

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
_____ Мірошник З.М.
« ____ » _____ 2021 р.

Реєстраційний номер № _____
« ____ » _____ 2021р.

**КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЕМОЦІЙНО
ДЕПРИВОВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-м-16
освітнього рівня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
Сичової Аліни Мубаризівни

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри
практичної психології
Чаркіна Олена Анатоліївна

Оцінка:
Національна шкала _____
Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
Члени ЕК _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ДЕПРИВОВАНИХ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Особливості розвитку емоційної сфери у підлітків	7
1.2. Психолого-педагогічні аспекти емоційних проявів депривованих підлітків	11
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО	18
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДЕПРИВОВАНИХ ПІДЛІТКІВ	18
2.1. Опис методик та організація дослідження.....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	23
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЕМОЦІЙНО-ДЕПРИВОВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ	35
3.1. Особливості організації та проведення корекційних занять.....	35
3.2. Психологічні рекомендації стосовно корекції нестійкої емоційної сфери ..	54
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства багато дослідників і практиків говорять про ускладнення умов, що забезпечують розвиток дітей, збільшення межових станів і коморбідних порушень в розвитку з проявами безпритульності, асоціальності і делінквентності. Особлива проблема – психічна депривація, що формується в результаті незадоволення життєвоважливих потреб і багато в чому визначає життєдіяльність.

Основними проявами особливостей розвитку депривованих підлітків виступають деформація самосвідомості і комунікативних навичок; вузькість ціннісно-нормативних уявлень; дисгармонічність емоційної сфери; зниження інтелектуального розвитку; обмеженість резервів психічної діяльності і функціональних можливостей організму. Розвиток емоційної сфери підлітків, які опинилися в умовах депривації, може розглядатися як пріоритетне корекційне завдання. Труднощі корекції у цих дітей обумовлені незрілістю їх переживань і своєрідністю емоційної регуляції поведінки. Багато з них мають низький або нестійкий інтерес до різних видів діяльності, схильні до відмови від неї через невпевненість у власних силах, при необхідності діяти самостійно і цілеспрямовано. Негативізм, страх, агресивність не сприяють сприятливому розвитку особистості підлітка, тому кожен, хто займається вихованням і навчанням депривованої дитини, розуміє, як важлива своєчасна корекція її емоційної сфери.

Вивчення науково-практичної літератури та аналіз загальних підходів до дослідження особливостей емоційно-депривованих підлітків показали, що проблема розробляється недостатньо. Незважаючи на широкий інтерес психологів до даної проблеми, існує безліч невирішених питань щодо впливу депривації на психічний розвиток дитини, процес її соціалізації. Виділення особливостей психічної депривації має здійснюватися з урахуванням специфіки

деприваційних чинників, а також клініко-психологічних характеристик підлітка.

Недостатня розробленість зазначеної проблеми у психологічній науці зумовила актуальність вибору теми дипломного дослідження: «Корекційна робота з емоційно-депривованими підлітками».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості корекційної роботи з емоційно-депривованими підлітками.

Дослідження було зорієнтоване на вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційно-депривованих підлітків в науковій психологічній літературі.

2. Емпірично дослідити підлітків для виявлення емоційних деривацій.

3. Виділити серед досліджуваних підлітків з емоційною деривацією і включити їх у корекційні знаття.

4. Провести корекційні заняття для оптимізації психічного стану емоційно-депривованих підлітків.

Об'єктом дослідження особливості психоемоційного стану емоційно-депривованих підлітків.

Предмет дослідження – корекційна робота з емоційно-депривованими підлітками.

Дослідно-експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Криворізької педагогічної гімназії у місті Кривий Ріг. У дослідженні взяли участь 45 школярів 9 класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів наукового дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація теоретичних та емпіричних даних для визначення понять і теоретико-методологічних основ вивчення проблеми дослідження;

- емпіричні: оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл), методика на виявлення мотивації ТАТ (Е.Т. Соколової);

- інтерпретаційні: аналіз та тлумачення отриманих результатів;
- корекційні: корекційна програма.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування отриманих результатів в діяльності педагога або практичного психолога. Отримані результати дослідження можуть бути використані у лекціях з вікової, педагогічної, експериментальної психології, психокорекції, психології девіантної поведінки.

Апробація отриманих результатів. Результати дослідження були оприлюднені на III Міжнародній науковій студентській конференції «Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства» (11-12 листопада 2021 р., м. Кам'янець-Подільський).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 67 сторінок. Основний зміст викладено на 60 сторінках.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Сичова Аліна Мубаризівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ДЕПРИВОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Особливості розвитку емоційної сфери у підлітків

Емоційна сфера пронизує все психічне життя людини, будучи одним з провідних чинників, що визначають суб'єктивну якість буття особистості, характеризуючи як індивідуальні, так і соціальні процеси.

У психологічному словнику зазначено, що емоції – це форма безпосереднього психологічного відображення об'єктів, явищ, ситуацій у їх смисловій значущості організму, особистості. Будучи психічним відображенням життєвого сенсу явищ і ситуацій, емоції проявляються у формі безпосереднього «миттєвого» пристрасного переживання, що обумовлено відношенням їх об'єктивних якостей до потреб суб'єкта [26, с. 552].

Через емоції як систему сигналів людина дізнається про значущість того, що відбувається. Позитивні емоції активізують різні види діяльності людини, негативні зменшують активність. Вольові процеси також тісно пов'язані з емоціями. Характер емоційного забарвлення настрою позначається на всіх етапах вольових дій: на усвідомленні мотиву, прийнятті рішення та розгортанні процесу досягнення мети, виконанні прийнятого рішення. Так, емоційна привабливість мети збільшує сили людини, полегшує діяльність. У людей, що перебувають у пригніченому стані, здатність до вольового зусилля знижена.

В.В. Лебединський, О.С. Нікольська вважають, що емоційна сфера – одна з основних регуляторних систем, яка представляє собою поступово укладену в онтогенезі ієрархічну організацію рівнів різного ступеня складності. Кожен з рівнів відображає відповідний етап формування взаємодій з явищами навколишнього світу і іншими людьми, а також характеризується особливим типом афективної орієнтування і відповідає за рішення певного класу адаптивних завдань. Цю ієрархічну систему складають: рівень реактивності,

рівень афективних стереотипів, рівень експансії, рівень емоційного контролю [37].

