НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Імені М. П. ДРАГОМАНОВА

Кафедра соціальної психології та психотерапії

КУРСОВА РОБОТА

з вікової психології

на тему: Психологічні особливості емоційного розвитку у підлітковому віці

Студента II курсу, групи 20 ПС

ОКР «Бакалавр»

Напряму підготовки

.030102 «Психологія»

Грязнова Михайла Олексійовича

Керівник: доцент Скляренко О. М.

м. Київ - 2013

Зміст

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

.1 Загальна характеристика емоцій: функції та значення в розвитку особистості

1.2 Загальна характеристика підліткового віку

.3 Психологічні особливості емоційного розвитку у підлітковому віці

РОЗДІЛ 2. ІНСТРУМЕНТИ КОРЕКЦІЇ ТА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПІДЛІТКІВ

.1 Загальне поняття про корекційну роботу

.2 Корекція емоційних відхилень підлітків

ВИСНОВКИ

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

Вступ

емоційний підліток корекція відхилення

Актуальність дослідження: Підлітковий вік - один з найбільш складних періодів розвитку людини. Не дивлячись на відносно коротку тривалість, він у багатьох аспектах визначає подальше життя індивіда.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. Вони стосуються фізіології організму, відносин, що створюються у підлітка з дорослими людьми та однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей. В тому числі і емоційний розвиток зазнає значних змін.

Підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоціональності, що проявляється у легкості збудження, мінливості настрою, виникнення тривожності, агресивності та інших бурних реакцій.

Підлітковий вік вважається особливо емоційно насиченим, тому вивчення емоційного розвитку підлітків займає в психології ведучу роль. В останній час проблема емоційного розвитку стає все більш актуальною.

Емоційні розлади, що виникають в цей період, мають серйозні наслідки, що впливають на все подальше життя. Багато дослідників повязують деякі типи порушення поведінки у дітей з різноманітними формами емоціональних порушень. Дуже часто демонструється зв'язок емоційного неблагополуччя з відставанням у навчанні, труднощами у спілкуванні з однолітками та дорослими і т.д.

Ця проблема досліджувалася різноманітними авторами, такими як Анохін П. К., Грецов А. Г., Дерманова І. Б., Ільфін Є. П., Казанська В. Г., Лафреньє П., Райс Ф., Реан А. А., Рубінштейн С. Л. та ін.

Об’єкт дослідження: емоційний розвиток.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного розвитку підлітка.

Мета дослідження: вивчити специфіку емоційного розвитку підлітків.

Завдання дослідження:

. Аналіз практичної та теоретичної літератури з проблеми;

. Розкрити поняття емоції, функції та значення;

. Роздивитися практичні методи дослідження емоційного розвитку підлітків;

. Розробити методичні рекомендації щодо корекції відхилень у емоційному розвитку підлітка

Методи та організація дослідження: теоретичні - аналіз наукових літературних джерел, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних; емпіричні - тестування - для виявлення особливостей емоційності - опитувальник Басса-Дарки, тест Кеттела, тест Холла, опитувальник САН; обробки та інтерпретації - кількісна і якісна інтерпретація та узагальнення результатів дослідження.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

.1 Загальна характеристика емоцій: функції та значення в розвитку особистості

В сучасній психології емоціями, зазвичай, називають прояви душевного життя, що виражаються в переживанні людиною відношення до навколишньої дійсності. Поруч з емоціями виділяють почуття - відносно постійні, стійкі емоційні відношення до людей та різноманітних явищ.

Роздивимося основні функції емоцій. Однією з них є пізнавально-оціночна функція. В. К. Вілюнас вказує, що незалежно від того, як в історії психологічної думки трактувалися емоційні явища за ними завжди визнавалась здатність оцінювати, хоча існували різні точки зору про те, що саме (речі, дії, внутрішні відносини; їх користь, гідність чи гармонію) та як само (усвідомлено - несвідомо, абсолютно - відносно) оцінюють емоції. [2]

Представники соціально-когнітивного напрямку розглядають емоції як адаптивні механізми, що сприяють виживанню індивіда, саме тому емоція визначається як фіксована тілесна реакція, що відповідає одному з адаптативних біологічних процесів.

П. К. Анохін також розглядає емоції, як біологічний чинник еволюції, пристосувальний механізм людського організму. Виникнення потреб призводить до виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль, сприяючи найбільш швидкому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнуто запрограмований результат, тобто що потреба задоволена, виникає позитивна емоція. Вона виступає як кінцевий підкріплювальний фактор. Закріплена в пам'яті, вона в майбутньому бере участь в мотиваційному процесі, впливаючи на прийняття рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгоджується з програмою, виникає емоційне занепокоєння, що веде до пошуку інших, більш успішних способів досягнення мети. [21]

Неодноразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідної діяльності, а повторні невдачі в отриманні запрограмованого результату викликають гальмування неефективної діяльності і пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети.

Також деякими вченими емоції розглядаються як особливий тип знання. Р. Бак висуває положення: все, що реально - емоційно, раціональною є лише наступна обробка реальності. Р. Бак говорить про «емоційні фільтри», що приписують подіям емоційне значення. Одні з них сформувалися в ході еволюції, інші - під час індивідуального розвитку. В зв’язку з тою виключною роллю, яку грають емоції в людському житті, за аналогією з широко використовуваним поняттям «соціальна компетентність» (здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми), Р. Бак висуває поняття «емоційна компетентність», яке визначає як здатність взаємодіяти з внутрішньою площиною своїх почуттів та бажань. Р. Бак вказує, що емоційна і соціальна компетентність взаємно підтримують одна одну; емоційне спілкування з оточуючими підсилює здатність до взаємодії та розуміння інших людей. [3]

У концепції Р. Лазаруса центральною також є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Він вважає, що когнітивне опосередкування є необхідною умовою для появи емоцій [13].

Два положення є головними в концепції Лазаруса:

- кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функцією особливого роду пізнання або оцінки;

- емоційна відповідь являє собою синдром, кожен з компонентів якого відображає який-небудь важливий момент у загальній реакції.

Центральним поняттям концепції Лазаруса є «загроза», що розуміється як оцінка ситуації на основі передбачення майбутнього зіткнення (конфронтації) зі шкодою, причому передбачення грунтується на сигналах, що оцінюються за допомогою пізнавальних процесів. По суті, Лазарус розглядає афективні реакції, а не тільки переживання, оскільки для нього емоція є синдромом, що включає три основні групи симптомів - суб'єктивні переживання, фізіологічні зрушення і моторні реакції. Як тільки певний стимул оцінюється як загрозливий, тут же наводяться в дію процеси, спрямовані на усунення або зменшення шкоди, тобто процеси подолання загрози. Тенденції до дії з приводу наявності загрози та її усунення відображаються в різних симптомах емоційних реакцій.

Декілька авторів вказують на роль емоцій в процесах міжособистісної оцінки та взаємної регуляції поведінки. Так було введене поняття «соціальної референтності», що вказує на тенденцію людини шукати емоційну інформацію від значущих інших та використовувати її для осмислення ситуації.

Практично зараз вважається загальноприйнятим те, що емоція є результатом оцінки людиною свого оточення.

В літературі неодноразово відмічалась така функція емоцій, як адаптивний механізм. Потреби найчастіше вказуються у факторах, що лежать в основі виконуваних емоціями функцій оцінки та спонукання.

С. Л. Рубінштейн підкреслює, що в емоції представлено цілісне відношення людини до світу та відповідність його поведінки його потребам. Почуття людини - це відношення його до світу, до того, що він відчуває та робить, в формі безпосереднього переживання. [17]

На зв’язку з емоціями з потребами побудоване поняття «емоційної корекції», за допомогою якої спрямованість та динаміка діяльності дитини приводяться у відповідність з існуючими у нього потребами та інтересами.

