Дитина демонструє провокаційну поведінку. Прагне привернути увагу оточуючих до себе. Часто такий підліток використовує вербальну агресію у непрямій формі, яка проявляється в різних висловлюваннях, під час скарг на однолітків, а також у підвищенні голосу, з метою усунути однолітка. В іншому випадку, коли підліток використовує

агресію як засіб привернення уваги, то використовує фізичну агресію, - мимовільну, імпульсивну.

Ще одним типом дитячої агресивності є цілеспрямована ворожа агресія. Вона проявляється у навмисному завданні шкоди іншій людині, однокласнику, другу тощо. Діти застосовують переважно відкриту фізичну агресію, проявляють її в особливо жорстоких формах, не відчувачи після цього каяття.

3. Психомоторні розлади включають:

- 1) амімія - недостатня виразність м'язів обличчя;
- 2) гіпомімія - незначне зниження виразності мімічних проявів;
- 3) невиразна міміка.

Поняття «тривожність» визначається як властивість людини, яка незмінно або епізодично виявляється у переживаннях стану підвищеної тривоги, страху або занепокоєння в певних соціальних ситуаціях стресу: опитування на уроці, прояв ситуації, яка викликає фобії або почуття підвищеного емоційного або фізичного навантаження або причини іншого характеру.

Певний рівень тривожності – цілком нормальна природна особливість життєдіяльності людини, яка необхідна для нормального функціонування індивіда у суспільстві. Перевищення оптимального рівня тривожності вказує на тривогу. Це може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до різних соціальних ситуацій.

В учнів з високим рівнем тривожності виникає негативне ставлення до себе як до слабкої і неспроможної особистості. Підвищена тривожність, також, є негативним проявом в усіх аспектах життя – і не тільки для себе, але й для інших і для реальності, загалом [18].

Тривожність пов'язана з нерозумінням емоцій та підвищеною сприйнятливістю до неадекватних реакцій на емоції, таким як занурення у себе, у той час як розлади харчової поведінки – з низьким усвідомленням емоцій та відсутністю навичок вирішення проблем [18]. Таким чином,

регуляція емоційного стану важлива для психічного здоров'я підлітків, і розробка заходів щодо поліпшення регуляції емоцій може мати позитивні та далекоглядні наслідки.

Висновки до I розділу

Отже, емоційна сфера займає важливе місце у структурі особистості. Вона не тільки дає можливість реагувати на події навколишньої дійсності, а й впливає на поведінку і життєдіяльність людини, загалом. На думку Б. Додонова класифікація емоцій характеризується у взаємозв'язку з базовими потребами. Емоційні ставлення виражаються у певного виду переживаннях.

Підлітковий період детермінований перебудовою усього організму, а також психофізіологічними змінами. У психологічному змісті особливо помітні зрушення в емоційній сфері, яка відзначається інтенсивністю прояву, динамічністю та мінливістю. Підліткам притаманні часті зміни настрою, підвищена тривожність, гнів, сум, страхи, безпідставні переживання. Підлітки чутливі до життєвих обставин. Факторами, що впливають на виникнення емоційних порушень є умови виховання у сім'ї, відсутність можливості отримати знання, кризові життєві ситуації, соціально-політична ситуація в країні.

Емоційні порушення впливають на взаємодію підлітків з батьками, однолітками, вчителями. Яскраво проявляються у спілкуванні, впливають на реакції у відповідь на повідомлення. Емоційні порушення створюють перешкоди у взаємостосунках з оточуючими, а їх надмірний прояв впливає на виникнення конфліктів, непорозуміння з оточуючими.

Розділ II. Емпіричне дослідження емоційних порушень у підлітків

2.1 Організація дослідження та обґрунтування методик

Емоційні розлади у підлітковому віці достатньо поширене явище. Серед них прослідковуються такі як: поганий настрій, неспокій, часті емоційні спалахи, тривожність тощо. Такі прояви викликають у підлітків низьку інтелектуальну працездатність, знижують пізнавальну активність та викликають надмірну емоційну напругу, що позначається, також, на взаємостосунках з оточуючими.

Спостереження є класичним методом, який використовується в психологічних дослідженнях як додатковий метод діагностики, що не зменшує його цінності та значущості. Цілеспрямоване спостереження за специфікою та зміною емоційних станів школярів відбувається в процесі різноманітної діяльності. На основі спостереження психолог-експериментатор складає різноманітні шкали, заносить результати в картки оцінки стану. Спостереження в психологічних дослідженнях часто використовується в поєднанні з експертною оцінкою.

Ю.Я. Кисельов пропонує шкалу оцінки зовнішніх ознак емоційного збудження. Шкала містить ознаки емоційного стану, згруповані в такі розділи: поведінка, міміка, пантоміміка, рухи, статичні пози, мова, вегетативні зрушення. У кожній групі ознак оціночна шкала побудована за принципом наростання зовнішніх проявів емоційного збудження. Результати спостереження заносяться до протоколу оцінки зовнішніх проявів

емоційного збудження, який передбачає умовну оцінку зовнішніх ознак емоційного збудження та визначення рівня емоційного збудження (оптимальний, надмірний, недостатній).

К.К. Платонов і Є.А. Зінченко розроблено аркуш і таблицю експертної оцінки емоційних проявів і виражених станів. Процедура дослідження передбачає спостереження за дитиною в процесі діяльності та оцінку її емоційного стану в балах експертною групою з 3-5 осіб. Серед зовнішніх емоційних показників автори виділяють рот, очі, брови, колір обличчя, рухи рук, інтонацію та зміст висловлювань, дихання. Бал та якість емоційних проявів дають змогу визначити сильні та слабкі позитивні та негативні емоції, нейтральний емоційний стан.

Зарубіжні психологи розробили методикку визначення ступеня емоційного реагування дитини на ситуації. Вони пропонують спостерігати й оцінювати за п'ятибальною шкалою ступінь емоційного реагування дитини на різні соціальні ситуації (конфлікт, позбавлення дитини чогось, приємне, здивування).

Бесіда та опитування можуть бути як самостійними, так і додатковими діагностичними методами, які використовуються для отримання необхідної інформації або з'ясування того, що було недостатньо зрозумілим під час спостереження.

Наша мета емпірично дослідити і розкрити наявність або відсутність, а також рівень емоційних проявів у сучасних підлітків. Врахування емоційних станів у навчально-виховній та освітній роботі з дітьми підліткового віку дасть можливість надати необхідну психологічну допомогу, а також реалізувати можливість обрати ті методи і прийоми, які дадуть змогу виробити вміння розпізнавати власні емоції, керувати ними, підвищать вольову саморегуляцію, дадуть можливість керувати емоційними станами під час спілкування і загалом, покращать психологічне благополуччя особистості підлітка.

Базою дослідження став Чернівецького ЗНЗ № 3. Вибіркова сукупність склала 42 респонденти підліткового віку (12-14 років) - учні 7-8 класів.

Слід зазначити, що респонденти готові були до контакту з еспериментатором і з цікавістю виконували завдання. Хоча з деякими підлітками була необхідність у проведенні попередньої бесіди, з метою роз'яснення і спрямування на виконання завдань.

Метою емпіричного дослідження стало визначення загального емоційного стану та емоційних порушень у підлітків. Для реалізації поставленої мети було нами виокремлено наступні завдання:

1. За допомогою спостереження вивчити особливості поведінкових проявів, які б вказували на емоційні стани та проведення бесід з вчителями, щоб почути їхню думку щодо станів учнів, які були задіяні у дослідженні;

2. Визначити методики, які б у повному обсязі дали можливість продіагностувати і вивчити емоційні розлади у підлітків;

3. Провести емпіричне дослідження;

4. Здійснити обробку результатів та зробити висновки про особливості емоційних станів в обстежених підлітків;

5. Розробити рекомендації щодо вибору психологічної допомоги підліткам з емоційними розладами.

Під час проведення емпіричного дослідження враховувалися особливості особистісного розвитку у підлітковому віці.

З метою забезпечення психодіагностики емоційних розладів у підлітків нами були застосовані наступні методики:

1. Опитувальник САН;

2. Метод самооцінки емоційних станів (А. Вессман, Д. Рікс);

3. Шкала диференціації емоцій (К. Ізард);

4. Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Для розуміння змісту та мети обраних нами методик звернемося до їх загальної характеристики.

1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) (див. додаток А).

Цей тип опитувальника статусу і настрою був розроблений ще в 1973 році. Розробляючи методику, автори виходили з того, що трьома основними компонентами функціонального і психоемоційного стану є самопочуття і настрої. І саме їх можна охарактеризувати оцінками, між якими існує континуум проміжних значень.

Метою даної методики є швидка оцінка стану людини на момент проходження тесту.

Опитувальник САН спрямований на визначення емоційного розвитку у підлітків. Тест призначений для визначення рівня самопочуття, активності та настрою особистості. Результати методики дають можливість з'ясувати причини можливих відхилень. Мета цієї методики – визначити та оцінити самопочуття, притамний на даний момент час настрої та загальну активність особистості.

У процесі виконання завдання респондент має обрати ті ознаки, які співпадають з його станом відносно шкали з багатоступеневими показниками. І співвіднести свій стан із низкою ознак за багатоступінчастою шкалою. Методика налічує 30 парних слів, які означають стани людини, особливостями яких є їх протилежні ознаки від яскраво до менш виражених. Необхідно обрати пару висловів, які означають стан людини у даний момент часу.

Індекси шкали вимірюються у числовому еквіваленті і мають протилежні значення. Вони відображають динамічність, швидкість прояву стану: силу, здоров'я – ознаки активності; втома - самопочуття, позитивний чи негативний – настрої.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином. Активність, визначаються як 1 бал. Далі індекс 2 відповідає 2 балам, індекс 3 – з протилежного боку 7 балам. Відповідно позитивні стани отримують високі бали, а негативні – низькі. За такими наведеними прикладами розраховується

середнє арифметичне, так само, окремо за показниками «активність» та «настрій».