С. Л. Рубінштейн у різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяє три рівні [56, с. 573]. Перший – це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення – невдоволення, які обумовлені органічними потребами. Вони можуть бути, згідно С. Л. Рубінштейну, як спеціалізованими, місцевого характеру, відображаючи як емоційне зафарблення або тону окреме відчуття, так і більше загального, розлитого характеру, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не зв'язане у свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога або радість).

Другий, більше високий рівень емоційних проявів, згідно С.Л.Рубінштейну, становлять предметні почуття (емоції). На зміну безпредметної тривоги приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Опредемченність почуттів знаходить своє вище вираження в тому, що самі почуття диференціюються, залежно від предметної сфери, до якої вони відносяться, на інтелектуальні, естетичні і моральні. Із цим рівнем зв'язане замилювання одним предметом і відразу до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення на якусь людину або подію й т.п.

Третій рівень пов'язаний з більш узагальненими почуттями, аналогічними за рівнем узагальненості відверненому мисленню. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного й т.п. Вони теж можуть іноді виступати як більш-менш приватні стани, присвячені до певного випадку, однак найчастіше вони виражають загальні стійкі світоглядні установки особистості. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями [56, с. 574].

Таким чином, підсумовує С.Л.Рубінштейн, «у розвитку емоцій можна... намітити наступні шаблі: 1) елементарні відчуття як прояви органічної афективної чутливості, що грають у людині підлеглу роль загального емоційного фону, забарвлення, тону або ж компонента більш складних

почуттів; 2) різноманітні предметні почуття у вигляді специфічних емоційних процесів і станів; 3) узагальнені світоглядні почуття; всі вони утворюють основні прояви емоційної сфери, органічно включеної в життя особистості» [56, с. 579].

Надзвичайно складною, суперечливою стадією життєвого шляху, в якому закладається ціннісний фундамент особистості та обирається життєва філософія, є підлітковий вік. У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Підлітковий вік, на думку А.Є.Лічко, – це критичний період для виникнення психопатій, появи психічних травм та девіантної поведінки [38, с. 136]. Школярі виявляють дуже високий, по відношенню до інших вікових періодів, рівень тривожності в усіх сферах спілкування, особливо зростає тривожність у спілкуванні з батьками та дорослими, від яких вони в чомусь залежать. Це супроводжується втратою інтересу до навчання, зниженням успішності навчальної діяльності, виникненням міжособистісних конфліктів та внутрішніх суперечностей.

Аналіз літературних джерел показує, що в даний час найширше висвітлені основні емоційні властивості підліткового віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами, а саме: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з підлітками, більша психічна саморегуляція (Л.І.Божович) [1].

При вивченні емоційних розладів важко виділити чітку межу між нормою і патологією не лише на практичному, а й на теоретичному рівні, оскільки ті ж самі поведінкові явища дитини можуть розглядатися як вікові особливості, як тимчасовий прояв, зумовлений конкретною ситуацією, як відхилення в емоційній сфері, як якість характеру, як індивідуальна особливість (наприклад, негативізм, тривожність, агресивність, імпульсивність, некоммунікабельність і

т.п.). При цьому залежно від соціальних впливів тимчасовий прояв у поведінці дитини може перетворитись і на якість характеру, і на патологію і, навпаки, перші паростки відхилень в емоційній сфері за належного ставлення з боку оточення з часом нівелюються або трансформуються в індивідуальну особливість в межах адаптивної норми.

Розглянемо характеристику різних видів порушень емоційної сфери, користуючись класифікацією вад психофізичного розвитку, розробленою Н.Я.Семаго, М.М.Семаго. Ці автори виділяють три типи вад психофізичного розвитку – недостатній, асинхронний, пошкоджений. В середині кожного типу виділяються різні види дизонтогеній. Специфікою *недостатнього* розвитку виступає низький рівень сформованості усіх (тотальний недорозвиток) або окремих (парціальний недорозвиток) психічних функцій. Парціальна недостатність регулюючої функції кори головного мозку, зокрема, призводить до недорозвитку вольової сфери. Асинхронний розвиток – це порушення принципу гетерохронії, коли спостерігаються складні поєднання недостатності, прискорення та спотворення розвитку. Асинхронний тип розвитку, в свою чергу, Н.Я.Семаго, М.М.Семаго поділяють на дисгармонійний та викривлений. Дисгармонійний психічний розвиток – це така форма порушення, для якої характерною є недостатність емоційної та мотиваційної сфери особистості при відносній збереженості інших структур. При викривленому розвитку психіки спостерігається поєднання загального недорозвитку, затримки, пошкодження та прискореного розвитку окремих функцій [61].

Недорозвиток емоційної сфери внаслідок недостатності регулюючої функції лобних відділів кори головного мозку характеризується імпульсивністю поведінки. Поведінка дитини виявляється залежною від безпосередніх внутрішніх імпульсів або випадкових зовнішніх подразників. Причиною імпульсивності є слабкість кори головного мозку, яка не може підпорядкувати собі діяльність підкірки. Розвитку імпульсивності поведінки і слабкості самоконтролю сприяє сімейне виховання за типом гіпопротекції, коли вихованням дитини мало опікуються, ігноруються її потреби, разом з тим вона

немає ніяких обов'язків, їй нічого не забороняють, від неї нічого не вимагають, дитиною ніхто не цікавиться, її ніхто не контролює.

Аналіз емоційності у контексті вікової психології пов'язаний з необхідністю звернення до генетичного методу, який, в свою чергу, передбачає розгляд підходів до дослідження емоційності в онтогенезі. Перш за все, слід відзначити, що В.Д.Небиліцин та інші вважали, що емоційність, зокрема її динамічні і, деякою мірою, якісні характеристики, обумовлена генотипом, виявляється у ранньому дитинстві, характеризується відносною стабільністю, крос-ситуативна [42, с. 185].

Емоційність підлітків – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності [54, с.19].

Новітні дослідження відкидають думку про підлітковий вік як «невротичний» період розвитку. У більшості людей перехід з підліткового віку в юнацький супроводжується поліпшенням комунікативності й загального емоційного самопочуття. За даними американського психолога Р. Кеттела, від 12 до 17 років помітно поліпшуються показники по таких факторах, як товариськість, легкість в спілкуванні з людьми, домінантність (наполегливість, змагальність, прагнення очолювати), тоді як загальна збудливість, навпаки, знижується [27].

1.2. Психолого-педагогічні аспекти емоційних проявів депривованих підлітків

Емоційна сфера пронизує всю психічну життя людини, будучи одним з провідних чинників, що визначають суб'єктивну якість буття особистості, характеризуючи як індивідуальні, так і соціальні процеси. Сучасне соціальне

середовище з її інформаційними перевантаженнями, нестабільністю, напруженим ритмом життя, багатоваріативністю шляхів самовизначення і конкуренції висуває нові вимоги до ресурсів емоційної сфери особистості.