В. Гєйлін виділяє три основні функції емоцій: 1) забезпечення виживання індивіда та групи; 2) вказівка на недостатньо ефективне функціонування людини; 3) вказівка на життєві сенси - як індивідуальні, так і групові. [14]

З адаптивною функцією емоцій тісно пов’язана їх спонукаюча функція. На спонукаючу функцію вказував С.Л. Рубінштейн: емоції чи потреби, що переживаються в формі емоцій, що разом з тим є спонуканням до діяльності. [17]

К. Ізард у своїй теорії диференціальних емоцій висуває положення про те, що емоції створюють основну мотиваційну систему людини. [13] Р. Бак вказує, що емоція та мотивація - це дві сторони одного і того ж процесу - первинних мотиваційно-емоційних систем. [3] Дж. Вейнріх визначає емоції як результат свідомого чи несвідомого прийняття рішення. [13]

Суттєву увагу різні автори приділяють соціальній обумовленості емоцій. Соціально-культурний підхід розглядає соціальну регуляцію емоцій через нормативні специфікації (на дні народження треба бути щасливим, на похоронах - сумним). З цієї точки зору культура може так регулювати емоції, що вони можуть ставати не тим, чим вони були спочатку. Культурний пресинг штовхає емоції в напрямках, в яких вони ні в якому випадку б не пішли. Культура вказує, які почуття є коректними у даній ситуації, і вводить санкції за заборонені почуття.

Таким чином, емоції допомагають втілювати соціальний контроль. К. Ізард, описуючи соціалізацію різних емоцій, відмічає, що найчастіше батьками використовується одна емоція задля впливу на іншу (наприклад, пом’якшення страху апеляцією до сорому). Те, яким чином соціалізується емоції грає велику роль в особистісному розвитку дитини. Роздивляючись соціалізацію інтересу, К. Ізард відмічає: якщо батьки дозволяють та заохочують гру та дослідництво, інтерес може розвиватися. Якщо ж заклопотаність батьків власними потребами робить їх нетерплячими до дослідницької діяльності дитини, його цікавість та потреба в дослідництві буде подавлятися. [13]

Відомо, що емоційні потреби супроводжуються різноманітними змінами у діяльності внутрішніх органів; при чому емоційні реакції викликають зміни в організмі за допомогою не тільки нервових, але й гормональних механізмів.

Емоції і почуття пов'язані з різним функціональними станами головного мозку, зрушенням у певних підкіркових областях зі змінами в діяльності вегетативної нервової системи, а також з діяльністю підкіркових утворень.

Емоції як генетично обумовлена ​​неспецифічна поведінкова програма визначається комплексом нервових структур, що входять в лімбічну систему мозку. У цю систему входять найбільш стародавні частини середнього, проміжного і переднього мозку.

Лімбічна система пов'язана з вегетативною нервовою системою і ретикулярною формацією (розташована в стовбурі головного мозку і забезпечує енергетичні ресурси мозкової діяльності).

Імпульси від зовнішніх впливів надходять у головний мозок двома потоками. Один з них направляється у відповідні зони кори мозку, де зміст і значення цих імпульсів усвідомлюються і вони розшифровуються у вигляді відчуттів і сприймань.

Інший потік надходить в підкіркові утворення (гіпоталамус та ін), де встановлюється безпосереднє відношення цих впливів до базових потреб організму, суб'єктивно пережитих у вигляді емоцій

Емоції пов'язані також і з діяльністю кори великих півкуль. Передбачається, що емоції є функцією правої півкулі мозку.

Ліва, домінантна, півкуля контролює вербальні, логічні функції, права півкуля контролює чуттєво-емоційну сферу.

Як і інші психічні процеси, емоції мають рефлекторну природу, виникаючи у відповідь на зовнішні або внутрішні (що виходять з внутрішнього середовища організму) роздратування. Емоції являють собою центральну частину рефлексу.

Фізіологічні механізми емоцій являють собою складну картину. Вони складаються як з більш давніх процесів, що протікають в підкіркових центрах і у вегетативній нервовій системі, так і з процесів вищої нервової діяльності в корі головного мозку, при домінуванні останніх.

Ці механізми можуть бути зображені в наступному вигляді: нервові порушення, викликані в корі головного мозку тими чи іншими зовнішніми і внутрішніми подразниками (а також залишкові збудження, що лежать в основі спогадів), широко захоплюють при цьому область підкоркових центрів і вегетативної нервової системи. Це призводить до відповідних змін вегетативних процесів, викликаючи судинно-рухові реакції, збліднення або почервоніння обличчя, відлив крові від внутрішніх органів, виділення продуктів внутрішньої секреції і т. д. Вегетативні зміни, зі свого боку, через аферентні провідники знову передаються в кору головного мозку, нашаровуються на наявні там порушення і створюють складну картину нервових процесів, які і складають основу того чи іншого емоційного стану.

Таким чином, емоції мають адаптивну функцію, вони пов’язані з потребами людини, виконують функції оцінки та поведінки, в них представлена відповідність поведінки людини та впливів, що діють на неї, інтересами та цінностями. В емоціях представлено цілісне відношення людини до світу, вони тісно пов’язані з центральними особистісними утвореннями, самосвідомістю та особистісною ідентичністю, являють собою основну мотиваційну систему людини, в них представлені особистісні сенси. Емоційність визнається ключовим фактором, що обумовлює життєвий успіх більш істотнім, аніж інтелект.

Тому передбачається, що емоційні реакції та емоційні стани людини є основною формою усвідомлення власної індивідуальності.

.2 Загальна характеристика підліткового віку

Підлітковий вік - зламний момент у розвитку людської істоти. Насамперед це пов’язано з пубертатним стрибком, початком статевого дозрівання, що супроводжується значними змінами як в конституції тіла, так і в психічній діяльності.

При характеристиці підліткового віку варто в першу чергу враховувати фізіологічні зміни, що відбуваються у тілі підлітка. В середньому початком статевого дозрівання вважається 10-12 років для дівчаток (поява менархе) і 12-14 - для хлопчиків (перша еяколяція, частіше у вигляді полюцій). Пубертат триває біля 3-4 років.

Настання пубертатного періоду визначається загальними змінами морфологічної будови організму. Спостерігається прискорений ріст скелету, у дівчаток розширюється таз та звужуються плечі, у хлопчиків - навпаки. Це надає фігурі типового для певної статі контуру. Разом з цим розвивається мускульна та жирова тканини. У дівчаток починається ріст грудей та оволосіння лобка. У хлопчиків розвиток вторинних статевих ознак знаменує збільшення розміру яєчок, після чого починається оволосіння лобка.

Пубертат характеризується підвищеною гормональною активністю. В цей час ендокринні залози, гіпофіз, щитовидна залоза починають продукувати гормони росту і статеві гормони. Гіпоталамус значною мірою керує гормональною регуляцією, починаючи інтенсивно виділяти гормони в гіпофіз, запускаючи всю ендокринну систему. Саме гіпоталамус відповідає за емоційну поведінку людини. До 14 років основні перетворення в головному мозку завершуються, і він досягає своєї остаточної ваги.

Швидкий розвиток всіх систем організму викликає труднощі у кровопостачанні мозку, і функціонуванні легенів та серця. За рахунок того, що ці системи не встигають за загальним розвитком організму, у підлітків часто відбуваються перепади психічного та фізичного тонусу. Саме це викликає різкі полярні зміни у настрої та руховій активності.

Зміни у власному тілі мають великий вплив на світобачення підлітка. Адже з психологічної точки зору дорослішання це сукупність індивідуальних процесів, пов’язаних з переживанням соматичних змін, з необхідністю адаптації до них. [5] Підліток часто відчуває себе незграбним, неадекватно оцінює розміри тіла, втрачає координацію рухів. Гормональний сплеск призводить до надчутливості, емоційної екзальтованості, заглибленості у власні переживання.

Статеве дозрівання неминуче ставить перед підлітком питання статево-рольової ідентифікації. Іншими словами, виникає потреба у прийнятті і усвідомленні власної статі, а також певних характеристик, як соціологічних, так і поведінкових, з нею пов’язаних. До того ж емоційна нестабільність значно підсилює статеве збудження.

Усвідомлення статевої ідентичності передбачає наявність певних уявлень про значущі властивості особистостей жінок і чоловіків. Дані приклади включають стереотипи поведінки, моральні установки, набір певних якостей (мужність, сміливість для чоловіків, покірливість, емоційність для жінок). Всі ці якості напряму пов’язані з визначенням взаємостосунків жінок і чоловіків та властивих для них ролей у суспільстві.

Рольова ідентичність пов’язана з тілесним образом «Я». В період дозрівання підліток гостро усвідомлює власну сексуальність, привласнює собі свої тілесні параметри. Тому наявна необхідність вибудови адекватного образу тілесного «Я» згідно з прийнятими суспільством нормами. Значно впливає на формування цієї структури близьке оточення, особливо референтна група однолітків.