2. Опитувальник на визначення самооцінки емоційних станів (А. Уесман, Д. Рікс) (див. додаток Б).

Метою методики є визначення самооцінки емоційних станів, за допомогою виокремлення інтегративного показника емоційного стану у підлітків, а також з'ясувати його компоненти.

Методика на визначення самооцінки емоційних станів є ефективним методом дослідження емоцій у даний момент часу. Вона є потужним інструментом, який розкриває когнітивну складову в обстеженні емоційного стану особистості підлітка. До недоліків методики належать наступні характеристики: методика описує емоційний стан підлітка лише в межах зниження тривожності та розвитку депресії та не висвітлює їх гостроту таких, як: гнів, образа, розчарування. Висвітлює когнітивну складову переконань респондента щодо власних здібностей, а не сферу емоцій; вимірює ступінь розумової адаптації та приблизно оцінює психічну.

3. Шкала диференціації емоцій (К. Ізард) (див. додаток В).

Методика використовується для діагностики переважаючого стану, який необхідно розподілити за значущістю для респондента. Одноіменна теорія отримала свою назву і зосереджена на вивченні індивідуальних емоційних проявів, що розглядаються як окремі мотиваційні процеси, які є головними спонуками до соціальної взаємодії, пізнання та діяльності. Цей тест використовується для обстеження підлітків.

Опитувальний призначено для самооцінки інтенсивності та частоти виникнення 10 основних емоцій, що відповідають окремій шкалі, яка має градацію, які входять одночасно до трьох пунктів опитувальника. За результатами об'єднаних у групи емоцій підраховуються узагальнені показники за розподіленими будується профіль емоцій.

4. Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна (див. додаток Д) є єдиною, яка диференціює вимірювання тривожності як властивості стану особистості.

Вона налічує 20 висловлювань, які відображають стан ситуативної або реактивної тривожності як особистісну особливість. Спілбергер вказує на те, що під обома типами тривожності розуміється такий стан, який супроводжується суб'єктивними свідомо прийнятими відчуттями загрози і напруження, які впливають на активізацію або збудження нервової системи.

У свою чергу, стан тривожності являє собою спонукання до відповіді на негативний подразник або диспозицію поведінки. Це впливає на ставлення особистості до загрозових ситуацій, які несуть небезпеку, що викликає в особистості занепокоєння і призводить до вияву тривожності. Їх динаміка та інтенсивність рідко зі справжньою загрозою.

Напруга, занепокоєння, неспокій, нервозність у конкретній ситуації, які активно переживаються особистістю і характеризуються емоційними проявами, в даний момент часу, мають назву «реактивна (ситуативна) тривожність». Таке відгукування на екстремальну стресову ситуацію може бути різної інтенсивності та динамічності у часі.

Отже, обрані нами методики охоплюють дослідження особливостей емоційної сфери у підлітків. За кожною методикою висвітлюється опис її головних характеристик. Починаючи від визначення настрою, врахування особистісних уявлень про власні емоції та діагностики переважаючих станів у респондентів, зокрема, тривожності.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У наступному підрозділі висвітлено наслідки вивчення емоційних порушень у обстежених нами підлітків. Для реалізації мети і виконання завдань ми використали наступні методики: 1. Опитувальник «САН (самопочуття, активність, настрої)»; 2. Методика на визначення самооцінки емоційних станів (А. Уесман, Д. Рікс); 3. Опитувальник «Шкала диференціації емоцій» (за К. Ізардом); 4. Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Опис результатів дослідження за вказаними методками подається нижче.

1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої). За результатами проведення методики САН було виявлено наступні показники, які представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження «Методика САН»

| Емоційна властивість | Рівні | Кількість респондентів | У % |
|----------------------|--------|------------------------|------|
| Самопочуття | Хороше | 27 | 64,3 |
| | Погане | 12 | 28,6 |

| | | | |
|-------------------|-------------------------|----|------|
| | Важко відповісти | 3 | 7,1 |
| Активність | Активні | 24 | 57,1 |
| | Неактивні | 14 | 33,3 |
| | Важко відповісти | 4 | 9,6 |
| Настрій | Хороший | 28 | 66,7 |
| | Поганий | 9 | 21,4 |
| | Важко відповісти | 5 | 11,9 |

Узагальнені результати представлені у Рис. 2.1.

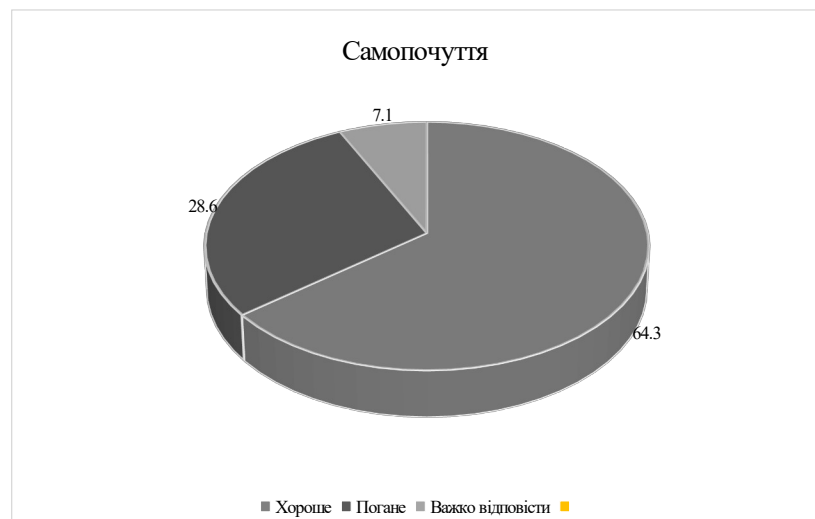


Рис. 2.1. Результати дослідження самопочуття у підлітків

За показниками отриманими під час діагностики можемо зробити висновок проте, що за суб'єктивними відчуттями більшість респондентів мають хороший настрій (64,3%), поганий – 28,6%, не можуть відповісти 7,1%.

Наступний рисунок висвітлює результати за проявом активності у підлітків.

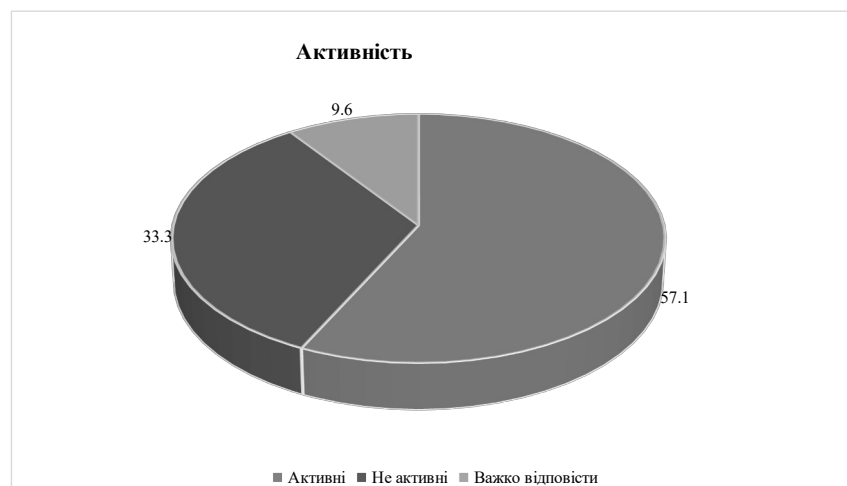


Рис. 2.2. Результати дослідження активності у підлітків

Отже, за показником «Активність». така якість притаманна 57,1% опитаних, 33,3% більш спокійні, інертні та пасивні, а 9,6% - не могли визначитися. Відомо, що для підтримки життєво важливих зв'язків із соціумом необхідно проявляти активність.

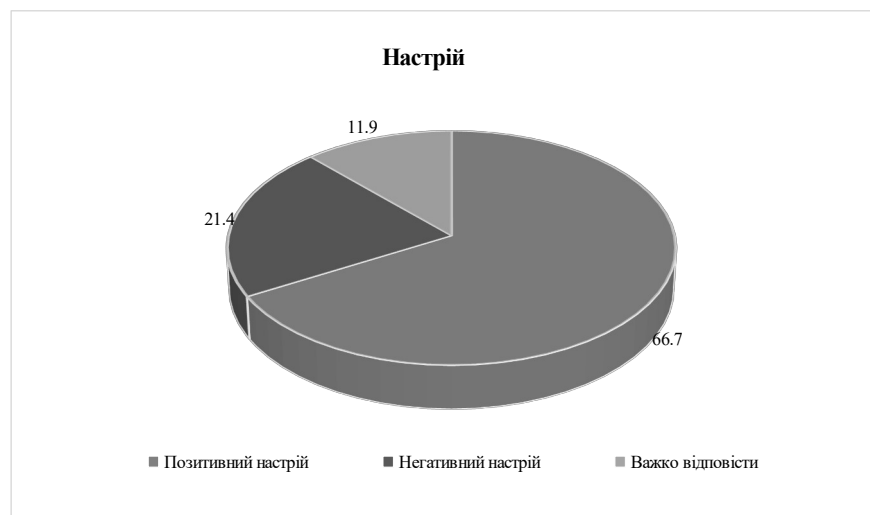


Рис. 2.3. Результати дослідження настрою у підлітків

За показником «Настрій», у більшості опитаних підлітків (66,7%) відчувають позитивний емоційний стан. Смуток, печаль, страх притаманний лише 21,4% підліткам. У 11,9% респондентів не могли визначити свій настрій. Відомо, що настрій повинен викликатися певними причинами, конкретним приводом, що викликає у підлітка відповідну емоційну реакцію. Настрій має мінливий характер і може часто змінюватися протягом короткого часу.