Психологічні концепції психічного розвитку розглядають широкий спектр несприятливих чинників, що зумовлюють виникнення емоційних та поведінкових порушень. У їх числі знаходяться як патогенні біологічні впливи (концепція дизонтогенеза К. С. Лебединської), так і коло проблем соціального розвитку (теорія восьми вікових груп Е. Еріксона, типологія неправильних типів сімейного виховання А. Е. Личко і Е. Г. Ейдемільер, теорія соціального навчання А. Бандури). [21; 29].

Формулювання поняття «депривація» (від англійського deprivation – позбавлення) в психології пов'язане з ім'ям англійського психоаналітика і психіатра Джона Боулбі. Дослідження слабо адаптованих і делінквентних дітей, яким Д.Боулбі займався в ході своєї роботи в одній з дитячих клінік Лондона в 30-40-ті роки ХХ століття, пробудило у нього інтерес до чинників, що регулюють розвиток дитини. На підставі даних спостереження за дітьми в клініці, Д.Боулбі дійшов висновку, що центральними точками розвитку кожної дитини можна вважати два чинники:

- а) наявність або відсутність матері або періодів тривалої розлуки з нею;
- б) емоційна установка матері по відношенню до дитини [36].

Уточнити і емпірично обґрунтувати ці дані дозволило проведене в тій же клініці дослідження причин формування делінквентної поведінки у підлітків та юнаків. В ході підготовчої фази роботи було виявлено, що в групі делінквентів, на відміну від представників контрольної групи, є значна частина підлітків, які мають специфічно знижені показники емоційного розвитку, названими дослідником «беземоційним характером». Аналіз показав, що у більшості членів цієї групи спостерігався тривалий період розлуки з матір'ю у віці від народження до 5 років. В результаті дослідження Д.Боулбі дійшов висновку про те, що тривалий період розставання з матір'ю стає причиною розладу емоційного реагування, що зберігається протягом усього життя [36].

Спробу інтегрувати наявну інформацію в єдину концепцію депривації роблять чеські дослідники Лангмейер і Матейчек [41]. Значення поняття «депривація» вони розширюють за межі «материнської депривації» Боулбі, визначаючи поняття «психічна депривація» як психічний стан, що виникає в результаті таких життєвих ситуацій, де суб'єкту не надається можливість для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб в достатній мірі і протягом досить тривалого часу [41, с. 19]. Зазначені автори розкрили і описали 4 основні форми психічної депривації: сенсорна; когнітивна; депривація ідентичності (обмеження потреби в можливостях для засвоєння самостійної соціальної ролі); депривація емоційного ставлення (характеризується неможливістю встановлення інтимних емоційних відносин з іншою особою). Автори відзначають, що перераховані форми зустрічаються окремо лише в експерименті, в реальних життєвих умовах бувають рівні однієї і тієї ж деприваційної ситуації. Рівні психічної депривації, виділені в роботах Лангмейер і Матейчек, залишаються затребуваними в сучасних дослідженнях вітчизняних авторів [21; 29].

Дж. Боулбі, Р. Шпіц і А.Д. Голдфарб підкреслювали важкі наслідки депривації, її перебіг і сильне втручання в структуру особистості, яка потім формується на зниженому рівні і стає схильна до правопорушень або навіть психозів [53].

Проблеми психологічного характеру підлітків визначаються недоліком батьківської ласки і любові, ранньої депривації неформального спілкування з дорослими. Недорозвинення внаслідок такої депривації механізмів ідентифікації стає причиною емоційної холодності, агресивності і в той же час підвищеної уразливості підлітка [2].

Незважаючи на широкий науковий резонанс, викликаний представленою концепцією, єдиної точки зору на основні психологічні чинники формування психічної депривації як і раніше немає. Існує різні класифікації, в яких нарівні з описаними вище видами виділяються за етіопатогенетичною ознакою і кілька додаткових, наприклад, психосоматична депривація (що виникла в ситуації

важких порушень психосоматичного здоров'я) або емоційно-соціальна депривація (як результат відторгнення від широкого соціального середовища) [14]. Широко використовується класифікація соратниці Д.Боулбі Мері Солт Ейнсворт, в якій різні варіанти материнської депривації виділяються за допомогою аналізу якості і кількості інтерації з об'єктом прихильності [7]. Видається неможливим також описати єдиний деприваційний синдром, щоб відмежувати коло проявів депривації подібно до того, як це робиться при розгляді соматичних або психічних захворювань [53]. Виникнення стану психічної депривації залежить від різноманітних факторів, що включають як зовнішні (депривація в сім'ї, в суспільному середовищі, екстремальні життєві ситуації), так і внутрішні чинники депривації (відмінності по статі, конституційні відмінності, наявність або відсутність стійких емоційних прихильностей в минулому, розлади психічних функцій і т. д.). Як наслідок у дітей, які виховуються в однакових деприваційних умовах, виникають різні форми деприваційних наслідків [15]. Опис кола наслідків потрапляння в деприваційну ситуацію, на думку Гаркавенко Н. В., Чаплак Я. В., вимагає розрізнення найбільш поширених «типів» особистості депривованих дітей або варіантів «деприваційного розвитку» [15]. Як відзначають клінічні дослідження, поведінкова патологія особистості депривованих підлітків може бути обумовлена психопатичними розладами, сформованими в процесі соціалізації в ситуаціях привації і сепарації, і відрізняється схильністю до дезадаптації, тотальністю і стабільністю [55]. Русіна С.М. Зазначає, що схильність до дезадаптації (міжособистісної і внутрішньоособистісної) проявляється в таких патернах поведінки, як конфліктність, незадоволеність взаємовідносинами з людьми, протистояння їм, соціально-психологічна ізоляція, неприйняття себе як особистості. Тотальність поведінкової патології говорить про те, що депривовані підлітки дезадаптовані в різних життєвих ситуаціях: сім'я, міжособистісні відносини, професійна діяльність. Стабільність поведінкової патології виражається в тривалості її проявів [57].

На кожному віковому етапі існують свої специфічні особливості емоційної сфери. Аналіз результатів психологічних досліджень емоційної сфери дітей підліткового віку (С. Холл, А. Фрейд, П.М. Якобсон, Л. І. Божович, В.С. Мухіна та ін.) дозволяє виділити основні її характеристики: нестабільність емоційної сфери, суперечливість, велика емоційна збудливість, відчуття емоційного дискомфорту – тривоги, страху, самотності [21].