Статева роль - це уявлення про себе, як про істоту чоловічої чи жіночої статі, в термінах установок і поведінки, що проявляються в соціальній ситуації. [8] Вона інтегрує в собі уявлення про себе, як про представника певної статі. Соціальне оточення впливає на підлітка, вимагаючи прийняття схвалюваної статевої ролі. Від визначення власної маскулинності чи фемінності залежить успішність взаємодії з оточенням, власна емоційна та психологічна стабільність. Статева роль інтегрується в уявлення про себе і є важливою складовою формування власного «Я» у підлітковий період.

За рахунок інтенсивного розвитку головного мозку, у підлітка значно підвищується рівень самосвідомості. Саме у перехідний період людина стикається з питанням «хто я?» і шукає адекватної відповіді на цей виклик. Сприяє цьому внутрішньому пошуку розвиток вищих психічних функцій.

Мислення людини в цей період переходить від предметного та наочного до абстрактного і формального мислення. Це дозволяє підлітку аналізувати, співставляти, висувати ідеї та думки незалежно від об’єктивної реальності. Це символізує перехід до ідеального мислення, завдяки якому підліток може висувати власні ідеї, піднявшись над реальними обставинами. Він навчається рефлексувати власні розумові дії і переживати інтелектуальні почуття. Все це сприяє інтелектуалізації почуттів, сприймання та пам’яті. Власна поведінка, відчуття таким чином, перетворюються в об’єкт уважного дослідження підлітка.

Крім того, підліток починає усвідомлювати систему соціальних відносин, що існує навколо нього, і починає шукати своє місце у цій системі. Він прагне стати дорослим, і стикається з системою заборон з боку батьків, що призводить до конфлікту. Підліток почувається задоволеним, коли до нього ставляться, як до дорослого. Також на підлітка сильно впливають взаємини з однолітками. В цій системі задовольняються почуття приналежності до групи, та самоідентифікації через спілкування з іншими.

Соціальна взаємодія у цьому віці поділяється на два вектори: взаємини у родині, та взаємини з однолітками. Перша система стосунків характеризується прагненням до емансипації, визнання себе, як незалежної особи. Друга система є певним полігоном для програвання майбутніх стосунків, задовольняє потреби у належності до спільноти.

Таким чином, підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом у розвитку людини. Він характеризується переходом від дитячої до дорослої свідомості. Це характеризується як розвитком і перебудовою тіла, так і зміною у психічній діяльності. Зміни ведуть до усвідомлення особистості, власного я, ідентифікації та самовизначення, тобто здатності до відповідальності за свої вчинки і своє життя. Підлітковий вік - це вік зламу старих конструкцій і побудови нових: соціальних та особистісних.

1.3 Психологічні особливості емоційного розвитку у підлітковому віці

Психологічним аспектам становлення особистості у підлітковому віці присвячено багато досліджень. В цьому віці завершується формування інтелектуального апарату, що робить можливим осмислення власного світобачення, конструювання індивідуальної системи цінностей та Я-концепції. Образ Я в цей час нестійкий, пік його змін відбувається на 12-13 років. Саме в цей час відбувається інтеграція і усвідомлення всієї інформації, що відноситься до власного Я. Звичайно, що розвиток емоцій в підлітковому віці, як і інші психічні процеси, підкоряються певним закономірностям.

Дослідження дослідників показали, що в підлітковому віці починається психологічна стадія розвитку емоцій. Це можна пов’язати з тим фактом, що саме в цьому віці підліток починає усвідомлювати значення мови, як системи знаків, що втілює в собі сукупний людський досвід. Отже, на перший план виходить друга сигнальна система, сприйняття проходить, наче скрізь призму, через словесно-знаковий фільтр. Пошук себе, своєї відмінності від інших людей призводить до того, що класифікація людей за статтю, віком, груповій приналежності та улюбленими видами проведення вільного часу змінюються більш психологічними багатофакторними класифікаціями, що мають сильне емоціональне забарвлення: сміливість, чесність, вірність, доброта, талановитість, незалежність, оригінальність. Немає кінця психологічним мірками, якими підліток міряє інших і себе у пошуку власної ідентичності та унікальності. Результати цих стихійних психологічних досліджень себе та оточуючих систематизуються в уявленнях підлітків про цінності, ідеали, власний життєвий стиль, соціальні ролі, поведінку.

Всі ці уявлення підліток ще «випробує на міцність» в умовах реального життя, координує з сімейними, груповими, соціальними цінностями. Негативізм (асоціальна чи антисоціальна реакція на розходження власних та загальноприйнятих цінностей) чи адаптація (пристосування власних поглядів на життя до реалій) - такі найбільш вірогідні варіанти завершення психологічної стадії емоційного розвитку. Величезна кількість людей залишається на цій стадії побутового психологізування на протязі всього свого жалюгідного життя.

Наступна стадія - стадія автономії емоцій, що виникає в тих випадках, коли зіткнення цінностей, напрацьованих підлітком і цінностей його соціального оточення призводить до появи позиції людини, відповідальної за власне життя. Тиск зовнішніх обставин така людина усвідомлює, але не реагує на нього н чисто негативістично, ні чисто адаптивно. Головним вектором розвитку такої особистості стають процеси самовизначення, спрямовані на зменшення конфлікту між власними та зовнішніми цінностями за рахунок перетворення тих та інших.

З точки зору іншого дослідника - Х. Ремшидта, в підлітковому віці зустрічаються три типи емоційного реагування:

. Емоційна нестабільність. В емоційній сфері ще зберігається значна невпевненість щодо вибору форм поведінки. Нові почуття вже з’явилися, але ще не мають адекватних форм виразу. Мотиваційна ситуація характеризується, з одного боку, тяжінням до самостійності та самоповаги, з іншого - зіткненням з заборонами та очікуваннями оточуючих. Це протиріччя втягує підлітків в конфлікт, котрий може викликати бурхливі та мінливі емоційні прояви.

. Напад чи відступ. Підліткова ситуація може сприяти як агресивній поведінці, так і тенденції уникати зіткнення. Перше проявляється в незгоді з існуючим порядком, в протидії законам та правилам соціального оточення. Відступ також може характеризуватися опозиційністю, коли виникає прагнення не мати нічого спільного зі світом дорослих. Також зустрічається розчарований відхід у самого себе, пов'язаний з відчуттям незрозумілості та неприйняття.

. Ідеалізм. Невміння критично поглянути на навколишню дійсність та внаслідок цього бачення тільки якоїсь однієї, бажаної сторони цього світу. Зазвичай породжує піднесенні, райдужні емоції. Найбільші труднощі при подоланні ідеалізму викликає перехід до адекватного бачення, а не до вибору іншого «боку медалі» - негативізму. [19]

В епігенетичній концепції Е. Еріксона підлітковий період є віком вирішення базового завдання, що представляє собою розвиток відчуття рольової ідентичності, що містить у собі не тільки систему актуальних рольових ідентифікацій, але й досвід, що накопичується на попередніх етапах розвитку, синтезує його та стає базою для подальшого розвитку особистості дорослої людини. [12]

Встановлено, що з віком діти починають краще ідентифікувати емоції, в підлітковому віці межі «емоційних» понять стають більш чіткими: так, маленькі діти застосовують один й той же термін задля визначення широкого кола емоційних явищ, ніж більш дорослі літи. У підлітків зафіксовано значне розширення словника емоцій по мірі дорослішання та збільшення числа параметрів, за якими розрізняються емоції.

Підлітки переживають щодо найрізноманітніших життєвих випадків більш яскраво та інтенсивно, аніж дорослі та діти. Це стосується як позитивних, так і негативних емоцій. Якщо підліток щасливий, то повністю, але якщо він чимось засмучений, то почувається жахливо нещасним. Ці стани невтримної радості та глибокого відчаю можуть змінювати один одного дуже швидко навіть на протязі одного дня.

За результатами дослідження П. Лафренье підлітки відчували себе дуже щасливими в шість разів частіше за батьків, а дуже нещасними - в три рази частіше. Крім того підлітки значно частіше хвилювались, відчували себе незграбними, а також нудьгували та відчували апатію. [16]

Такий сплеск в емоційній сфері підлітків багато авторів пов’язують насамперед з балансом двох головних нервових процесів - збудження та гальмування. В підлітковому віці загальне збудження наростає, а всі види гальмування слабшають. Таким чином, одні й ті ж життєві випадки викликають у підлітків більш яскравий емоційний відгук, а заспокоїтися їм набагато складніше.

Між тим, емоції та почуття підлітків набагато більше стосуються їх внутрішніх переживань. Назовні вони виражаються менше, аніж у дітей. І навіть у відкритих бесідах підлітки часто говорять не про всі свої переживання.