Узагальнення результатів здійснювався перекодуванням оцінок в індекс 5, відповідно до станів: незадоволеність самопочуттям, поганий настрій, низька активність. Величина балів залежить від типу станів (позитивний чи негативний). Чим він є позитивнішим, тим вищою оцінка. Означені бали вираховуються так само, за усіма показниками. Для нашої вибірки усереднені оцінки виявилися розподіленими майже однаково:

- самопочуття - 5,2;
- активність - 5,4;
- настрій - 5,0.

Аналізуючи стан підлітків на даний момент часу важливо звертати увагу на співвідношення показників. Коли респондент не відчуває втоми, у нього показники рівня настрою, активності та самопочуття будуть приблизно однаковими. І, навпаки, коли людина стомлена, настрої буде погіршуватися, а самопочуття і активність знижуватися.

2. Опитувальник на визначення самооцінки емоційних станів (А. Уесман, Д. Рікс). Узагальнені результати дослідження виявляють степінь емоційного підйому або виснаження респондентів.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за опитувальником «Визначення самооцінки емоційних станів» (А. Уесман, Д. Рікс)

| Емоційний стан | Кількість | % | Емоційний стан | Кількість | % |
|----------------------------|-----------|------|-----------------------|-----------|------|
| Спокій | 4 | 9,5 | Тривожність | 7 | 16,7 |
| Енергійність | 7 | 16,7 | Втома | 5 | 11,9 |
| Піднесеність | 5 | 11,9 | Пригніченість | 6 | 14,3 |
| Почуття впевненості у собі | 3 | 7,1 | Почуття безпорадності | 5 | 11,9 |

«Спокій (9,5%) – тривожність» (16,7%); «Енергійність (16,7%) – втома» (11,9%); «Піднесеність (11,9%) – пригніченість» (14,3%); «Почуття впевненості у собі (7,1%) – почуття безпорадності» (11,9%).

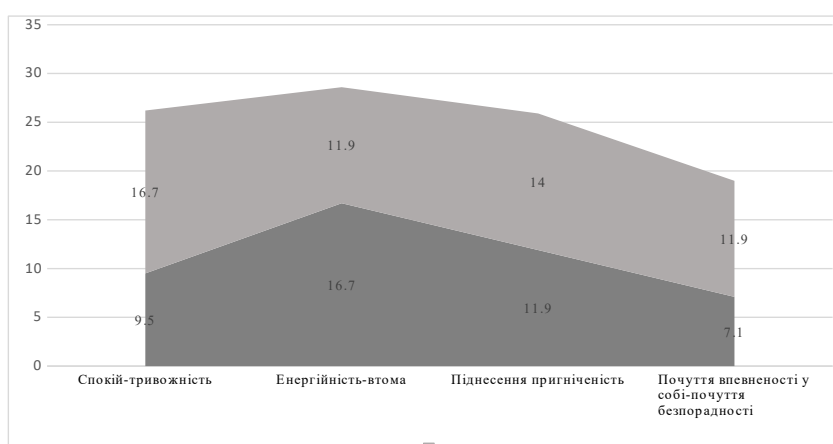


Рис.2.4. Результати за методикою «Визначення самооцінки емоційних станів» (А. Уесман, Д. Рікс)

Співвідношення показників між емоційно-піднесеним та пригніченим настроєм є незначними, але прослідковуються деякі відмінності. 16% респондентів є енергійними і 12% володіють позитивним настроєм, але з тим самим, «тривожність» і «пригніченість» прослідковується у 13% опитуваних. Причиною можуть бути різні фактори, головним з яких є особливості підліткового віку, коли спостерігається емоційна амбівалентність емоцій, а також події пов'язані з неблагонадійною ситуацією у суспільстві. Значної уваги потребують підлітки з почуттям тривожності (13%) та безпорадності (16%). Вони є найбільш кризовою категорією, тому потребують психологічної допомоги та проведення корекційних заходів по усуненню проблеми.

3. Методика «Шкала диференціації емоцій» (за К. Ізардом). Особа, яка проходить тест, повинна надати оцінку, яка найбільш точно виражає його стан на момент тестування.

Висновки за результатами методики «Шкала диференціації емоцій» (за К. Ізардом) можна узагальнити виокремлюючи чотири головні фактори. Кількісні та відсоткові показники зображені у таблиці 2.3 та рис. 2.5.

Таблиця 2.3.

Підсумкові результати за методикою «Шкала диференціації емоцій» (за К. Ізардом)

| Назва емоції | Тривога та дискомфорт | Співпереживання | Задоволеність | Сум |
|--------------|-----------------------|-----------------|---------------|------|
| % | 33,4 | 25,3 | 26,2 | 15,1 |

Дані таблиці відображені у Рис. 2.5.

Першим фактором є показник «Тривога та дискомфорт» (33,4%), що є протилежними і має у структурі наступні показники: емпатійна турбота (-0,58), настрій (0,72), гнів (0,83), емпатійний дистрес (-0,64), тривожність (0,57), фрустрація (0,53), ситуативна тривожність (0,85).

У позитивними є показники: настрій, гнів, фрустрація, ситуативна тривожність.

Негативними показниками у досліджуваних нами підлітків є фактори: емпатійна турбота та емпатійний дистрес. Найбільш виражений компонент – ситуативна тривожність.

Необхідно зазначити, що в обстежених нами підлітків яскраво виражені ознаки емоційного дискомфорту. Підлітки знаходяться у ситуації, яка негативно позначається на їх емоційному стані.

Наступним фактором є «Співпереживання» (25,3%), який характеризується наступними показниками: співпереживання (-0,84), сором (-0,78%), особистісна тривожність (0,65), горе (-0,44), ригідність (0,34), фрустрація (0,55). Позитивні показники за факторами: особистісна тривожність, ригідність, фрустрація. Негативними є: співпереживання, сором, горе.

Найбільш вираженим є особистісна тривожність, що зумовлено перебудовою організму та емоційними спалахами у підлітковому віці. У випадку позитивних стосунків з дорослими та емоційної близькості зі значущими людьми прояв тривожних симптомів можна зменшити.

Третім показником (26,2%), який називається «Задоволеність». Його показники мають наступні значення: радість (0,72), сором (-0,32), здивування (0,89), агресивність (-0,56), ситуативна тривожність (0,54), особистісна тривожність (-0,51).

Позитивними є фактори: радість, ситуативна тривожність та здивування. До негативних належать: сором, агресивність та особистісна тривожності.

Необхідно зазначити, що в даному випадку ми виокремлюємо показники за фактором радість, де дана ситуація часто супроводжується позитивними емоціями, коли людина переживає задоволення. У такому випадку емоція сорому, агресивність, особистісна тривожність знижуються.

Четвертим фактором є «Сум» (15,1%). Його складовими є показники: горе (0,46), гнів (0,57), страх (0,66), децентрація (-0,32), агресивність (0,69), особистісна тривожність (0,64). Такий фактор має біполярність.

Позитивними показниками є фактори: агресивність, страх, горе, тривожність, гнів. Негативним – децентрація. Яскраво вираженими є агресивність і страх, які характеризують емоційний стан, який супроводжується переживанням гніву, горя та агресивності.

На думку К. Ізарда, трійка емоцій: «печаль-страх-гнів» яскраво визначається у ситуації горя [14]. Коли проявляються такі фактори відбувається зниження децентрації. Тобто, коли підліток переживає емоції гніву, страху та горя, його здатність дослухатися до настанов батьків, вчителів та інших дорослих знижується. Він не помічає оточуючих.

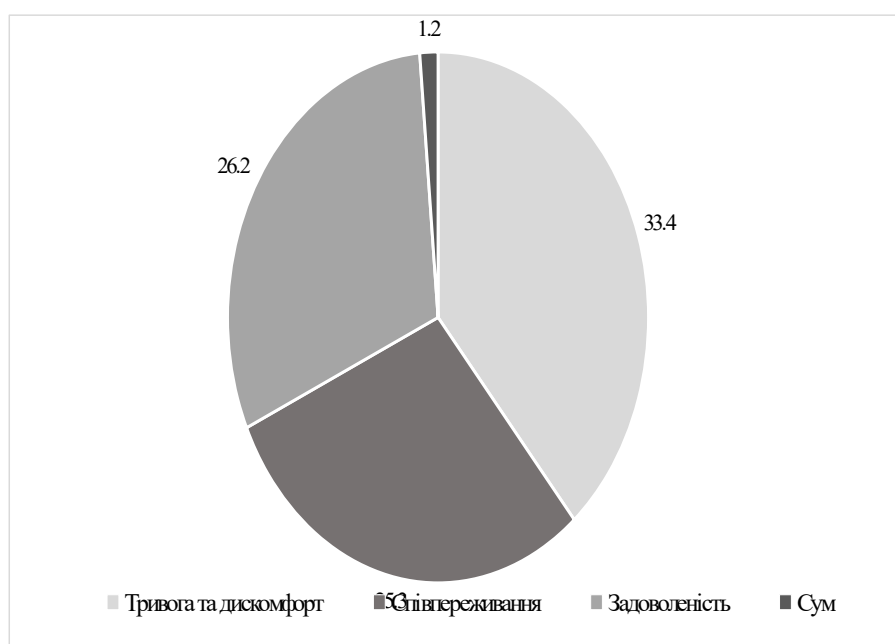


Рис. 2.5. Результати за методикою «Шкала диференціації емоцій» (за К. Ізардом)

Здійснений нами аналіз результатів дав можливість зазначити, що в обстежених нами підлітків переважаючими емоціями є: радість, задоволеність, гнів, тривожність, сум.

4. Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна. Підсумкові результати дослідження тривожності у підлітків відображені у наступних показниках.

Таблиця 2.4.

Результати за методикою «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілбергера-Ханіна

| Рівні | Високий | Середній | Низький |
|-------|---------|----------|---------|
| | | | |

| Показники | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
|------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|
| Реактивна тривожність | 18 | 42,8 | 15 | 35,8 | 9 | 21,4 |
| Ситуативна тривожність | 4 | 9,5 | 24 | 57,2 | 14 | 33,3 |

Отримані результати за методикою свідчать про те, що високий рівень тривожності виявлено у (18)42,8% підлітків. З високим рівнем тривожності відчують невідомість невизначеній небезпеці, яка часто існує лише у свідомості цих підлітків, деякі відзначили в собі таку якість і стани як: невпевненість, неспокійний сон, пригніченість, наївність, страх перед труднощами.

(15)35,8% респондентів володіють середнім рівнем тривожності. Такі підлітки помірно спокійні, достатньо активні і товариські, хоча трапляються випадки, коли в них виникає невиправдана тривожність.

(9)21,4% опитаних з низьким рівнем тривожності комунікабельні та ініціативні, але для них характерна слабкий вияв емоцій, що відображається у різних життєвих ситуаціях. Вони стримані у виявленні власних почуттів.

Отримані результати представлено на Рис. 2.6. у вигляді діаграми :

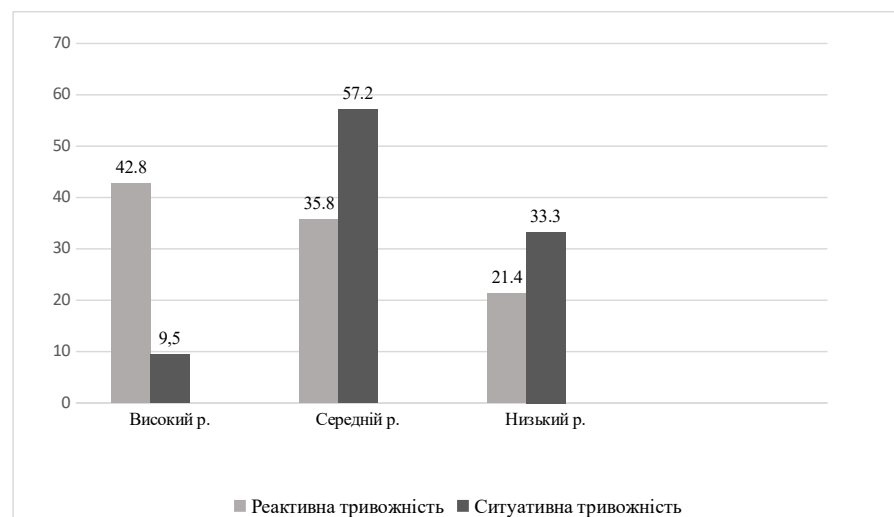


Рис. 2.6. Результати за методикою «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності» Спілберга-Ханіна

У більшості опитаних нами респондентів виявлено найвищі показники за високим рівнем реактивної тривожності та середній рівень ситуативної тривожності. Низькі показники виявлено у респондентів з

низьким рівнем реактивної тривожності (21,4%), а ситуативної з високим рівнем – 9,5%. Це свідчить про сталу властивість реактивної тривожності в обстежених нами підлітків. Тоді як ситуативна характеризується низьким показником, у зв'язку з тим, що залежить від обставин, у яких перебуває час від часу підліток.

Отже, узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження можна зробити висновок про те, що 42,8% підлітків володіють високим рівнем тривожності. У 35,8% виявлено помірний рівень тривожності, а 21,4% опитаних показали низький рівень тривожності.

Відповіді опитаних нами підлітків засвідчили, що частіше всього відчують наступні емоційні стани: радість, неспокій, гнів, тривожність і смуток. Можливо це пов'язано з війною в Україні, але, для підтвердження або спростування нашої думки, необхідно здійснити додаткову діагностику емоційної сфери підлітків з метою виявлення пов'язаних з виникненням емоційних розладів причинно-наслідкових зв'язків.

Таким чином, у ході емпіричного вивчення особливостей емоційних порушень у підлітків можна зробити наступні висновки:

1. у підлітків прослідковується високі та середні значення за наступними емоційними станами: страх, ситуативна тривожність, агресія, а також загальна емоційна напруга;
2. Підліткам властива схильність до нестійкості емоційних станів, а також до емоційної напруги та депресії.

Взаємодія емоційної сфери підлітка та міжособистісної взаємодії. Порівняльний аналіз показує, що показники емоційної сфери та міжособистісної взаємодії тісно пов'язані. Страхи та емоційні комунікативні бар'єри пов'язані з емпатією прояви. Переважна більшість позитивних емоцій у сприйнятті дійсності, відображення відповідних емоцій у конкретній ситуації здатність контролювати зовнішні емоційні прояви, емоційна пластичність зменшити комунікативні бар'єри. Відсутність таких бар'єрів у підлітків тісно пов'язана зі співчуттям, насамперед до своїх батьків.

Неточна диференціація емоцій, страхи, тривога та фізіологічна напруга пов'язані з словесна агресія. Точне читання емоцій по обличчю стає можливим у міру того, як емоційні та знижується фізіологічна напруга. Коли людина може легко ідентифікувати емоції, вона може легко подолати страхи соціальної взаємодії, що посилює ресурсну функцію почуттів.

Висновки до II розділу

Емоційна сфера підлітка включає здатність диференціювати людські емоції, тривогу та страхи, емоційні комунікативні бар'єри та загальна психофізіологічна напруга, що забезпечує вибіркоче ставлення до дійсності, що сприймається, і різноспрямованість феномена міжособистісної взаємодії: підлітки можуть точно розрізняти та словесно описувати широкий спектр емоцій. Спостереження за обличчям жестах і схематичних зображеннях можуть розрізняти радість, гнів, спокій, подив, провину, презирство та смуток. Виразний страх найчастіше пов'язаний із фізичним впливом та навчанням у школі. Занепокоєння який завжди повністю усвідомлюється. Емоційні комунікативні бар'єри незначні і переважно виникають через небажання емоційно зв'язуватися з іншими людьми, характерного для цього віку. Вище психофізіологічна напруженість відбиває природний перебіг розвитку особистості.

Усі досліджувані компоненти емоційної сфери пов'язані один з одним і утворюють система загальних ресурсів Коли підлітки можуть точно розрізняти широкий спектр людських емоції, контролювати свої емоції під час спілкування, емоційно зближуватись з іншими людьми, зосередження на власному позитивному досвіді, то зона агресії звужується та підлітки стають більш чутливі до різних об'єктів спілкування. Здатність розрізняти людські емоції та стани. Емоційні бар'єри грають велику роль міжособистісному взаємодії підлітків.

Міжособистісна взаємодія підлітків залежить від співвідношення їхньої здатності до емпатії, що полегшує спілкування з іншими людьми, та агресія, що створює бар'єри для таких склеювання. Підлітки можуть вибірково виявляти співчуття до людей, які займають різні позиції у суспільстві міжособистісна взаємодія та тварини. Основним об'єктом їх емпатії є батьки, яких батьки часто не відчуваю.

Слід зазначити, що високі бали за шкалами методики діагностики емоційних станів відповідають позитивному полюсу емоцій, а низькі – негативному. Аналіз середніх значень, отриманих у кожній із досліджуваних груп, свідчить про те, що переживання тривоги, втоми, депресії та безпорадності більшою мірою виражені у респондентів підліткового віку.

Отже, аналізуючи дані проведеного емпіричного дослідження, можна відзначити, що підлітки продемонстрували високі та середні значення таких емоційних порушень: гнів, страх, тривога, а також загальна емоційна напруженість. Аналіз результатів дослідження дозволив констатувати, що більшість підлітків мають емоційні розлади, але проявляються вони з різною інтенсивністю. Цей факт стає зрозумілим, якщо врахувати, що в Україні йде війна.

Розділ III. Психологічна допомога щодо подолання емоційних порушень у підлітковому віці

3.1. Опис корекційних заходів щодо подолання емоційних порушень у підлітків

Емоційні розлади у підлітковому віці призводять до багатьох проблем, тому необхідно їх долати і сприяти попередженню їх виникнення. У першу чергу, це має бути систематична робота, яка правильно організована і спланована. Усі психологічні впливи повинні відповідати віковим вимогам і бути корисними, щоб не нашкодити психіці, яка розвивається.

Допомога підлітками повинна враховувати рівень емоційного розладу і бути спрямованою на зниження емоційного дискомфорту і покращення самопочуття дитини, підвищення життєвої активності. Важливим у роботі з такими підлітками є виробленні у них вміння самостійно усувати вторинні особистісні реакції, що зумовлені емоційними зрушеннями, це: тривожність, роздратування, агресія, гнів тощо.

З підлітками необхідно проводити роботу по розвитку емоційної рівноваги і стресостійкості, корегувати рівень самосвідомості та самооцінки, що дасть можливість їх більшого заглиблення у розумінні власних станів.

Психокорекційну роботу з підлітками необхідно будувати враховуючи відомі підходи: поведінковий та психодинамічний. До останнього належать: психоаналіз, сімейна психокорекція, арт-терапія та різного виду ігри та ін.

Для усунення не бажаних форм поведінки, використовується поведінковий підхід, який сприяє набуття дитиною уміння гальмувати їх прояви, а також розвиток адаптивних форм поведінки. Сюди відносяться: тренінги психорегуляції та поведінкові тренінги, які закріплюють набуті реакції (див. додаток Е).