Емоційно депривованих підлітків характеризує велика нестійкість настроїв, поведінки, часта зміна самопочуття, вразливість, неадекватність реакцій. Особиста нестабільність породжує суперечливі бажання і вчинки [4].

Особистісний розвиток підлітка характеризується двома основними потребами: з одного боку потребою в самоствердженні, з іншого – потребою в спілкуванні з боку однолітків, бо провідна діяльність в даному віці – інтимно-особистісна [41]. Ці потреби і утворюють основні характеристики особистості підлітка. Однією з головних особистісних характеристик можна вважати особистісну нестабільність підлітка, яка виявляється в афективних емоційних станах.

Важливим фактором, що впливає на емоційний стан підлітка, є така характеристика особистості як самооцінка. Старші підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. Емоційно неблагополучний підліток в залежності від психічної структури особистості може відчувати як тривогу, так і страх, часто призводять до адиктивної поведінки [46].

На основі вищевказаного ми можемо стверджувати, що в деприваційних умовах порушується процес дозрівання механізмів особистісного розвитку та поведінки, що сприяють соціалізації та індивідуалізації людини – механізмів ідентифікації і відокремлення. Наслідки емоційної депривації в умовах важкої життєвої ситуації знаходять відгук у дорослому житті в депресіях, невротичних і специфічних розладах особистості, асоціальній поведінці, тому так важливо вчасно надання таким підліткам психокорекційну допомогу [47].

Психологічна корекція є одним з важливих ланок у системі психологічної допомоги підліткам з різними порушеннями в психічному розвитку. Під

психологічною корекцією соціальних і емоційних порушень у емоційно-депривованих підлітків розуміється організована система психологічних впливів, спрямованих на реабілітацію негативного соціального досвіду шляхом пом'якшення емоційного дискомфорту у підлітків, підвищення їх активності в спілкуванні, усунення агресивності, невпевненості в собі, високої тривожності, конфліктності, ворожості [55].

Важливим принципом психологічної корекції депривованих підлітків є принцип комплексності. Корекційна робота повинна бути спрямована на формування довіри до себе, до світу, на поліпшення взаємин «дитина-дитина», «дитина-дорослий», що є важливою частиною нормального психічного розвитку, емоційного і психологічного розвитку підлітків [62].

Перш ніж вирішувати, чи потрібна дитині психологічна корекція, необхідно виявити особливості її психічного розвитку, рівень сформованості певних психологічних новоутворень, визначити, яким віковим періодам відповідає рівень розвитку умінь, знань, навичок, особистісних і міжособистісних утворень. Завдання корекційної роботи можуть бути правильно поставлені лише на основі повної психологічної діагностики не тільки зони актуального, а й найближчого розвитку дитини [63].

Визначення специфіки психічної депривації має здійснюватися з урахуванням особливостей як деприваційних факторів, так і клінікопсихологічних характеристик дитини і підлітка. Вирішення цієї проблеми вимагає чіткого теоретико-методологічного підходу і емпіричних досліджень, в тому числі з використанням лонгітюдного аналізу і спостережень за дитиною в процесі спрямованої психологічної корекції. При клінікопсихологічному аналізі особистості депривованої дитини чи підлітка велике значення має вивчення таких характеристик як структура особистості та особливості системи психічної адаптації.

Висновки до першого розділу

Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Емоційні реакції являють собою короточасні реакції на визначений об'єкт, ситуацію або подію, емоційні стани – більш статичні і тривалі стани, що ніби оцінюють існуючий стан речей у цілому.

Надзвичайно складною, суперечливою стадією життєвого шляху, в якому закладається ціннісний фундамент особистості та обирається життєва філософія, є підлітковий вік. У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час попереднього вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Емоційність підлітків – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності.

Депривація – це явище, що впливає на різні сторони людської особистості та означає позбавлення або ж обмеження людини у певних життєво необхідних, важливих потребах упродовж певного часового відрізка.

Емоційна сфера підлітка характеризується різного роду розладами невротичного і психопатичного характеру, які є причинами емоційної нестабільності та характеризуються такими проявами, як тривожність, ефективність, напруженість, конфліктність, озлобленість, гнів, ворожість, підозрілість, аутоагресія та ін. Когнітивна сфера емоційно депривованих підлітків характеризується низьким рівнем розвитку, що виражається в нестабільності уваги, слабкій пам'яті, нерозвиненні розумових здатностей. Деформації у вищеназваних сферах особистості відбиваються в поведінці підлітків, що відрізняється імпульсивністю, конфліктністю, агресивністю.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДЕПРИВОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис методик та організація дослідження

Для проведення емпіричного дослідження емоційної сфери депривованих підлітків була розроблена програма, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, адекватних предмету дослідження. Зокрема, застосовувались теоретичні методи – аналіз, синтез, осмислення та узагальнення положень педагогічної, психологічної літератури, класифікація, структурно-функціональне моделювання; психодіагностичні методи – тестові методики.

Мета дослідження: дослідження особливостей емоційної сфери депривованих підлітків.

Завдання дослідження:

- провести серію тестувань підлітків, які опинилися в умовах депривації;
- проаналізувати отримані емпіричні дані;
- зробити узагальнення й висновки.

Для вирішення будь-якого з вище перерахованих завдань, а також і інших, на основі соціально-психологічного діагнозу виділяються пріоритети і здійснюється вибір у наданні тієї чи іншої психологічної допомоги. У зв'язку з цим треба підкреслити, що психолог повинен дотримуватися ряду соціально-етичних вимог – принципів діагностики (принцип конфіденційності, принцип наукової обґрунтованості, принцип не нанесення збитку, принцип об'єктивності, принцип ефективності та ін.).

Для більш чіткої побудови діагностичної роботи вважаємо за потрібне виділити об'єкт і предмет діагностичної діяльності в соціально-психологічній роботі по профілактиці та корекції емоційної депривації.

Об'єктом діагностики для психолога, є особистість підлітка, що розвивається, у системі її взаємодії із соціальним мікросередовищем і окремими суб'єктами цього середовища, що роблять вплив на формування даної

особистості. В широкому розумінні слова соціально-психологічна діагностика це наука і практика постановки соціально-психологічного діагнозу. Тому соціально-психологічний діагноз – одне із основних понять діагностики в соціально-психологічній роботі.