Ще одна особливість емоцій підлітків - амбівалентність. Емоції щодо об’єкта чи суб’єкта можуть бути позитивним і негативними одночасно. Ця поляризація часто приголомшує підлітка, якому важко розібратися у власних переживаннях.

Емоції зазвичай поділяються на позитивні і негативні. Всі ці емоціональні переживання є нормальними, емоційна сигнальна система має велике значення в людському житті, котре можна назвати «життям», а не «існуванням» тільки завдяки емоціям. Але будь-яка емоція може також нашкодити людині, коли стає надміру домінуючою.

Є. П. Ільїн вважає, що підлітки більш схильні до проявів радості, аніж гніву, страху та суму. [14] Схильність до вираження гніву виражена яскравіше, аніж до страху та суму. Радість, гнів та сум найбільш інтенсивно переживаються у віці 12-13 років, а вирази страху у цей період, навпаки, зменшуються.

Поряд з позитивними та негативними емоціями існує стан «емоційного нуля» - нудьга. Її небезпека полягає в тому, що позитивними емоціями вона змінюється важко, а негативними - легко. Якщо підліток занудьгує і не знайде заняття, щоб відволіктись, він з легкістю впаде в апатію, злість чи сум. Багато агресивних дій, вражаючих своєю спонтанністю та безглуздістю відбуваються під впливом нудьги.

Існують дані, що так звані «важкі» неблагополучні підлітки (схильні до порушень дисципліни, противоправним вчинкам) відрізняються від своїх благополучних однолітків в тому числі і тим, що часто та інтенсивно переживають нудьгу. Тобто не здатні зробити своє життя різноманітним та цікавим.

Емоційний розвиток хлопців-підлітків відрізняється від емоційного розвитку дівчинок-підлітків. Вважається, що дівчинки більш емоціональні та інтенсивніше, аніж хлопці, переживають щодо різноманітних ситуацій, а також більш люблять розмовляти про свої відчуття. Але наскільки це пов’язано з культурними стереотипами нашого соціуму щодо поведінки хлопців та дівчат, а наскільки - особливостями розвитку жіночого чи чоловічого організму - є питанням.

Тим не менш у дівчат частіше відбуваються зсуви в емоційній сфері - різко змінюється настрій, з’являються сльози і т. д. Хлопці більшою мірою реагують змінами поведінки - можуть повести себе агресивно. Емоцій вони, як правило, намагаються не проявляти. Але ведуть себе більш галасливо, дії супроводжуються непотрібними рухами (не можуть всидіти на місті, крутять предмети в руках). Такі реакції - спроба перекласти відповідальність з себе на навколишні обставини або просто скинути напругу в криках та діях.

По даним дослідників пік емоційної нестійкості приходиться у хлопців на 11-13 років, у дівчат - 13-15 років. Саме в цьому віці виникає найбільша кількість складностей у взаємодії між підлітком та дорослими.

Підліткам властиво застрягати на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. В результаті підлітки, особливо дівчата, буквально «купаються» у власних переживаннях.

Джерелом проблемних переживань для підлітків виступають також відносини з батьками та однолітками. Такі життєві області, як школа та побут викликають менші переживання. І переживання, пов’язані з власною персоною та протилежною статтю, як правило, поступаються вищезазначеним сферам. Крім того, як показали дослідження на першому щаблі переживань у більшості підлітків знаходиться «майбутнє»: що чекає далі, як складеться життя, чи вдасться втілити мрії та плани. Причому більш інтенсивні переживання пов’язані з високим рівнем тривожності та інтелектуального розвитку підлітка.

Необхідно зазначити, що крім посилення емоцій та почуттів в підлітковому віці також формується здатність до саморегуляції. Підліток, здатний переживати різноманітні і інтенсивні емоції, стає здатним до більш ефективного вольового гальмування.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоціональністю, що проявляється в легкості збудження, різких перепадах настрою, амбівалентності почуттів. Деякі особливості емоціональних реакцій перехідного періоду обумовлені гормональними та фізіологічними процесами. В цей період з легкістю можуть виникнути тривожність, агресивність, страхи.

Таким чином підлітковий вік є сензитивним для розвитку і диференціації не тільки різноманітних емоційних реакцій, а й, разом з тим, здатності до рефлексії та регуляції цих проявів.

РОЗДІЛ 2. ІНСТРУМЕНТИ КОРЕКЦІЇ ТА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Діагностика є невід’ємною складовою психологічного супроводження і від її якості залежить якість діяльності в цілому.

Задля визначення рівня емоційного розвитку підлітків та причин можливих відхилень можливо застосовувати наступні методи діагностики:

Спостереження;

Бесіда та анкетування підлітків;

Проективні методики: «Неіснуюча тварина»;

Тестові методики: опитувальник САН, кольоровий щоденник настрою, опитувальник Баса-Дарки, тест Кеттела.

Треба зазначити, що не обов’язково пристосовувати всі діагностичні методики до однієї дитини. Методи діагностики слід вибирати в залежності від обставин, можливостей і особливостей окремої дитини.

Спостереження.

В залежності від того, якого ступеню точності ми маємо отримати інформацію, використовуються два види спостереження: неструктуалізоване та структуалізоване:

Характерні риси неструктуалізованого спостереження:

Не визначається заздалегідь, які саме елементи поведінки будуть спостерігатися;

Не мається чіткого плану.

Характерні риси структуалізованого спостереження:

Заздалегідь визначається коло спостережуванних елементів;

Складається план фіксації результатів.

Спостереження дозволяє визначити, який різновид агресивної поведінки властивий даній дитині, які ситуації провокують виявлення агресії; допомагає встановити частоту і легкість виникнення агресивних проявів, ступінь неадекватності агресії, ступінь напруження в агресивних реакціях.

Бесіда та анкетування.

Бесіда та анкетування можуть бути як самостійним, так і додатковим діагностичним методом, що застосовується з ціллю отримання необхідної інформації

Проективні методики.

Використання дитячого малюнка в діагностиці є дуже інформативними для спеціаліста, але краще використовувати такі методики не окремо, а комплексно з іншиим методами діагностики.

Тест «Неіснуюча тварина»

Метод дослідження побудован на теорії психомоторного зв’язку. Для регістрації стану психіки використовується вивчення моторики (моторики малюючої домінантної руки, що фіксується у виді графічних слідів руху в малюнку). За І. М. Сєченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов’язана з уявленням, кінчається рухом. Будь яка думка закінчується рухом.

Якщо реальний рух з якоїсь причини не втілюється, то у відповідній групі мязів сумується певна енергія, що необхідна для формування відповіді - думки. Так, наприклад, образи та думки уявлення, що викликають страх, стимулюють напруження у мязах ніг та рук, що виявилося б неохідним при відповіді на страх втечею чи захистом.

Тенденція руху має напрямок у просторі: віддаленя, наближення, нахил, випрямлення, підйом, падіння. При виконанні малюнка ліст паперу являє собою модель простору і, окрім стану мязів, фіксує відношення до простору, тобто виникаючу тенденцію.

Простір, в свою чергу, пов’язаний з емоційним забарвленням переживання та часовим періодом: теперішнім, майбутнім, минулим. Пов'язаний він також з дійсним чи ідеально-мислиннєвим планом роботи психіки. Простір, що розташований позаду та зліва від суб’єкта, пов'язаний з минулим та бездіяльністю (відсутність активного зв’язку між уявленням, плануванням та його здійсненням). Права сторона, простір спереду та зверху пов’язані з майбутнім періодом та дієвістю. На листі ліва сторона та низ пов’язані з негативними, депресивними емоціями, з невпевненістю та пасивністю. Права сторона - позитивно забарвленні емоції, енергія, активність, конкретність дій.

За своїм характером тест «Неїснуюча тварина» відноситься до числа проективних. Задля статистичної перевірки чи стандартизації результат аналізу може бути представлений в описовому вигляді. За складом даний тест - орієнтовний і зазвичай не використовується як єдиний метод дослідження. Він має бути об’єднаним з іншими методиками в якості інструмента для дослідження.

Тестові методики.

Тест Кеттела. Тест Кеттела відноситься до багатофакторних особистісних опитувальників. Тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Питання носять проективний характер, відображають звичайні життєві ситуації.

В наш час різноманітні форми опитувальника є популярним засобом експрес-діагностики особистості. Вони використовуються у всіх ситуаціях, коли необхідно визначити індивідуально-психологічні особливості людини.