Також психологічна корекція повинна відбуватися з урахування двох особливостей, які можна об'єднати у взаємопов'язані групи. Це основні: ігротерапія, арт-терапія, аутогенне тренування тощо. До спеціальних відносяться ті, що враховують індивідуально-психологічні особливості - тактико-технічні прийоми психокорекції.

Під час психокорекційної роботи необхідно враховувати глибину важких емоційних станів. Аналіз емоційних станів довів, що найліпше їх негативні прояви долати за допомогою ігрової та малюнкової діяльності, яка є її продуктивним видом.

Інсталяційний блок включає також, позитивне ставлення дитини до занять, що є головною метою.

Нами виокремлено завдання даного психокорекційного блоку:

- зняття або часткове зниження емоційної напруги у дитини;
- активізація батьків до самостійної психологічної
- робота з дитиною;
- віра у позитивний результат;
- створення довірливих стосунків та емоційного контакту психолога з учасниками психокорекції

Окремо хочемо визначити роботу з батьками у процесі застосування психокорекційних засобів у роботі з підлітками. Завданням у цій частині роботи є: проведення зустрічей та бесід з батьками, використання ігор під час яких здійснюється взаємодія дітей з батьками.

Блок корекції. Основна мета цього блоку занять – гармонізувати процес розвитку дитині з емоційними порушеннями.

Завдання, які реалізуються:

- усунення проблем у сімейних стосунках;
- переорієнтація думок і позицій батьків;
- усунення дезадаптивних складових у поведінці дитини;
- розгортання соціальних взаємозв'язків дитини з оточуючим світом;
- розвиток позитивного ставлення підлітка до себе та інших.

Блок вміщує два основних компоненти.

Орієнтовний. Дитині дають можливість довільно грати. На цьому етапі відбувається обстеження поведінки та процесу спілкування дітей, з метою їх залучення до групи. До прийомів, які використовуються, належать вправляння з невербальних комунікацій, ігор, які сприяють розвитку умінню взаємодіяти.

Другий крок – коригування неадекватних емоційно-поведінкових реакцій (реконструктивний). Психотехнічні прийоми на цьому етапі – рольові ігри, розігрування з підлітками ситуацій з життя, які потребують вирішення. Вони сприяють емоційному відгуку та придушенню негативних переживань.

Оцінюючи ефективність психологічної корекції (блок оцінки), вивчаються думки батьків стосовно поведінки дітей на початку занять. Такі реакції дитини аналізуються методом спостереження, аналізу результатів діяльності дитини, до і після занять. При оцінці емоційного стану підлітка доцільно використовувати кольоровий тест Люшера, тести з картинками, а для оцінки значущих міжособистісних стосунків краще використовувати адаптований тест кольорових відносин Адкіна (MDT).

Поряд з груповими психокорекційними заняттями для дітей з емоційними розладами слід використовувати психорегуляторний тренінг.

Основна мета цих занять:

- зняття емоційного дискомфорту;
- формування технік релаксації;

– розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю поведінки.

Перший етап – заспокійливий, під час якого зі зняттям психічного напруження використовується словесно-музична психокорекція. Потім дітям пропонуються образотворчі та музичні стимули, спрямовані на усунення тривожності та формування позитивного настрою на наступні заняття.

Другий етап – виховний. Тут дітей навчають вправ на розслаблення. Вправи використовуються для індукції тепла, регулювання дихання, ритму та частоти серцевих скорочень.

Третій етап відновлювальний. На тлі релаксації діти виконують спеціальні вправи, що допомагають налаштувати настрій, розвинути комунікативні навички, процеси сприйняття.

Психорегуляційні методи лікування прискорюють реакцію на максимальну чутливість, незначну концентрацію та зниження негативної емоції. З цим типом систематичні тренування нормалізують у дітей гальмівний процес, що дає можливість контролювати їх емоційний стан, усунути спалахи роздратування та гніву. Це застосовується до використання цього методу з дітьми, які відчувають емоційні проблеми пояснює те, що саме важливе під час спілкування.

Позитивно себе зарекомендував метод психом'язового тренування.

Цей метод включає чотири основні завдання:

1. Навчіть дитину розслабляти м'язи тіла та обличчя за методом прогресивної міорелаксації Якобсона.
2. Сприяти максимальному використанню сили уяви, але без напруження, подавати зміст форми самонавіювання.
3. Вправляти в умінні утримувати увагу на певних предметах та розумових об'єктах.
4. Виробити уміння впливати на себе необхідними словесними засобами.

Психом'язовий тренінг підходить для роботи з дітьми від 10 років.

Для підлітків корисною буде психогімнастика, запропонована чеським психологом Г. Юновим та модифікованою М. Чистякової (див.додаток Є). Заняття з психогімнастики включають ритміку, пантоміму, колективні танці та ігри. Курс складається з трьох етапів.

Перша фаза – зняття стресу за допомогою різноманітних варіантів бігу, ходьби, які мають соціально-психологічне значення (кого вибрати в партнери тощо).

Друга фаза – робота над мімікою (наприклад, зображення страху, розгубленості, здивування тощо).

Завершальною є третя фаза. У ній закріплюються колективістські навички (відчуття приналежності до групи). У ній застосовуються колективні ігри, танці тощо).

Крім перерахованих вище, особливе значення мають ігрові методи корекції. Істотною психологічною особливістю гри є одночасне переживання людиною умовності й реальності ситуації, яка склалася. У неіснуючих умовах, створених за певними правилами, вона сприяє можливості випробувати удачу, успіх, пізнати свої фізичні та душевні сили. Такі властивості гри як діяльності розкривають її багатий психокорекційний потенціал.

Одним із основоположників ігрових методів у лікуванні хворих є Д.Морено, який розробив техніку психодрами, яка допомагає виправити стосунки пацієнтів. В основі терапевтичного ефекту психодрами лежить катарсис, духовне очищення і полегшення. Існує дві форми ігрової терапії: спрямована і не спрямована.

Недирективна корекція гри вирішує одночасно три основні завдання:

1. сприяє розвитку самовираження дитини;
2. знімає емоційний дискомфорт;
3. формує процеси саморегуляції.

Застосовуючи недирективну корекцію гри, психолог здійснює емпатійне спілкування з дитиною, емоційно співпереживає їй, визначає у ній певні переживання.

Спрямованою (директивною) ігровою психокорекцією у своїй центральній ланці гри керує психолог, Його функції пов'язані з організацією процесу, аналізом значення тих чи інших емоційних проявів.

Розрізняють два види таких вправлянь: рольова гра та психодрама.

Рольові ігри використовують для корекції самооцінки дитини, формування позитивних думок у однорічних та дорослих. За годину психолог фіксує емоції та показує дітям. У процесі дітей змінюються ролями. Здатність дитини візьме на себе роль, набуде образу для гри, важливою є інтелектуальна корекція емоційного дискомфорту та внутрішніх конфліктів дитини.

У такому процесі діти правильно вимовляють його як гру минулого ці права і наслідування нового у своїх напружених умах. Ефективність сюжетно-рольових ігор багата тим, що з соціального походження дитини, перед особливостей прояви людей вони здаються стосунками.

Особливе значення, під час корекції емоційних станів та вольової регуляції, відіграє рухлива гра. Вони забезпечують вивільнення негативних емоцій, розряджають їх, сприяють подоланню страхів, здатності прийняти групові норми, виробляють стійкість емоційної сфери.

Образотворче мистецтво одна із провідних методів психокорекції емоційних негараздів у дітей та підлітків.

Ще в 1930-ті роки психоаналітики пропагували метод арт-терапії для корекції емоційних та особливих проблем дитини. Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві. Основним завданням арт-терапії є розвиток самовираження та самопізнання дитини.

Р. Альшулер та Е. Крамер бачать кілька типів зображень, які показують як вікову динаміку розвитку немовляти, так і індивідуальні особливості

дитини. безформний та хаотичні каракулі, умовні стереотипи - схеми, піктограми та справжні витвори мистецтва. Каракулі, наприклад, що символізують початковий етап дитячого малюнка, у підлітків можуть висловлювати почуття безпорадності та самотності.

Сублімація витіснених бажань або потреба у захисті проектується у старшому віці у стереотипних схематичних образах та піктограмах. Символічні образи відбивають витіснені афекти у вигляді сублімації. Колір відіграє особливу роль. Наприклад, переважання сірих тонів та чорного свідчить про відсутність життєрадісності, а яскраві насичені кольори говорять про активну життєву силу та оптимізм.

Музикотерапія широко використовується у психокорекції дітей з емоційними розладами. Виділяють чотири основні напрями психокорекційного впливу музикотерапії.

1. Емоційна активація при вербальній психотерапії.
2. Регуляторне впливом геть психовегетативні процеси.
3. Розвиток навичок міжособистісного спілкування.
4. Зростання естетичних потреб.

Як психологічні механізми психокорекційної дії музикотерапії автори вказують:

- катарсис – емоційна розрядка, регуляція емоційного стану;
- освоєння нових засобів емоційного вираження;
- підвищена соціальна активність

Традиційно виділяють такі варіанти музикотерапії: рецептивну музикотерапію, що являє собою слухання музичних творів з корекційною метою, і активну, що є корекційно-орієнтованою впливовою музичною діяльністю.

Розрізняють три типи психокорекції.

1. Комунікативна – спільне слухання музики, що має на меті встановити і підтримати контактні стосунки, викликати довіру.
2. Реактивний, що допомагає досягти катарсису.

3. Ефективний, що призводить до зниження нервовості.