Предмет соціально-психологічного діагнозу – встановлення індивідуальних психологічних, соціальних, педагогічних відмінностей від норми, а також сили і ступеня цих відмінностей. Важливим елементом соціально-психологічного діагнозу є необхідність з'ясування в кожному окремому випадку того, чому дані прояви є в поведінці обстежуваного (обстежуваних), які їхні причини і наслідки.

Отже, психологічна діагностика передбачає всебічний і поглиблений аналіз особистості, виявлення недоліків у її поведінці і їх причин, позитивних аспектів, і направлена на розв'язання практичних завдань – гармонізацію розвитку особистості, сприяння її особистісному зростанню.

Етапи дослідження:

Процедура емпіричного дослідження проходила в три етапи.

На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження. Формуючи нашу вибірку, ми виходили з необхідності залучити до дослідження учнів підліткового віку. Вибірка була сформована на базі Криворізької педагогічної гімназії у м. Кривий Ріг. У проведенні нашого дослідження брали участь 45 учнів 9-го класу. На підготовчому етапі був здійснений відбір традиційних методик, які досліджують особливості емоційної сфери депривованих підлітків: оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика на виявлення мотивації ТАТ (О.Т. Соколової).

На діагностичному етапі були вивчені якісні характеристики емоційності та емоційних реакцій та індивідуально-психологічні особливості підлітків. Протягом наступних етапів з кожним учнем проводилася індивідуальна консультація за результатами психологічного дослідження.

На третьому етапі – заключному – відбувалося підведення підсумків, розробка психологічних рекомендацій для корегування підвищеного рівня емоційної нестабільності та реагування, оформлення матеріалів дослідження.

Опис і обґрунтування методів дослідження.

1. Тест Спілбергера-Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, які досліджують психологічний феномен тривожності. Методика, створена для визначення рівня особистої та ситуативної тривожності.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Методика, запропонована Спілбергом-Ханіна, це єдина методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. В той час як більшість інших методик з вимірювання рівня тривожності дозволяють оцінити або тільки особисту тривожність або тільки стан тривожності. Цей тест допоможе нам визначити вираженість тривожності в структурі особистості.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що це властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості.

Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому спектрі різних ситуацій і реагувати яскраво вираженим станом тривожності.

Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появи стану тривожності в різних ситуаціях.

Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, яка характеризується суб'єктивно пережитими емоціями:

напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяють оцінити тільки особистісну тривожність, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч.Спілбергером.

2. Методика Холла побудована як опитувальник та спирається на змішану модель емоційного інтелекту (емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей і особистісних характеристик). Її метою є з'ясування здатності розуміння відносин особистості, що репрезентується в емоціях, і управління емоційною сферою на основі прийняття рішень. Даний опитувальник складається з тридцяти тверджень та передбачає оцінку п'яти складових частин емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей є шестиступеневою та включає такі наступні варіанти: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь.

Методика створена таким чином, що при підрахунку результатів можна визначити як рівні парціального емоційного інтелекту за кожною зі шкал окремо, так і загальний рівень емоційного інтелекту при підсумовуванні всіх шкал. Це важливо, оскільки за будь-якого рівня емоційного інтелекту можна чітко бачити рівень кожної із його складових.

Таким чином, можна не лише виявити розподіл досліджуваних за високим, середнім або низьким рівнями емоційного інтелекту але і бачити особливості прояву його складових у кожного конкретного досліджуваного.

3. Методика на виявлення мотивації ТАТ (Е.Т. Соколової)

Методика використовується для виявлення мотивації, ТАТ була створена Є. Т. Соколовою (1982) для діагностики мотивації підлітка. Стимульний матеріал методики включає 20 сюжетних таблиць, які пред'являються індивідуально в 2 сеанси по 10 таблиць. Тест виявляє потребу в емоційних контактах, в досягненні, покорі, уникнення покарання, агресії. З метою апробації методики був використаний контингент школярів з адаптивним поведінкою і підлітків з соціально відхиленою поведінкою. Методику оцінки інтенсивності мотивації досягнення в умовах впливу ситуаційних чинників розробили Д. Макклелланд і Дж. Аткинсон. Експериментальна процедура будується так, що створюється шість різних ситуацій для активізації різних рівнів інтенсивності мотивації досягнення. Після виконання завдання в експериментальній ситуації випробовувані беруть участь в груповому тесті на творчу уяву (варіант ТАТ). Вони становлять розповіді на основі чотирьох картинок деякі з них взяті з ТАТ Г. Мюррея, а інші оригінальні картинки пред'являються протягом 20 с, потім випробовувані складають за ним розповіді. В даному випадку підраховується категорія "образу досягнення" і виділяються інші категорії потреба в досягненні, інструментальна активність, позитивне передбачення мети, негативний передбачення мети, внутрішнє перешкоду, зовнішня перешкода, позитивний емоційний стан, негативний емоційний стан, тема досягнення.

Досліджуваним пропонується скласти розповідь за картинками, обов'язково при цьому відповівши на ряд питань. За допомогою контент-аналізу підраховуються окремо індекс «надії на успіх» і індекс «страху невдачі».

На основі описаних методик було проведено первинне психодіагностичне обстеження учнів з емпіричної вибірки, виявлено особливості їх емоційної сфери.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати дослідження специфіки емоційних порушень у депривованих підлітків за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна представлені у таблиці 2.1. та рис. 1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня тривожності підлітків (за методикою Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна), n=45

Рівень тривожності підлітків	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Кількість досліджуваних	%	Кількість досліджуваних	%
Низький	5	11,1	4	8,9
Середній	34	75,6	33	73,3
Високий	6	13,3	8	17,8