Опитувальник діагностує риси особистості, що називаються конституционними факторами. Вивчення динамічних факторів - мотивів, потреб, інтересів, цінностей - потребує використання інших методів. Це необхідно враховувати при інтерпретації, тому що реалізація в поведінці особистісних рис та установок залежить від потреб та характеристик ситуацій.

Опитувальник складається з наступних шкал:

«замкнутість» - «комунікабельність»;

«інтелект»;

«емоційна нестікість» - «емоційна стійкість»;

«підлеглість» - «домінантність»;

«стриманість» - «експресивність»;

«чутливість» - «нормативність»;

«боязливість» - «сміливість»;

«жорсткість» - «чутливість»;

«довірливість» - «підозріливість»;

«практичність» - «розвинена уява»;

«прямолінійність» - «дипломатичність»;

«впевненість у собі» - «тривожність»;

«консерватизм» - «радикалізм»;

«конформізм» - «нонконформізм»;

«низький самоконтроль» - «високий самоконтроль»;

«розслабленість» - «напруження»;

«адекватність самооцінки».

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій).

Ціль даної методики - оперативна оцінка настрою, активності та самопочуття.

Опитувальник складається з 30 пар слів, що характеризують стан людини. Характеристики включають протилежні якості. Кожна пара складається з шестизначної шкали, де відмічається рівень вираженості тої чи іншої якості.

Опитувальник «Басса-Даркі»

Цей опитувальник спрямований на виявлення рівня агресії.

Агресивні прояви розділяють на два типи: перший - мотиваційна агресія, як самоцінність; другий - інструментальна, як засіб. Нас більш цікавить мотиваційна агресія, як прямий прояв реалізації характерних для особистості деструктивних тенденцій. Визначив рівень таких деструктивних тенденцій, можливо з великим рівнем вірогідності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії. Однією з таких діагностичних процедур є опитувальник Басса-Даркі.

Опитувальник виявляє наступні форми агресивних реакцій:

Фізична агресія - використання фізичної сили супроти іншої особи.

Опосередкована агресія - спрявона на інший суб’єкт\обєкт, чи не спрямована ні на кого.

Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні.

Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного супротиву до активної боротьби з встановленими законами та звичаями.

Образа - заздрість та ненавсить до оточуючих за існуючі чи придумані дії.

Підозріливість - від недовіри та обережності по відношенню до людей до впевненості, що інші люди планують нашкодити.

Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокльони).

Почуття вини - виявляє можливі переконання суб’єкта у тому, що він є поганою людиною, роюить зло, а також докори сумління.

Тест «Кольоровий щоденник настрою»

Щоденник настрою має ціллю відслідковувати емоційні переживання підлітків. Також аналіз причин виникнення цих переживань.

Щоденник рекомендується заповнювати кожен день за наступною схемою:

Що переживав?

Чому?

Як справлявся?

Кому розповідав?

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПІДЛІТКІВ

.1 Загальне поняття про корекційну роботу

Основні принципи психокорекційної роботи в нашій країні розроблені такими вченими: Б.Г. Ананьєв, А.І. Божович, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, В.В. Давидов та ін.

Ці принципи свідчать, що особистість - це цілісна психологічна структура, яка формується в процесі життя людини на основі засвоєння ним суспільних форм свідомості і поведінки. Психологічний розвиток і формування особистості дитини можливі тільки в спілкуванні з дорослими і відбуваються, насамперед, у тій діяльності, яка на даному етапі розвитку є провідною. За наявності певних і суворо продуманих умов всі здорові підлітки мають здатність до розвитку і корекції тих порушень, які не відповідають нормі в тому числі і корекції страху і тривожності. Більшою мірою результат психокорекційної роботи залежить від її організації.

Створення у виховному закладі сприятливого для розвитку дітей психологічного клімату, який визначається позитивним спілкуванням при взаємодії дитини і дорослих є актуальним завданням. Для подібного спілкування характерна безоцінність. Вища цінність у спілкуванні - це інша людина, з якою ми спілкуємося, з усіма її якостями, властивостями, настроєм та інше. У позитивному спілкуванні головним є право іншої людини на індивідуальність вже сформовану або ту, яка формується.

При організації корекційної роботи необхідно створити умови для виникнення довіри вихованця до вихователя, тільки так у підлітка виникає бажання займатися корекційної роботою.

Корекційна робота проводиться за деякими принципами.

Принцип перший - єдність корекції та розвитку. Це означає, що рішення про необхідність корекційної роботи приймається тільки на основі психолого-педагогічного аналізу внутрішніх і зовнішніх умов розвитку підлітка.

Принцип другий - єдність вікового та індивідуального в розвитку. Це означає індивідуальний підхід до підлітка в контексті його вікового розвитку. Корекційна робота передбачає знання основних закономірностей психічного розвитку, розуміння значень послідовних вікових стадій для формування особистості людини. Існують вікові орієнтири нормального розвитку. Під нормальним розвитком розуміють гармонійне психічний розвиток, що відповідає віку. Така орієнтовна вікова норма в значній мірі обумовлена ​​культурним рівнем і соціально-історичними вимогами суспільства.

Цінність кожного віку безперечна. Саме повноцінне проживання кожного етапу онтогенезу гарантує реалізацію можливостей розвитку того чи іншого віку, що є визначальним для забезпечення всіх сторін формування особистості дитини. Але при цьому слід враховувати, що для кожної конкретної дитини вік виступає як індивідуальний варіант розвитку. Це засновано на найважливіших психологічних закономірностях, до яких відносяться: поступовість, нерівномірність розвитку, наявність «латентних» періодів, коли розвиток відбувається в прихованому, недоступному для спостереження вигляді і виявляється лише через деякий час у вигляді різкого «ривка», причому тривалість цих періодів у дітей різна, різні індивідуальні темпи як розвитку в цілому, так і окремих його властивостей, процесів і якостей, своєрідність емоційної сфери та сили переживань дитиною різних життєвих ситуацій і багато іншого. Тому корекційна робота повинна бути орієнтована на якийсь зразок, норму нормального розвитку, але не повинна своєю метою ставити «підгонку» під цей орієнтир кожної дитини саме зараз, в даний момент. Орієнтир передбачає широке поле пошуку та діяльності, як у просторі можливостей дитини, так і в часі їх актуалізації.

Принцип третій - єдність діагностики і корекції розвитку. Завдання корекційної роботи можуть бути зрозумілі і поставлені тільки на основі повної діагностики та оцінки найближчого імовірнісного прогнозу розвитку, який визначається виходячи із зони найближчого розвитку дитини. Корекція і розвиток взаємозумовлені. Діяльність, спрямовану на вирішення завдань психологічної корекції, можна назвати діагностично-корекційної або діагностико-розвивальної роботою.

Перш ніж вирішувати, чи потрібна корекційна або розвиваюча робота зпідлітком, необхідно виявити особливості його психічного розвитку, сформованість певних психологічних новоутворень, відповідність рівня розвитку вмінь, знань, навичок, особистісних і міжособистісних утворень віковим орієнтирам, вимогам суспільства та ін.

Психодіагностика допомагає отримати інформацію про індивідуально-психологічні особливості дітей, про труднощі в навчанні, які відчувають підлітки, про вікову динаміку індивідуальних відмінностей у дітей, в тому числі проявів статевого диморфізму.

Розвиток в онтогенезі має складний системний характер. Діагностичне обстеження якраз і дозволяє розкрити цілісну системну картину причинно-наслідкових зв'язків, сутнісних відносин між виявляються ознаками, симптомами окремих порушень, відхилень і їх причинами.

Психологічний діагноз проводиться не тільки за результатами психологічного обстеження, але обов'язково передбачає співвіднесення отриманих даних з тим, як виявлені особливості проявляються у життєвих ситуаціях. Велике значення при постановці психологічного діагнозу має вікової аналіз отриманих даних з урахуванням зони найближчого розвитку конкретної дитини.