У роботі з дітьми доцільно використовувати обидва варіанти. Активно широко практикується на спільних заняттях для згуртованості групи та ефективності взаємодії у них. Завдяки даному виду корекції, вирішуються їх специфічні завдання: оптимізація спілкування, створення емпатійної довірливої атмосфери, зниження емоційного дискомфорту.

3.2. Рекомендації батькам щодо попередження емоційних розладів у підлітків

Успіх у подоланні емоційних порушень у підлітків полягає не тільки у роботі з ними, а й з батьками. Головною метою такої роботи є сприяння встановлення позитивних взаємостосунків, стабільних емоційних контактів, відчуття підтримки і захищеності у підлітків.

Розуміння емоцій і керування ними є важливими для розвитку та благополуччя у підлітковому віці.

Діти та підлітки, які можуть розуміти свої емоції та керувати ними, частіше:

- виражати емоції, розмовляючи спокійно або відповідним чином;
- відновитися після сильних емоцій, таких як розчарування, розчарування чи хвилювання;
- керуючі імпульси;
- поводитися належним чином, тобто таким чином, щоб не завдати шкоди іншим людям, речам або собі.

І це добре для дітей, тому що це допомагає їм вчитися, заводити друзів, ставати незалежними тощо.

Здатність вашої дитини розуміти емоції та керувати ними розвивається з часом. Коли ваша дитина маленька, їй знадобиться допомога в розумінні емоцій. Здебільшого це включає в себе розпізнавання та називання емоцій, що закладає основу для керування емоціями, коли ваша дитина стає старшою.

У міру того, як ваша дитина росте, вона дізнається більше стратегій керування своїми емоціями без вашої допомоги.

Розуміння емоцій і керування ними також називають емоційною регуляцією. Це важлива частина саморегуляції вашої дитини .

Розвиваємо мовлення для емоцій. Підлітки мають розрізняти емоції та використовувати їх у спілкуванні. Тож ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти, що вона відчуває, допомагаючи їй розвинути «емоційну мову».

Необхідно пояснювати підлітку, що таке почуття.

Коли ви бачите, що ваша дитина демонструє певні емоції, позначте це для неї та поговоріть про це. Наприклад, «У тебе гарна посмішка на обличчі. Ти, мабуть, радий(а) мене бачити», або «Ти плачеш?». Ти розчарований(а), тому що не можеш пограти разом з друзями?».

Позначте емоції, які підліток бачить у вас та інших людях. Наприклад, «Бабуся сумна, бо скучила за онуками».

Допоможіть своїй дитині досліджувати емоції через гру.

Глибокі емоції, такі як: розчарування, гнів і хвилювання, можуть виникати раптово і проявлятися відкрито. Необхідно дати можливість дитині заспокоїтися, щоб потім разом впоратися з проблемою.

Ось способи, якими ви можете допомогти своїй дитині потренуватися розпізнавати та називати емоції :

Поговоріть про емоції, які можуть відчувати герої книг, телешоу або фільмів. Наприклад, «Подивіться на обличчя Блуї». Вона виглядає сумною».

Читайте з дитиною книги про емоції. Зверніть увагу на емоційні прояви її героїв.

Покажіть дитині, як ви розпізнаєте власні емоції, і допоможіть їй розпізнати їхні. Наприклад, «Коли я розбив скло, я дуже голосно кричав». Чи трапляється це з вами, коли ви робите помилку і відчуваєте злість?»

Допоможіть дитині зрозуміти, що відчуває її тіло, коли вона відчуває емоцію. Наприклад, «Ти виглядаєш нервовим(ою)» або «У тебе піднесений настрій?»

Підлітки здатні розрізняти емоції, але не можуть керувати ними. Необхідно розвивати вміння керувати емоціями за допомогою багатьох вправ, які спрямовані на підвищення саморегуляції, розвиток волі. Навіть підліткам, які вже не діти, легше вправлятися за допомогою гри, так вони розслаблені, а їх емоції не надто інтенсивні.

Ви також можете почати допомагати своїй дитині навчитися простим стратегіям керування своїми емоціями. Навчіть дитину способам заспокоїтися від сильних емоцій, наприклад порахувати до 10 або зробити 5 глибоких вдихів.

Запропонуйте способи реакції на сильні емоції – наприклад, плескайте в долоні, коли ви схвильовані, просіть обійняти, коли вам сумно, або дуже сильно стисніть подушку, коли ви злі.

Вашій дитині може бути важко використовувати такі стратегії, коли вона дуже засмучена. Натомість вони можуть кричати, бити речі чи поводитись будь як. Тому може знадобитися допомогти дитині заспокоїтися. Коли заспокоїться, можете допомогти їм зрозуміти, що прояв сильних емоцій – це нормально, але поведінка з криком, лайкою та бійкою – ні.

Підлітки часто відчувають сильні, а іноді й непереборні емоції, такі як сором і приниження. Вони можуть знати слова для цих емоцій, але їм все одно важко розпізнати їх, коли вони засмучені. Крім того,

через психофізіологічні особливості розвитку мозку, він не завжди має можливість виражати емоції та керувати ними по-дорослому.

Таким пацієнтам з емоційними порушеннями потрібна допомога в розумінні емоцій і керуванні ними. З урахуванням наступних порад дитина зможе самостійно керувати своїми емоціями без батьків.

Зміцнити здатність підлітка розуміти емоції та керувати ними в підлітковому віці зможуть наступні рекомендації:

- Необхідно поступитися, коли бачите, що емоційність підвищена. Чим раніше ваша дитина зможе помітити свої емоційні зміни, тим легше їй буде контролювати свою поведінку.

- Допоможіть своїй дитині помітити ранні фізичні ознаки сильних емоцій. Наприклад, «Коли вчора я застряг у заторі, моє серце прискорювалося, і мені стало дуже жарко». Чи трапляється це з вами, коли ви розчаровані?»

- Допоможіть своїй дитині помітити ранні ознаки поведінки сильних емоцій. Наприклад, «Ти починаєш трохи сильно бити по клавіатурі» або «Тобі потрібно зупинитися на хвилину і подихати свіжим повітрям?»

- Поговоріть зі своєю дитиною про те, що ви робите, коли помічаєте ознаки наростання сильних емоцій. Наприклад, «Коли я починаю відчувати відкрити злість на себе, я натомість зосереджуюсь на чомусь, чим справді пишаюся. Це спрацювало б для тебе?»

- Попрацюйте зі своєю дитиною над списком речей, які вона може робити, коли помічає, що у неї наростають сильні емоції, наприклад, піти на пробіжку, слухати гучну музику в навушниках або медитувати.

- Використайте багато варіантів, щоб ваша дитина могла вибрати ті, які будуть доречні в різних ситуаціях.

- Пам'ятайте, що розмова з підлітками про емоції не буде настільки ефективною, коли вони сильно емоційні. Вам потрібно вступити раніше або почекати, поки емоція пройде.

Наші 5 кроків до заспокоєння для підлітків можуть допомогти вашій дитині-підлітку керувати емоціями. Коли ви працюєте над цією стратегією зі своєю дитиною, ви надсилаєте повідомлення про те, що сильні емоції – це нормально і ви розумієте, через що проходить ваша дитина. Однак, вашій дитині може знадобитися допомога, щоб керувати своїми емоціями.

Отже, підлітки потребують допомоги та підтримки, щоб впоратися з сильними емоціями, особливо ті які мають порушення емоційної сфери, а також ті, що потрапили у скрутну ситуацію: смерть [у родині](#), руйнування будинку або інша травматична подія.

Підлітки потребують допомогу у керуванні сильними емоціями, якщо вони: почуваються засмученими або нещасними, через те, наскільки вони їх переповнюють, сильні вони чи ні, відповідають чи не відповідають ситуації. Також наскільки довго такі емоції відчуваються, що викликало такі емоції. Часто підлітки стрімко переходять від спокійного стану до відчуття сильної емоції, наприклад гніву, іноді здатні швидко неадекватно реагувати емоційно, наприклад, сміятися у відповідь на погані новини; розсміятися в обличчя людині, яка зробила зауваження тощо. Підлітки потребують допомоги, коли приймають неправильні рішення, результатом є виникнення сильних, бурхливих за проявом емоцій, такі як розчарування. Їм важко їх позбутися, розслабитися, щоб насолоджуватися своїми хобі або бути з родиною та друзями. Саме у цей час вони потребують допомоги та підтримки з боку батьків, що почувати себе захищеними.

Висновки до III розділу

В ході роботи були вивчені види емоційних розладів, методи діагностики, а також методи корекції.

Проблема емоційних розладів та їх корекції є однією з найважливіших у дитячій психології. Спектр емоційних розладів у підлітковому віці надзвичайно великий. Це можуть бути розлади настрою, поведінки, психомоторні розлади.

У літературі описано велику кількість різноманітних за змістом і оформленням методик, спрямованих на виявлення тих чи інших сторін емоційного стану. Для діагностики емоційних станів дітей використовуються різні авторські методики, наприклад, авторська САН.

Існують різні методи корекції емоційних розладів – ігрова терапія, арт-терапія, психоаналіз, поведінковий тренінг, тактико-технічні методи психокорекції. Корекція спрямована на зняття емоційного дискомфорту у дітей.

Створити найбільш ефективні психокорекційні методики роботи з емоційними розладами в підлітковому віці, необхідно визначити специфіку так порушень, що і є проблемою нашого дослідження.

Висновки

Здійснений нами теоретичний аналіз та проведене емпіричне дослідження зумовили узагальнення висновків, які представлені нами у наступних положеннях.