Результати аналізу представлені на рис.1

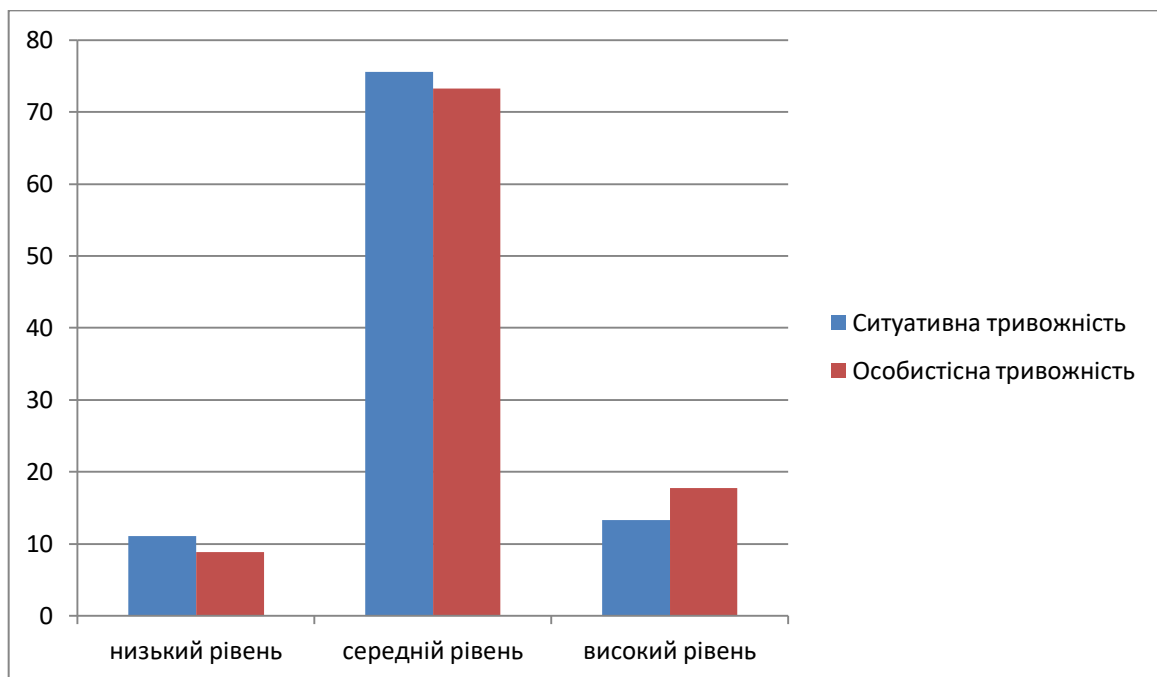


Рис. 1. Рівні тривожності підлітків (за методикою Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна).

За методикою особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна виявлено, що лише у 4 досліджуваних зафіксовано низький рівень особистісної тривожності (8,9) та у 5 досліджуваних низький рівень ситуативної тривожності, що становить 11,1 %, що свідчить про те, що стан тривожності цим респондентам не властивий. Такий результат може мати або не мати захисного характеру. Іноді низька тривожність є результатом витіснення високої тривоги з метою показати себе у кращому світі, щоб не показувати батькам, вчителям, однокласникам свою тривогу.

Низький рівень тривожності свідчить про високу адаптації в навчальному колективі, а також про знижене почуття відповідальності у навчальній діяльності, тому необхідно звернути увагу на мотиви діяльності підлітків. У деяких випадках низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе «соціально бажаним».

На середньому рівні ситуативної тривожності перебували 34 респондентів – 75,6 %. Ситуативна тривожність проявляється в конкретній ситуації, пов'язаній з оцінкою складності і значущості діяльності, а також реальною і очікуваною оцінкою. Ситуативна тривожність характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан особистості конкретно в даний момент часу, який характеризується напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різною за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Середній рівень особистісної тривожності – 73,3% (33 особи) досліджуваних, говорить нам про їхню хорошу адаптацію в навчальному колективі, про адекватну оцінку своєї діяльності, а також оцінювання ситуацій, які мають загрозливий характер, про здатність підлітків швидко і ефективно використовувати навички вирішення конфліктних і стресових ситуацій.

Високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 8 респондентів – 17,8%. Особистісна тривожність характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Підліток, схильний до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, що може бути пов'язане з постійним побоюванням і надмірним хвилюванням.

Заклопотаність і занепокоєння, яке проявляється у респондентів з високим рівнем особистісної тривожності, пояснюється постійним почуттям напруги і хвилюванням, стресом і супроводжується підвищеною тривожністю. Перебування в постійній нарузі може призводити до невротичних емоційних реакцій на зовнішні ситуативні подразники.

У підлітків високий рівень ситуативної тривожності – 13,3% (6 досліджуючи) досліджуваних – супроводжується надмірним і безпричинним занепокоєнням, страхом. Реакцією на звичайні життєві ситуації стає перебільшене хвилювання. Це створює серйозні перешкоди для виконання повсякденних завдань, зводить важкодолаючі бар'єри для повноцінної соціальної активності та міжособистісного спілкування. Високий рівень тривожності свідчить про можливу наявність або розвиток тривожно-фобічного розладу або obsесивно-компульсивного розладу. Не варто ігнорувати подібний стан у дитини, оскільки наслідки можуть бути найсерйознішими.

Для учнів з високим рівнем тривожності характерні відчуття власної неповноцінності, відчуття доброзичливості. Ухиляються від навчальних або міжособистісних складних ситуацій, відмовляються відповідати біля дошки, або приймати участь в шкільних заходах, починають заїкатися або говорять так тихо, що їх майже не чути. Бояться запізнитися на урок, загубити щось з речей, бачать страхітливі сни. Можуть мати часті головні болі, почуття сильного серцебиття, почервоніння обличчя, преривистий голос, коли відповідають біля дошки. Наявне виражене емоційне збудження (тривожність, напруга, неспокій, розгубленність, роздратованість).

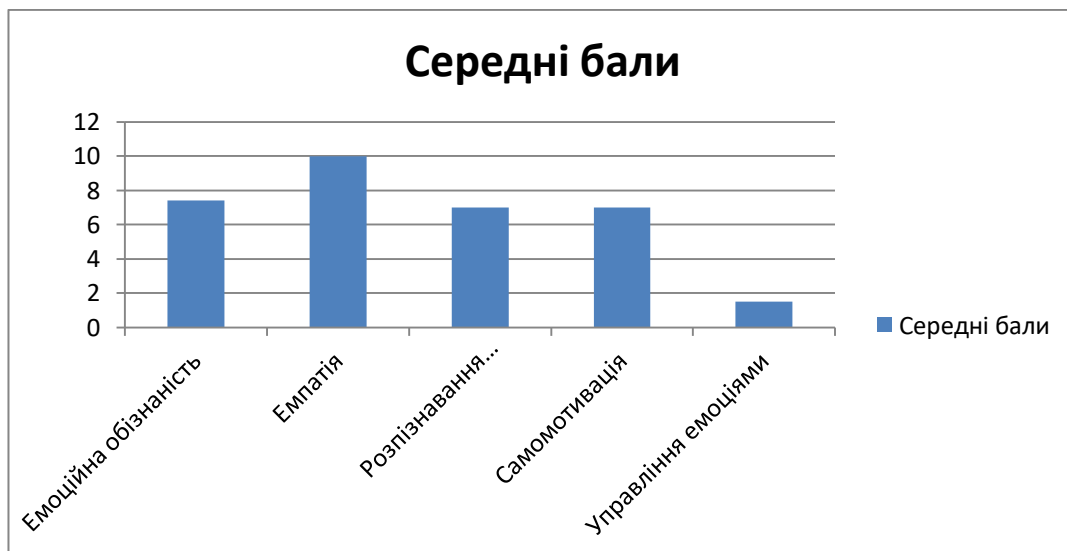
Насамперед за методикою Н. Холла було визначено показники емоційного інтелекту осіб підліткового віку (табл. 2. 2).