Принцип четвертий - діяльнісний принцип здійснення корекції. Цей принцип визначає вибір засобів, шляхів і способів досягнення поставленої мети. Діяльнісний принцип заснований на визнанні того, що саме активна діяльність самої дитини є рушійною силою розвитку, що на кожному етапі існує так звана провідна діяльність, найбільшою мірою сприяє розвитку дитини в даному періоді онтогенезу, що розвиток будь-якої людської діяльності вимагає спеціального формування. [17]

Цей принцип передбачає проведення психолого-педагогічної корекційної роботи через організацію відповідних видів діяльності самого підлітка у співпраці з дорослим. Так, до успіху в навчальній діяльності веде власна активність підлітка, заснована на зацікавленості, допитливості, жадобі пошуку, знань і відкриттів. Пробудити таку активність у школі - не просто. Але без неї ні про який розвиток говорити не доводиться. До успіху, до розвитку здібностей не можна привести через насильство, закиди, укази, накази. Необхідна корекція навчального процесу в плані зміни умов навчання, які передбачають можливість розвитку власної активності підлітка у навчально-пізнавальній діяльності.

Всі люди від природи обдаровані здатністю до розвитку: здатністю відчувати і сприймати навколишній світ, здатністю думати, говорити, міркувати, уявляти, запам'ятовувати, бажати, відчувати, переживати, напружуватися, добиватися. Але ці здібності необхідно розвивати з моменту народження дитини. Корекційні зусилля дорослих і в дитячому садку, і в школі повинні бути якраз і спрямовані на те, щоб створити умови виховання і навчання дітей, які б заповнили, якщо це необхідно, прогалини і недоліки в розвитку, що виникли у попередні роки життя дитини.

Звідси принцип п'ятий - підхід у корекційній роботі до кожної дитини як до обдарованої. Цей принцип означає, що підлітки, з якими проводиться психокорекційна робота, не повинні сприйматися як підлітки «другого» сорту. Вони вимагають не поблажливості, не зниження загального рівня навчання, а корекції свого розвитку до оптимальної норми.

Мобілізація рушійних сил розвитку відбувається у підлітка тоді, коли він відчуває, що дорослий вірить у нього, довіряє йому, включає його в рішення все більш і більш важких завдань і проблем.

Формування здібностей, як загальних, так і спеціальних, - процес дуже складний, він має свої особливості на кожному віковому етапі, тісно пов'язаний з розвитком інтересів дитини, самооцінкою його успіхів у тій чи іншій діяльності. Несформовані здібності та інтереси ведуть до недорозвинення особистості. Корекція недоліків у розвитку здібностей та інтересів підлітка - найважливіший напрям психолого-педагогічної роботи.

.2 Методичні рекомендації щодо корекції емоційних відхилень підлітків

Специфіка розвитку підлітка обумовлює необхідність корекційної, профілактичної та розвивальної роботи щодо можливих відхилень або порушень емоційної сфери дітей.

З одного боку, одноманітність і монотонність, продиктовані традиційною класно-урочної організацією навчання, є однією з основних причин зниження мотивації до навчання у середніх і старших школярів. З іншого - зростає мотивація і підвищується інтерес молодих людей до взаємодії один з одним. У цій взаємодії виникають почуття і емоції, які проявляються по-новому, або виникають вперше. Їх розпізнавання і адекватна оцінка викликають труднощі у дітей, що, безумовно, вимагає проведення корекційно-розвивальної роботи. До того ж внутрішні суперечності, що виникають у підлітковому періоді, проявляються в нестійкості, мінливості емоційної сфери дитини. Емоційні переживання в цей період характеризуються напруженістю, занепокоєнням. Більшість авторів відзначають, що типовими рисами підлітків є також дратівливість, збудливість. Відповідно, для зниження емоційної нестабільності підлітків важливо проводити з ними відповідну роботу. Переживання підлітка стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, значно ширше коло явищ соціальної дійсності стає небайдужим підлітку і породжує у нього різні емоції. Завдання психолога - навчити підлітка правильно ставитися до своїх переживань, уникати «застрягання афекту».

Таким чином, можна визначити основні завдання корекції емоційної сфери підлітків:

Поповнення арсеналу лексичних одиниць, пов'язаних зі сферою почуттів підлітків;

Розвиток навичок відображення і пізнавання зовнішніх емоційних проявів;

Зниження емоційної нестабільності.

Психологічна корекція емоційних порушень у підлітків - це добре організована система психологічних впливів. В основному вона спрямована на пом'якшення емоційного дискомфорту, підвищення активності і самостійності, усунення вторинних особистісних реакцій, обумовлених емоційними порушеннями, таких як агресивність, підвищена збудливість, тривожна недовірливість і ін..

Значний етап роботи з підлітками - корекція самооцінки, рівня самосвідомості, формування емоційної стійкості і саморегуляції.

У вітчизняній і зарубіжній психології використовуються різноманітні методи, які допомагають відкоригувати емоційні порушення у підлітків. Ці методи можна умовно поділити на дві основні групи: групові та індивідуальні. Однак такий розподіл не відображає основної мети психокорекційних впливів.

У світовій психології існує два підходи до психологічної корекції психічного розвитку підлітка: психодинамічний і поведінковий. Головне завдання корекції в рамках психодинамічного підходу - це створення умов, що знімають зовнішні соціальні перешкоди на шляху розгортання інтрапсихічного конфлікту. Успішному вирішенню сприяють психоаналіз, сімейна психокорекція, арттерапія. Корекція в рамках поведінкового підходу допомагає підлітку засвоїти нові реакції, спрямовані на формування адаптивних форм поведінки, або згасання, гальмування наявних у нього дезадаптивних форм поводження. Різні поведінкові тренінги, психорегулюючі тренування закріплюють засвоєні реакції.

Методи психокорекції емоційних порушень у підлітків доцільно розділити на дві групи: основні та спеціальні. До основних методів псикорекції емоційних порушень відносяться методи, які є основними в психодинамічному і поведінковому напрямках. Сюди входять ігротерапія, арт-терапія, психоаналіз, метод десенсибілізації, аутогенного тренування, поведінковий тренінг. Спеціальні методи включають в себе тактичні і технічні прийоми психокорекції, які впливають на усунення наявного дефекту з урахуванням індивідуально-психологічних чинників. Ці дві групи методів взаємопов'язані.

При підборі методів психокорекції емоційних порушень необхідно виходити з специфічної спрямованості конфлікту, що визначає емоційне неблагополуччя дитини. При внутрішньоособистісному конфлікті слід використовувати ігрові, психоаналітичні методи, методи сімейної психокорекції. При переважанні міжособистісних конфліктів застосовують групову психокоррекцию, що сприяє оптимізації міжособистісних відносин, психорегулюючі тренування з метою розвитку навичок самоконтролю поведінки та пом'якшення емоційної напруги. Крім того, необхідно враховувати і ступінь тяжкості емоційного неблагополуччя підлітка.

У психології розроблені і описані методи групової психокорекції емоційних преневротичних порушень у дітей.

Розглядаючи психокорекційний процес як систему в ній виділяються основні блоки: діагностичний, інсталяційний, корекційний і оцінний.

Діагностичний блок:

Перед початком психокорекційної роботи психолога необхідно з'ясувати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на формування у дитини невротичного конфлікту. Зазначимо, що при аналізі причини невротичного конфлікту у дитини слід враховувати єдність суб'єктивних і об'єктивних чинників виникнення і розвитку конфлікту. Конфлікт займає центральне місце в житті підлітка, виявляється для нього нерозв'язним і, затягуючись, створює афективну напругу, яка, у свою чергу, загострює протиріччя, підвищує нестійкість і збудливість, поглиблює і болісно фіксує переживання, негативно відбивається на розумовій працездатності підлітка, дезорганізує його поведінку .

Змістовний аналіз конфліктів найбільш повно розкривається в процесі ігрової та продуктивної (малювання) діяльності. Доцільно також використовувати проективні психологічні методики.

Установчий блок включає в себе головну мету - формування позитивної установки дитини та її батьків на заняття. Основними завданнями цього психокорекційного блоку є:

зниження емоційної напруги у дитини

активізація батьків на самостійну психологічну

роботу з дитиною;

підвищення віри батьків у можливість досягнення позитивних результатів психокорекції;

формування емоційно-довірчого контакту психолога з учасниками психокорекції

Для реалізації цих завдань використовуються різноманітні психотехнічні прийоми: організація зустрічей батьків, діти яких успішно закінчили курс психокорекції, з початківцями, проведення веселої, емоційно насиченої гри з дітьми на початку психокорекції, із залученням батьків і ін. Особливе значення для настановного етапу психокорекції має місце, де проходять заняття. Це має бути просторе, добре обладнане приміщення, з м'яким освітленням, де підліток буде відчувати себе спокійно і безпечно.