1. Вивчення емоційних станів є досить актуальним не тільки у минулому, а й для сучасної психологічної науки, так як вони впливають на якість життєдіяльності людини. Дослідники: О.О. Прохоров, Л.В. Куліков, М.Д. Левітов, Максименко досліджували цю проблему. Так Є.П. Ільїн визначає емоційні стани як психічні, які не тільки виникають у процесі життя, а й визначають спрямованість її поведінки;

2. Емоційні стани у підлітків мають певні особливості: емоційна напруженість, швидкість виникнення та динамічність прояву, підпорядкування впливу пристрастей, часті хвилювання, підвищений рівень тривожності тощо.
3. Емоційні порушення – це група психічних відхилень, які проявляються надмірним вираженням природніх емоцій або порушенням їх динаміки (нестійкість або малорухливість).
4. Розвиток сучасного підлітка відбувається під впливом різноманітних факторів: використання інтернета, відсутність суспільного замовлення на певну бажаний життєвий шлях, надмірна соціальна напруженість пов'язана з українсько-російською війною та невизначеність, неблагоннадійність сімейних стосунків, нечітка ідентичність підлітка у контексті надлишку ідентифікації підлітка. Такі умови значною мірою впливають на емоційну сферу особистості у підлітковому віці, а також сприяють виникненню емоційних зрушень.
5. За результатами дослідження емоційних станів у обстежених нами підлітків спостерігається підвищений загальний емоційний фон. У багатьох підлітків спостерігається знижений рівень активності та поганий настрій, але при цьому самопочуття у них на середньому рівні. Переважній більшості підлітків притаманна тривожність. Такі підлітки відчувають: засмученість, страх, сум. За результатами самооцінки власного емоційного стану, більшість підлітків оцінюють його як задовільний, хоча зізнаються, що вони швидко втомлюються після тривалої активності. Також більша кількість підлітків перебуває у перманентній тривозі, яка не дає їм можливості перебувати у стабільному емоційному стані.
6. Психологічна допомога підліткам з емоційними порушеннями полягає в усуненні глибоких негативних переживань, зниженні рівня тривожності, страху, зняття емоційної напруги. Дієвими, у подоланні емоційних порушень, є використання психокорекційних засобів та тренінгова

робота, що дає можливість зняти м'язову та загальну психологічну напругу, підвищити рівень самооцінки, розвинути впевненість у собі, бути активною особистістю у житті. Розроблені нами рекомендації батькам мають на меті створення благонадійної психологічної взаємодії з підлітками, здатності розуміти їх, що сприятиме виникненню у підлітка почуття захищеності і, внаслідок цього, впевненості у собі.

Отже, під час виконання дипломної роботи була досягнута мета, виконані завдання та підтвердилася гіпотеза нашого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Анохин, П.К. Эмоции [Текст] / П.К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. – 2-е изд. – Т.35. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1964.
2. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. / О.В. Барканова. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

3. Бочелюк, В.М. Методика та організація наукових досліджень з психології / В.М. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 360 с.
4. Бредлі Р., Корвін Р. (2001). Домашнє середовище та розвиток поведінки в ранньому підлітковому віці: посередницька та модеруюча роль переконань у самоефективності. *Merrill-Palmer Quarterly: Journal of Developmental Psychology*, 47(2), 165-187.
5. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984.
6. Бурлачук, Л.Ф. Психотерапия: учеб. для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М. Е. Жидко. – Спб.: Питер, 2012. – 496 с.
7. Варій, М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008.
8. Головей Л.А. Семейные факторы формирования доверия и удовлетворенность жизнью в подростковом возрасте /Л.А. Головей, Ю.Ю.Данилова / /Вестник Санкт-Петербургского Университета. Серия.12, Психология. Социология. Педагогика. – 2015 – Вып.1. С. 28-37.
9. Доскач С.С., Л.Б. Костик Психологія загальна та вікова: навч.-метод. Посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2023. 270 с.
10. Иванова Е.С., Люсин Д.В. Психология эмоций: перспективы экспериментальных исследований // Научный диалог. - 2012. - №11. - С.137-143.
11. Изард, К.Э. Психология эмоций: пер. с англ./ К.Э. Изард. – Спб, 2002. – 464с.
12. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
13. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
14. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.

15. Крылов В.И., Бутылин Д.Ю. Нарушение эмоциональной и волевой регуляции психической деятельности как основа для развития навязчивых нарушений // Вестник психиатрии и психологи Чувашии. – 2014. – №10. – С.14-20.
16. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. – Мн. 1999
17. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб., 2004
18. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. Издательство Московского университета, 1990
19. Левитов, Н. Д.О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: «Просвещение», 1964.
20. Леонова, А.Б. Методи суб'єктивної оцінки функціональних станів людини // Практикум з інженерної психології та ергономіки / А.Б. Леонова, М.З. Капіца, Ю.К. Стрелкова. – М., 2003.
21. Леонова, А.Б. Психологічні технології керування станом людини / А.Б. Леонова, А.С. Кузнєцова. – М., 2007.
22. Майерс, Д. Психология: пер. с англ. / Д. Майерс – Мн.: ООО «Попурри», 2001. – 848 с.
23. Макарчук, М.Ю. Психофізіологія: навчальний посібник / М.Ю. Макарчук, Т.В. Куценко, В.І. Кравченко, С.А. Данилов. – К.: ООО «Інтерсервіс», 2011. – 329 с.
24. Максименко, С.Д. Загальна психологія. Навч. посібник / С.Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
25. Математичні методи в психології/ Б.А. Смірнов, О.Д. Научитель, Л.І. Костенко. – Навч.посібник. – Харків: Нац. аерокосм.ун-т «ХАІ», 2007. – 57с.
26. Методики исследования эмоциональной сферы человека: учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Заика, А.И. Зимовин. – Харьков: «ПромАрт», 2018. – 260 с.

27. Мостова Т.Д., Кучеровська Н.О., Доскач С.С. Психологічні умови розвитку дітей в умовах війни // Наукові перспективи: журнал. 2022. №6(24) 2022. С.624. С. 584-596.
28. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
29. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
30. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. - 2015. - №7. – С. 54-59
31. Подольський А.И. Диагностика подростковой депрессивности .- СПб-.: Питер, 2004
32. Посохова В. В. Життєві завдання молоді та їх вирішення за допомогою Інтернет-мережі // Актуальні проблеми психології. Т.2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К., 2007. – Вип. 5. – С. 190–197.
33. Психологическая диагностика / Под ред. М. К. Ахимовой, К. М. Гурачева. – СПб.: Питер, 2006. – 652 с.
34. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 340 с.
35. Рогов Е.И. Эмоции и воля / Е.И.Рогов. – М., Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 240 с.
36. Симонов, П. В. Эмоциональный Мозг / П. В. Симонов. – М.: Издательство «Наука», 1981.
37. Смірнов, Б. А. Математичні методи в психології / Б. А. Смірнов, О. Д. Научитель, Л. І. Костенко. – Харків : ХАІ, 2007. – 57 с.
37. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків/ Л.А. Скаковська. – [електронний ресурс] <http://www.zipro.net.ua/index.php>
38. Столяренко, О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник / О. Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

39. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон; пер. с англ., ред. Толстых А.В. – М., 1996. – 344 с.

Интернет ресурси:

<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11501/1/psuchogimnastyka.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Опитувальник до методики САН

| | | |
|--------------------------|---------|-----------------------|
| 1. Самопочуття добре | 3210123 | Самопочуття погане |
| 2. Відчуваю себе сильним | 3210123 | Відчуваю себе слабким |
| 3. Пасивний | 3210123 | Активний |
| 4. Малорухливий | 3210123 | Рухомий |
| 5. Веселий | 3210123 | Сумний |
| 6. Гарний настрої | 3210123 | Поганий настрої |
| 7. Працездатний | 3210123 | Розбитий |
| 8. Повний сил | 3210123 | Знесилений |
| 9. Повільний | 3210123 | Швидкий |
| 10. Бездіяльний | 3210123 | Діяльний |
| 11. Щасливий | 3210123 | Нещасний |
| 12. Життєрадісний | 3210123 | Похмурий |
| 13. Напружений | 3210123 | Розслаблений |
| 14. Здоровий | 3210123 | Хворий |
| 15. Байдужий | 3210123 | Захоплений |
| 16. Байдужий | 3210123 | Схвильований |
| 17. Захоплений | 3210123 | Похмурий |
| 18. Радісний | 3210123 | Сумний |
| 19. Відпочилий | 3210123 | Втомлений |
| 20. Свіжий | 3210123 | Виснажений |
| 21. Сонливий | 3210123 | Збуджений |
| 22. Бажання відпочити | 3210123 | Бажання працювати |
| 23. Спокійний | 3210123 | Зклопотаний |
| 24. Оптимістичний | 3210123 | Песимістичний |
| 25. Витривалий | 3210123 | Стомлюємося |
| 26. Бадьорий | 3210123 | Млявий |
| 27. Міркувати важко | 3210123 | Міркувати легко |
| 28. Розсіяний | 3210123 | Уважний |
| 29. Повний надій | 3210123 | Розчарований |
| 30. Задоволений | 3210123 | Незадоволений |

Інструкція.

Вам пропонується описати свій стан, яке ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Обробка даних проводилася так.

При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стану завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про дезадаптації. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0-5,5 бала.

Додаток Б

Тест «Самооцінка емоційних станів»

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень то, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

Опитувальник

Спокій - тривожність

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Ізведен страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність - втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. б'є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.

Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність - пригніченість

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

Впевненість в собі - безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.
9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давящее відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

Обробка результатів і інтерпретація

Визначають такі показники:

И1 - «Спокій - тривожність» (індивідуальна самооцінка - И1 - дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками И2-И4).

И2 - «Енергійність - втома».

З - «Піднесеність - пригніченість».

И4 - «Почуття впевненості в собі - почуття безпорадності».