Таблиця 2. 2

**Показники емоційного інтелекту осіб підліткового віку
(за методикою Н. Холла)**

Показники емоційного інтелекту	Середні бали
Емпатія	10
Емоційна обізнаність	7,4
Розпізнавання емоцій інших людей	7
Самомотивація	7
Управління своїми емоціями	1,5
Загальний показник	32,9

Результати за методикою представлені на рис.2



**Рис. 2. Показники емоційного інтелекту осіб підліткового віку
(за методикою Н. Холла)**

Які бачимо, загальний показник емоційного інтелекту осіб підліткового віку складає в середньому 32,9, тобто дані, наведені у таблиці є низькими. Щодо окремих показників, дещо вищим є прояві емпатії (10 балів) але й вона наближається до нижньої границі середнього рівня.

Найнижчим показником є «управління своїми емоціями» (1,5 бали в середньому), що свідчить про значні проблеми підлітків щодо здатності доволно управляти власними емоціями. Більш детальну характеристику про

вираження показників емоційного інтелекту осіб підліткового віку дають результати визначення його парціальних рівнів (табл.2.3).

Таблиця 2.3

**Результати визначення парціальних рівнів емоційного інтелекту
(за методикою Н. Холла)**

Шкали	Показники рівнів розвитку емоційного інтелекту					
	Низький		Середній		Високий	
	кількість	/ у %	кількість	/ у %	кількість	/ у %
Емпатія	14	30	26	60	5	10
Емоційна обізнаність	22	50	20	44	3	6
Розпізнавання емоцій інших	23	52	20	44	2	4
Самомотивація	23	52	20	44	2	4
Управління своїми емоціями	42	94	3	6	0	0
Емоційний інтелект	25	55,6	18	39,6	2	4,8

З таблиці, бачимо, що низький рівень емпатії мають 30% опитуваних. Ця частину досліджуваних можна охарактеризувати як таких, які відчувають труднощі у спілкуванні, не вміють співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття. Вони не розуміють вчинків, скоєних під впливом душевних поривів.

Середній рівень мають 60% (26 осіб). Це говорить про те, що більшість учасників дослідження тримають під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатні поділитися наболілою душевною проблемою. Вони розуміють емоційні метушіння інших людей, але вважають, що не варто виставляти свої почуття напоказ. І лише 10% (5 осіб) мають високий рівень. Такі люди відчувають яскравий емоційний відгук на переживання. Часто не відокремлюють свої емоційні проблеми від проблем інших людей, однаково співпереживають близьким і стороннім людям.

Низький рівень емоційної обізнаності мають 50% (22 особи). Це означає, що більшість досліджуваним важко зрозуміти як поводити себе в тій чи іншій ситуації, вони погано розуміють себе та не приймають свої емоцій, а їх емоційний словниковий запас дуже малий.

Середній рівень мають 44% (20 осіб), що свідчить про деяку нездатність об'єктивного оцінювання емоційних проявів.

Високий рівень мають 6% (3 особи). Тобто тільки меншість досліджуваних можна охарактеризувати як таких, які здатні спостерігати зміну своїх переживань, аналізувати свої емоції та реакції, розуміти джерело їх виникнення.

Щодо розпізнавання емоцій інших, то переважаючим став низький рівень 52% (23 осіб), що характеризує таких осіб, які нездатних розуміти емоції та почуття інших, їх наміри. 44% підлітків мають середній рівень, вони адекватно реагують на настрої, спонукання і бажання інших людей. 4% мають високий рівень. Вони можуть оцінити міру зацікавленості людей в тому, що говорять і уміють заразити людей власними ідеями.

Низький рівень самомотивації мають 52% (23 осіб). Досліджувані мають схильність відчувати труднощі при необхідності відчувати стан спокою, готовності, зосередженості, відкидати негативні переживання, діяти відповідно до ситуацій, які готує їм життя.

Дещо менший відсоток досліджуваних 44% (20 осіб) мають середній рівень. Вони володіють усвідомленою системою цінностей, знають, чому поведуться так чи інакше в різних ситуаціях.

Високий рівень у 4% (2 особи), вони можуть тривалий час обходитися без зовнішніх стимулів і контролю в різних ситуаціях, які зі ними трапляються.

Управління своїми емоціями показник, який мав найнижчі показники. Низький рівень 94% (42 особи). Даний рівень характеризується тенденцією до «застрягання» на негативно забарвлених переживаннях після несподіваних засмучень, зациклення на негативних емоційних проявах. Також, недостатньо вражений самоконтроль над своїми емоціями в конфліктних ситуаціях.

Набагато менше 6% (3 особи) досліджуваних мають середній рівень управління емоціями. Це характеризує їх, як здатних викликати та підтримувати бажані емоції, тримати під контролем небажані. Жоден досліджуваний не має високого рівня.

Підсумовуючи можна зазначити, що у значної кількості осіб підліткового віку, які приймали участь у дослідженні, є труднощі у спілкуванні, їм важко

поділитися своїми емоціями та співпереживати іншим. Окрім того, переважаючим рівнем з емоційної обізнаності є низький, що характеризує учасників дослідження як таких, яким важко розуміти свої емоції та реакції та усвідомлювати джерело їх виникнення. Такий компонент емоційного інтелекту, як розпізнавання емоцій інших людей описує досліджуваних як таких, яким зі певною складністю дається розуміння намірів інших та їх почуттів. Рівень самомотивації у більшості низький та середній, це говорить що досліджуваним дається з певними труднощами опанування свого стану. Рівень управління емоціями у переважаючої більшості низький, що означає зациклення на негативних емоційних проявах та складність у їх контролі.

Таким чином, зі даних, наведених у табл. 2.3, переважна кількість респондентів характеризується низькими загальним й парціальними рівнями емоційного інтелекту.

Тільки 4% – 2 респонденти мають високий рівень емоційного інтелекту. А це вказує на те, що лише невелика кількість досліджуваних осіб підліткового віку здатна використовувати емоції в свою користь, розуміти та управляти ними задля особистісного зростання, психічного благополуччя, внутрішнього балансу та високої якості власного життя.