Корекційний блок. Основною метою даного блоку занять є гармонізація процесу розвитку особистості підлітка з емоційним неблагополуччям

Конкретні завдання:

подолання внутрішньосімейної кризи;

зміна батьківських установок і позицій;

зняття проявів дезадаптації у поведінці підлітка;

розширення сфери соціальної взаємодії підлітка;

формування у піділтка адекватного ставлення до себе і до інших.

Усередині цього блоку виділяються два основних етапи.

Перший етап - орієнтовний, де підлітку надається можливість спонтанної гри. Психолог на даному етапі спостерігає за дітьми, а у дітей формується позитивний емоційний настрій на заняття, що дуже важливо в процесі згладжування внутрішніх конфліктів. Крім того, на даному етапі триває діагностика форм поведінки і особливостей спілкування дітей з метою остаточного формування групи.

Психотехнічні прийоми тут складаються з різних невербальних комунікацій, комунікативних ігор.

Другий етап - реконструктивний, коли проводиться корекція неадекватних емоційних і поведінкових реакцій. Психотехнічними прийомами на даному етапі є сюжетно-рольові ігри, розігрування дітьми проблемних життєвих ситуацій. Ці ігри сприяють емоційному реагуванню та витісненню негативних переживань. Підліток навчається самостійно знаходити потрібні способи поведінки і форми емоційного реагування.

При оцінці ефективності психологічної корекції проглядаються звіти батьків про поведінку дітей на початку занять. Розбираються поведінкові та емоційні реакції дитини за допомогою методу спостереження, аналізу результатів діяльності дитини до занять і після. Оцінюючи емоційний стан дитини до і після занять, доцільно використовувати колірний тест Люшера, методику малюнкові тести, а для оцінки значущих міжособистісних відносин краще звернутися до колірного тесту відносин (ЦТО), адаптованому Едкіним.

Крім групових психокорекційних занять для підлітків з емоційними порушеннями використовуються психорегулюючі тренування. Основною метою цих занять є:

пом'якшення емоційного дискомфорту;

формування прийомів релаксації;

розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю поведінки.

Заняття проводяться поетапно через день з невеликою групою дітей, з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дитини.

Перший етап - заспокійливий, в процесі якого використовується вербально-музична психокорекція з метою зняття психічної напруги. Потім дітям пропонуються зорово-музикальні стимули, спрямовані на усунення тривожності і створення позитивних установок на наступні заняття.

Другий етап - навчальний. Тут дітей навчають релаксуючим вправам. Використовуються вправи на викликання тепла, на регуляцію дихання, ритму і частоти серцевих скорочень.

Третій етап - етап відновлення. На тлі релаксації діти виконують спеціальні вправи, що допомагають коригувати настрій, розвивати комунікативні навички, перцептивні процеси та ін.

Психорегулюючі тренування (ПРТ) сприяє підвищенню стійкості до екстремальних ситуацій, поліпшенню концентрації уваги, зменшенню емоційної напруги. При систематичних заняттях ПРТ у дітей нормалізуються гальмівні процеси, що дає можливість дитині керувати своїм емоційним станом, пригнічувати спалахи роздратування і гніву. Доцільно використовувати ПРТ з підлітками, у яких емоційні проблеми проявляються в основному в сфері міжособистісних конфліктів.

Крім ПРТ, на корекцію емоційного напруження добре впливають психом'язове тренування.

Даний метод включає в себе чотири основні завдання:

.Навчити дитину розслабляти м'язи тіла та обличчя методом прогресивної м'язової релаксації по Джекобсону.

.Навчити з граничною силою уяви, але без напруги представляти зміст форми самонавіювання.

.Навчити утримувати увагу на уявних об'єктах.

.Навчити впливати на себе необхідними словесними формулами.

При виконанні психорегулируючих та психом'язових тренувань необхідно враховувати вікові, індивідуально-психологічні та клінічні характеристики дитини. Не рекомендується брати на заняття дітей з епісиндромом, з хронічними захворюваннями серцево-судинної системи, з ендокринними порушеннями і легеневою недостатністю. Слід неухильно дотримуватися методичних вимог:

виконання вправ дитиною;

самоспостереження і фіксація виникли під час вправ відчуттів;

самостійне повторення дитиною вправ протягом дня.

Крім перерахованих вище методів особливо важливе значення мають ігрові методи корекції. Гра - це найбільш природна форма життєдіяльності дитини. У процесі гри формується активна взаємодія дитини з навколишнім світом, розвиваються його інтелектуальні, емоційно-вольові, моральні якості, формується його особистість в цілому.

Істотною психологічною ознакою гри є одночасне переживання людиною умовності і реальності ситуації, що склалася. В умовних обставинах, створених за певними правилами, гра дає людині можливість переживати удачі, успіх, пізнати свої фізичні та психічні сили. Ці властивості гри як діяльності розкривають її багатий психокоректувальний потенціал.

У середині 1920х років була вперше застосована гра як метод психотерапії дітей. Було запропоновано дві форми ігрової терапії: спрямована і неспрямована. Спрямована (директивна) ігротерапія передбачає активну участь психолога в грі дитини, де він веде і інтерпретує діяльність дитини. Неспрямована (недирективна) ігротерапія проходить у формі вільної гри дитини, що сприяє більшому самовираженню, досягненню емоційної стійкості і саморегуляції. Зарубіжні дослідники розробили величезна кількість методів недирективної ігротерапії. Наприклад, широке визнання отримали гри з піском і водою для корекції емоційного дискомфорту дитини. Була запропонувала методику «світотворення». У розпорядження дитини надається набір різних предметів: фігурки людей, тварин, частини будівель, будиночки, автомашини, дерева, безформний матеріал (плоский і відкритий ящик, наповнений піском). З цього матеріалу дитина будує світ. «Світи» створюються дитиною відповідно до його віком та індивідуальними особливостями. Потім психолог обговорює з дитиною процес і кінцевий результат його творчості. Під час гри діти виявляють своє емоційне ставлення до людей, предметів. Ця гра представляє собою певну діагностичну цінність, крім того, в процесі гри дитина переробляє свої душевні конфлікти.

Недирективная ігрова корекція одночасно вирішує три основні завдання:

сприяє розвитку самовираження підлітка;

знімає наявний емоційний дискомфорт;

формує саморегулюючі процеси.

Застосовуючи недирективну ігрову корекцію, психолог здійснює емпатичне спілкування з піділтком, емоційно співпереживає з ним, встановлює певні обмеження у грі. Введення обмежень є головною умовою досягнення корекційного успіху, тому важлива роль в процесі директивної ігрової корекції належить техніці формулювання заборон і обмежень. У спрямованої (директивної) ігрової психокорекції центральна ланка в грі - психолог, його функції полягають в організації гри, в аналізі її символічного значення. Розрізняють два види директивної ігрової корекції: сюжетнорольові ігри та психодрами.

Сюжетнорольові ігри сприяють корекції самооцінки підлітка, формуванню у нього позитивних відносин з однолітками і дорослими. Перед початком ігровий корекції необхідно розробити сюжет гри, вибрати ігровий матеріал, сформувати групу і спланувати ігрові ситуації. У процесі гри психолог фіксує емоційні прояви дитини. Перед початком гри необхідно підібрати спеціальні сюжети, де дитина бачила би різні конфліктні ситуації, близькі їй за значенням. В ході гри діти по черзі міняються ролями. Здатність дитини входити в роль, уподібнення розігрується образу - це важлива умова для корекції емоційного дискомфорту та внутрішньоособистісних конфліктів. Ігрова психокорекція у формі сюжетно-рольової гри широко використовується при роботі з підлітками з вираженими міжособистісними конфліктами та з порушенням поведінки. У процесі корекції дітям пропонується не тільки ігрове відтворення минулого або цього досвіду, але й моделювання нового досвіду в можливих стресових умовах. Ефективність проведення сюжетно-рольових ігор в значній мірі залежить від соціального досвіду піділтка, від особливостей його уявлень про людей, їх почуттях, взаєминах.

Для підлітків з обмеженим соціальним досвідом унаслідок затримки психічного розвитку, фізичним неповноцінності і т.п. доцільно використовувати ігри драматизації на тему знайомих казок.