И5 - Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

$$И5 = И1 + И2 + З + И4, \text{ де}$$

И1, И2, З, И4 - індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Якщо сума балів **від 26 до 40**, то випробуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо **від 15 до 25 балів**, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо **від 4 до 14 балів**.

У загальному вигляді емоційний стан - характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об'єктів навколишнього середовища. Стан може бути зовнішній, так і внутрішній.

Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями респондента за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивної функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Шкала "Спокій-тривожність"

вище 5-6 балів. В опитуванні випробуваний показує переважання "Спокою": витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Спокій-тривожність" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. За самооцінці випробуваного прогнозується задержаність, заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість, нервовість, непевненість, напруженість, боязкість.

Шкала "Енергійність-втома"

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, одержимий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, кмітливий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Енергійність-втома" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: неініціативною, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала "Піднесеність-пригніченість"

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: кипучий, темпераментний, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Піднесеність-пригніченість" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригноблений, зляканий, пригнічений, задавлений.

Шкала "Впевненість в собі - почуття безпорадності"

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильна, вольова, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Упевненості-безпорадності" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Оцінюється: без відповіді, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

Сумарна оцінка стану

Цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного підйому / виснаження випробуваного.

Додаток В

Методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда

(адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіци)

Інструкція: перед вами список прикметників, які характеризують відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного

прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання.

Інструкція: просимо вас оцінити, наскільки кожне із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не роздумуйте довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття.

Ваші можливі оцінки: 1 - переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражено незначно; 3 - переживання виражено помірно; 4 - переживання виражено сильно; 5 - переживання виражено в максимальному ступені.

Текст шкали (бланк відповідей)

I 1 уважний 1 2 3 4 5

2 сконцентрований 1 2 3 4 5

3 зібраний 1 2 3 4 5

II 1 який насолоджується 1 2 3 4 5

2 щасливий 1 2 3 4 5

3 радісний 1 2 3 4 5

III 1 здивований 1 2 3 4 5

2 приголомшений 1 2 3 4 5

3 вражений 1 2 3 4 5 6 5

IV 1 похмурий 1 2 3 4 5

2 сумний 1 2 3 4 5

3 зломлений 1 2 3 4 5

V 1 оскаженілий 1 2 3 4 5

2 гнівний 1 2 3 4 5

3 розлючений 1 2 3 4 5

VI 1 відчуваю неприязнь 1 2 3 4 5

2 відчуваю відраза 1 2 3 4 5

3 відчуваю огиду 1 2 3 4 5

VII 1 презирливий 1 2 3 4 5

2 зневажливий 1 2 3 4 5
3 гордовитий 1 2 3 4 5
VIII 1 який пугає 1 2 3 4 5
2 боязкий 1 2 3 4 5
3 який сіє паніку 1 2 3 4 5
IX 1 Сором'язливий 1 2 3 4 5
2 боязкий 1 2 3 4 5
3 сором'язливий 1 2 3 4 5
X 1 який жалкує 1 2 3 4 5
2 винуватий 1 2 3 4 5
3 який кається 1 2 3 4 5

Додаток Д

**Методика «Оцінка рівня ситуативної-реактивної тривожності»
Спілбергера-Ханіна**

Обладнання: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланку. Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)
Ні, це не так – 1, напевно - 2, так вірно – 3, дійсно вірно – 4.

Бланк опитування

Я спокійний 1 2 3 4

Мені нічого не загрожує 1 2 3 4

Я відчуваю себе напружено 1 2 3 4

Я відчуваю жаль 1 2 3 4

Я відчуваю себе вільно 1 2 3 4

Я розчарований 1 2 3 4

Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4

Я стурбований 1 2 3 4

Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

Я впевнений у собі 1 2 3 4 12

Я нервую 1 2 3 4 13

Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4 14

Я напружений 1 2 3 4 15

Я не відчуваю скованості 1 2 3 4 16

Я задоволений 1 2 3 4 17

Я заклопотаний 1 2 3 4 18

Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4 19

Мені радісно 1 2 3 4 20

Мені приємно 1 2 3 4 3.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (< 12) характеризує стан як депресивний, ареативний з низьким рівнем мотивації. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги.

Додаток Е

Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю поведінки.

Заняття проводяться поетапно з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дитини, через день з невеликою (до 5 осіб) групою дітей.

1 етап - *заспокійливий*, в процесі якого використовується вербально-музична психокорекція з метою зняття психічної напруги. Потім пропонуються дітям візуально-музичні стимули, спрямовані на зняття тривожності і створення позитивних установок на наступні заняття.

2 етап - *навчальний*, метою якого є навчання дітей релаксируючим вправам. Використовуються вправи на викликання тепла, на регуляцію дихання, ритму і частоти серцевих скорочень (див. Розділ 8).

3 етап - *відновлює*. На тлі релаксації діти виконують спеціальні вправи, спрямовані на корекцію настрою, розвиток комунікативних навичок, перцептивних процесів та ін.

Досвід нашої роботи показав, що психорегулюючий тренування (ПРТ) сприяє підвищенню стійкості дітей до екстремальних ситуацій, поліпшення концентрації уваги, зменшення емоційної напруги.

Наприклад, Віра К., 13 років, Скарги матері на підвищену дратівливість, ефективність: часто плаче, відмовляється йти в школу, так як прийшла нова вчителька, і дівчинка не може знайти з нею контакт. 3 місяці тому померла бабуся, до якої Віра була дуже прив'язана. Відзначається погіршення апетиту, нестійкий сон, афективна лабільність. Дівчинка обстежилася лікарями невропатологом і педіатром. За висновком фахівців у дівчинки ситуаційні невротичні реакції.

Психологічне обстеження: У контакт вступає легко, адекватно відповідає на питання. Рівень інтелектуального розвитку відповідає віковій нормі. Спостерігається незначне зниження динаміки психічних процесів. Структура особистості в цілому гармонійна. Виявлено високий ступінь тривожності, підвищена фрустрированность. У ситуації фрустрації схильна до самообвінтельние реакцій і до застрявання на джерелі конфлікту. Показник адаптації (CGR) трохи нижче нормативних даних. Мати підкреслює, що дівчинка до смерті бабусі була активним, спокійною дитиною, проте відзначала її підвищену чутливість.

У дівчинки емоційна нестійкість, обумовлена стресовою ситуацією (смерть бабусі, прихід в школу нової вчительки). Дівчинці було рекомендовано психорегулюючі тренування в формі групових занять.

Дівчинка активно включилася в заняття. Уже на перших етапах спостерігалася позитивна динаміка. Мати відзначала, що у доньки покращився апетит, нормалізувався сон. Систематичні заняття ПРТ сприяли стабілізації емоційних процесів.

Додаток Є

Під час виконання психорегулюючим і психом'язового тренувань необхідно враховувати вікові, індивідуально-психологічні та клінічні характеристики дитини. Не рекомендується проводити заняття з дітьми молодше 5 років, а також брати на заняття дітей з епісіндромом, з хронічними захворюваннями серцево-судинної системи, з ендокринними захворюваннями і легеневою недостатністю.

Слід неухильно дотримуватися наступних методичних вимог:

1. Виконання вправ дитиною.
2. Самоспостереження і фіксація виникли під час вправ відчуттів.
3. Самостійне повторення дитиною вправ протягом дня.

У дитячому та підлітковому клініці широко використовується психогімнастика, запропонована чеським психологом Г. Юнова і модифікована М. І. Чистякової.

Психогімнастика - це метод, при якому учасники психокорекції проявляють себе і спілкуються без допомоги слів (Осип-ва, 2000). Термін психогімнастика можна розглядати як в широкому, так і у вузькому значенні. В широкому - це курс спеціальних психокорекційних занять, спрямований на формування і корекцію різних сторін психіки дитини: пізнавальних, емоційно-вольових, емоційно-особистісних.

У вузькому значенні - це спеціальні психокорекційні техніки, в основі яких лежить використання рухової експресії як головний способу комунікації в групі. Будучи невербальним методом психологічної корекції, психогімнастика передбачає вираз переживань, емоційних станів, емоційних проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки, танцю, гри.

Заняття складаються з трьох фаз:

1 фаза - зняття напруги з допомогою різних варіантів бігу, ходьби, що мають соціально-психологічне значення (кого вибрати в напарника і т. Д.).

2 фаза - пантоміма (наприклад, зображення страху, розгубленості, здивування та ін.).

3 фаза - заключна, основною метою якої є закріплення почуття приналежності до групи (використовуються різні колективні ігри і танці).

М. І. Чистякова виділила 4 фази занять:

1. Мімічні і пантомімічні етюди. Основною метою цих занять є зображення окремих емоційних станів, пов'язаних з переживаннями тілесного і психічного комфорту і дискомфорту. Діти знайомляться з елементами виразних рухів: мімікою, жестом, позою, ходом.

2. Етюди та ігри, спрямовані на вираження окремих властивостей особистості і емоцій, метою яких є моделювання поведінки персонажів з тими чи іншими рисами харак-

тера, закріплення і розширення вже отриманих дітьми відомостей про соціальної компетентності. Залучення уваги дітей до всіх компонентів виразних рухів одночасно.

3. Етюди та ігри, які мають терапевтичну спрямованість на певного дитини і на групу в цілому. Мета - корекція настрою, окремих рис характеру дитини, тренінг моделювання стандартних ситуацій.

4. Фаза психом'язового тренування, основною метою якої є зняття емоційної напруги, навіювання бажаного настрою і поведінки.

Між першою і другою фазами робиться перерва на кілька хвилин, під час якого діти надані самі собі. Між третьою і четвертою фазами

пропонується включати етюди на розвиток уваги, пам'яті, опір автоматизму або рухому гру. У кожне заняття включені етюди, які, на думку автора, повинні бути короткі, доступні дітям за змістом.