Основним завданням ігор драматизацій також є корекція емоційної сфери підлітка. Проведенню гри драматизації повинна передувати підготовча робота з підлітком. Психолог разом з підлітком обговорює зміст знайомої йому казки за заздалегідь наміченим питань, які допомагають відтворити образи персонажів казки і проявити до них емоційне ставлення. Казка актуалізує уяву підлітка, розвиває у нього вміння представляти ігрові колізії, в які потрапляють персонажі. Підліток не просто наслідує, а створює образ персонажа, уподібнюється йому. Здатність увійти в роль, уподібнити себе образу - це важлива умова, необхідне для корекції не тільки емоційного дискомфорту, але й негативних характерологічних проявів. Свої негативні емоції і якості особистості підлітки переносять на ігровий образ, наділяючи ними персонажі.

Образотворчі прийоми є одним з провідних методів психокорекції емоційних порушень у дітей і підлітків.

Ще в 1930х роках для корекції емоційно-особистісних проблем дитини психоаналітиками був запропонований метод арт-терапії.

Арт-терапія - це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві. Основне завдання арт-терапії полягає у розвитку самовираження і самопізнання дитини.

У дослідженнях психологів було давно помічено: малюнки підлітків не тільки відображають рівень розумового розвитку та індивідуальні особистісні особливості, але і є своєрідною проекцією особистості. Малюнок виступає як засіб посилення почуття ідентичності дитини, допомагає дізнатися про себе і свої здібності.

Виділяються чотири типи зображень, що показують як вікову динаміку розвитку малюнка, так і індивідуально особистісні особливості дитини. Це безформні і хаотичні каракулі, конвенціальні стереотипи - схеми, піктограми і власне художні твори. Каракулі, наприклад, представляючи собою вихідну стадію дитячого малюнка, в більш старшому віці можуть виражати почуття безпорадності і самотності.

У стереотипних схематичних зображеннях і піктограмах в більш старшому віці проектуються сублімація пригнічених бажань або потреба в захисті. Символічні зображення відображають пригнічені афекти у формі сублімації. Особливе значення відіграє колір. Наприклад, перевага сірих тонів, чорний колір говорять про відсутність життєрадісності, а яскраві насичені фарби - про активний життєвий тонус, оптимізм.

У вітчизняній психології методи арт-терапії використовувалися в корекції психічних захворювань у дорослих і неврозів у дітей.

Найбільш ефективна арт-терапія в корекції страхів у дітей та підлітків.

Крім малюнків для корекції страхів автор пропонує виготовлення масок, фігурок з пластиліну, конструкцій з підручних матеріалів (дроту, матерії, мотузок та ін.)

У психокорекції підлітків з емоційними порушеннями також використовується музикотерапія. Виділяється чотири основних напрямки психокорекційних впливів музикотерапії.

.Емоційне активування в ході вербальної психотерапії.

.Регулюючий вплив на психовегетативні процеси.

.Розвиток навичок міжособистісного спілкування.

.Підвищення естетичних потреб.

В якості психологічних механізмів психокорекційного впливу музикотерапії автори вказують катарсис - емоційну розрядку, регулювання емоційного стану; засвоєння нових способів емоційної експресії;  
підвищення соціальної активності та ін.

Традиційно виділяються наступні варіанти музикотерапії: рецептивна музикотерапія, яка передбачає сприйняття музики з корекційної метою, і активна, яка являє собою корекційно-спрямовану, активну музичну діяльність.

Розрізняють три форми рецептивної психокорекції:

.Комунікативна - спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри.

.Реактивна, що допомагає досягненню катарсису.

.Результативна, ведуча до зниження нервово-психічної напруги.

При роботі з дітьми доцільно використовувати обидва варіанти музичної психокорекції. Активна широко практикується в групових заняттях для згуртування групи і ефективності групової взаємодії. Наприклад, хоровий спів, виконання музичних творів на музичних інструментах або за допомогою ложок, гребінців та ін.

Завдяки рецептивній музикотерапії вирішуються конкретні психокорекційні завдання: оптимізація спілкування, створення довірливої емпатійної атмосфери, зниження емоційного дискомфорту та ін.

Висновки

Таким чином, ми з’ясували, що емоційний розвиток відіграє дуже важливу роль у житті людини. Емоції опосередковують будь-яке сприйняття оточуючого світу і інших людей. Емоції - це глибокі психологічні переживання задоволеності чи незадоволеності власних потреб, що тісно пов’язані з вегетативними та психофізіологічними реакціями організму.

Емоції виконують наступні функції:

. Оціночно-інформаційна - завдяки емоціям людина оцінює себе, навколишній світ та інших людей; вони є своєрідним «чуттєвим фільтром», крізь котрий проходить будь яке знання чи сприймання.

. Адаптаційна - емоції є складним конструктом вроджених реакцій на певні умови навколишньої реальності, що сформувався в результаті еволюції. Емоції дозволяють людині виживати, вони сигналізують про сприятливі чи несприятливі умови існування і являються внутрішніми орієнтирами на шляху розвитку та життя людини.

. Спонукально-мотиваційна - емоції є внутрішнім джерелом психічної енергії, що керують людським життям. Емоційні сигнали слугують вектором, що спонукає людину до певних дій, змін, реакцій.

В підлітковому віці емоції відіграють неабияку роль у формуванні особистості людини. Завдяки багатофакторності ситуації розвитку підлітка емоційність у цьому віці знаходиться на надзвичайно високому рівні. Цьому сприяють структурні зміни в організмі (підвищена концентрація гормонів, превалювання збудження над гальмуванням як наслідок інтенсифікації розвитку центральної нервової системи та головного мозку), психологічні критерії (усвідомлення себе як особистість, прагнення бути «дорослим», прагнення ідентифікувати себе з групою). Емоційна сфера в цьому віці нестабільна, амбівалентна що викликає у підлітка глибоку рефлексію, формує бажання самоконтролю та розуміння власних переживань.

При несприятливих умовах виховання та навчання саме в цьому віці у підлітка можуть проявитися відхилення від норми у емоційній сфері, які можуть серйозно впливати на подальший розвиток та життя людини. Причинами таких відхилень можуть стати найрізноманітніші чинники: ситуація у сім’ї, гіперопікання чи емоційна холодність, неготовність батьків прийняти в дитині самостійну особистість, невдачі в соціальних стосунках, заклопотаність власним виглядом та здоров’ям і т. д. Це може призвести як до апатії, депресії, нудьги, так і до агресивності, неадекватним емоційним проявам, формуванні асоціальної поведінки. Підліток у цьому віці схожий на недосвідченого капітана шхуни, що несеться по бурхливим хвилям, якому потрібно розібратися в будові та засобах керування власним кораблем.

При відхиленнях від нормального емоційного розвитку порушується і поведінка, що ставить перед нами питання корекції емоцій підлітка. Корекція має метою декілька цілей, основними з яких є усвідомлення та прийняття власних емоційних реакцій, вираження власних емоцій та переживань в адекватній формі, саморегуляція та контроль емоцій, усвідомлення та прийняття емоцій оточуючих людей.

Таким чином емоційний розвиток у підлітковому віці визначає напрямок формування людської особистості в цілому, а тому нормальний розвиток емоцій є дуже важливим. Це і не дивно, адже емоції - це внутрішній стрижень, навколо якого будується все людське життя, як соціальне, так і психічне.

Використана література

1. Дарвин Ч. «О выражении эмоций у человека и животных».  
СПб.: Питер, 2001.

2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. - 142 с.

3. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков. // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-ой междисциплинарной научно-практической конференции 6-7 ноября 2002г. г. Минск. - Минск, 2003. (С.194-196).

. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта.// Вопросы психологии, 2007,-№ 5. (С.57-65).

5. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.

6. Байярд Р.Т., Байярд Т. Ваш беспокойный подросток. - М., 1995

7. Беличева С.А. Этот "опасный" возраст. - М.: Знание, 1982. - 94 с

. Вікова та педагогічна психологія. Навч. Посіб./ О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.

9. Ваш проблемный подросток / Под ред. Л.А. Регуш. - СПб., 1999.

10. Кле М. Психология подростка: Психосексуальное развитие. - М.: Педагогика, 1991.- 176 с.

11. Краковский А.П. О подростках. - М., 1970.

12. Эриксон Э. Г. Детство и общество. - СПб., 1996.

13. Изард К. Э. Психология эмоций. - СПб., 2000.

14. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. Т. 4. - М., 1984. - С. 90-318

. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. - СПб.: Питер, 2006

17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В. 2 т. Т. 2. М., 1998.

18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000

19. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Пер. с нем. - М.: Мир, 1994. - 320 с.

20. Колодич Е. Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: Учеб. пособие для студентов психологических факультетов, практических психологов - Мн.: РИПО, 1999 - 94 с.

21. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М., 1975.