Отже, одержані результати свідчать про те, що більшість осіб раннього юнацького віку не вміють управляти своїми емоціями та спрямовувати їх у конструктивно, емоційно не гнучкі, погано уявляють, що відчують оточуючі їх люди і як з ними можна взаємодіяти.

В результаті практичного дослідження було підтверджено, що у депривованих підлітків проявляється специфіка їх емоційного стану і розвитку, а спеціальна корекційна програма могла б сприяти розвитку емоційної сфери та поліпшення їхнього емоційного стану. При проведенні методики на виявлення мотивації ТАТ (Е.Т. Соколової) для визначення індексу «прагнення до успіху» використовуються 6 категорій:

- 1) потреба в досягненні успіху (ПУ);
- 2) інструментальна активність, спрямована на досягнення успіху (І);

- 3) очікування успіху (У +);
- 4) похвала (П +);
- 5) позитивний емоційний стан (Е +);
- 6) тема успіху (Т).

Для виявлення індексу «страху невдачі» використовується 7 категорій:

- 1) потреба в уникненні невдачі (ПН);
- 2) інструментальна активність, спрямована на уникнення невдачі (ІН);
- 3) очікування неуспіху (О-);
- 4) осуд (П-);
- 5) негативний емоційний стан (Е-);
- 6) неуспіх (Н);
- 7) тема неуспіху (ТН).

Для визначення загального показника мотивації досягнення вводиться категорія «сумарний індекс мотивації досягнення» (СМ), яка являє собою суму показників «надія на успіх» і «страх невдачі».

Обробка даних проводилася за допомогою пакета статистичних програм SPSS for Windows, Standard Version 12.

Дослідження за методикою проводилося з трьома підгрупами підлітків з різним рівнем особистісної тривожності (тест Спілбергера-Ханіна), до першої підгрупи з низьким рівнем особистісної тривожності потрапило 4 випробовуваних, що склало 8,9% всієї вибірки. До другої підгрупи з середнім рівнем особистісної тривожності потрапило 33 випробовуваних, що склало 73,3% всієї вибірки. Третя група з високим рівнем особистісної тривожності представлена 8 підлітками, що склало 17,8% всієї вибірки. Порівнювалися показники депресії, тривоги і мотивації досягнення в трьох групах випробовуваних - з низьким, середнім і високим рівнем особистісної тривожності (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Показники мотивації досягнення у підлітків з високим і низьким
рівнем особистісної тривожності**

Показники мотивації досягнення	Низький рівень особистісної тривожності n=4	Середній рівень особистісної тривожності n=33	Високий рівень особистісної тривожності n=8
Рівень депресії	4,93	7,53	13,72
Рівень тривоги	4,5	8,8	12,5
Потреба в досягненні успіху	1,64	1,87	1,83
Інструментальна активність, спрямована на досягнення успіху	1,07	0,93	1,39
Очікування успіху	1	0,67	1,44
Похвала	0,14	0,27	0,22
Позитивний емоційний стан	0,71	0,53	1,17
Тема успіху	1,14	1,27	1,56
Загальний бал індексу надії на успіх	5,71	5,53	7,61
Потреба в уникненні невдачі	1,07	1	1,22
Інструментальна активність, спрямована на уникнення невдачі	1,93	1,93	2,11
Очікування неуспіху	0,64	0,33	0,83
Осуд	0	0,13	0,17
Негативний емоційний стан	0,29	0,8	0,67
Неуспіх	0,71	0,67	0,56
Тема неуспіху	0,21	0,33	0,39
Загальний бал індексу страху невдачі	4,86	5,2	5,94
Сумарний індекс мотивації «СМ»	10,57	10,73	13,5

Згідно з отриманими даними, показники тривоги і депресії зростають від групи з низьким рівнем особистісної тривожності до груп із середнім і високим рівнем особистісної тривожності.

Група підлітків з високими показниками особистісної тривожності демонструє достовірно більш високі показники депресії і тривоги в порівнянні з групою з низькими показниками.

За результатами ТАТ в трьох групах випробовуваних складові індексу «надії на успіх» мають більш високі значення, ніж складові індексу «страху невдачі». Якісний аналіз даних фіксує важливу тенденцію: при переході від групи з низьким рівнем особистісної тривожності до групи з високим рівнем особистісної тривожності сумарний індекс мотивації, а також показники, що становлять індекс «страху невдачі», зростають. Виняток у цій закономірності становить сумарний індекс «надії на успіх», значення якого в групі з низьким рівнем особистісної тривожності перевищують аналогічний показник випробовуваних з середнім рівнем особистісної тривожності.

Група підлітків з високим рівнем особистісної тривожності характеризується достовірно більш високим сумарним індексом мотивації в порівнянні з групою із середнім рівнем особистісної тривожності, що свідчить про більшу вираженості конфлікту досягнення у цих випробовуваних.

Група досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності характеризувалася достовірно більш високим значенням показника «Е-» (негативний емоційний стан в діяльності) у порівнянні з аналогічним показником випробовуваних з низьким рівнем особистісної тривожності. Цей показник входить в оцінну диспозицію «страху невдачі».

Група досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності також характеризувалася достовірно більш високим значенням показника «Е +» (позитивний емоційний стан в діяльності) у порівнянні з аналогічним показником випробовуваних з середнім рівнем особистісної тривожності. Цей показник входить в оцінну диспозицію «надії на успіх».

Таким чином, у дослідженні встановлено ряд фактів, які потребують наукового аналізу та інтерпретації:

1. Група досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності характеризувалася достовірно більш високим значенням сумарного індексу мотивації досягнення «СМ» в проєктивному тесті ТАТ, а також окремих показників (Е і Е +), що входять в компоненти мотиву досягнення, у порівнянні з групою з помірною вираженістю даної риси. Цей індекс відображає одночасну вираженість двох оціночних диспозицій, що входять в структуру мотиву досягнення, – «надії на успіх» і «страху перед неуспіхом». Високі значення цього показника інтерпретуються як ознака вираженого конфлікту досягнення. Таким чином, можна сказати, що наші досліджувані з високим показником особистісної тривожності переживають інтенсивний мотиваційний конфлікт: вони інтенсивно прагнуть до успіху, при цьому не менше сильно бажаючи уникнути невдачі. Тим самим вони прагнуть до неможливого – домогтися великого успіху без ризику, неприємностей і поразок.

2. У групі досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності зафіксовані достовірно більш високі показники депресії і тривоги, ніж в інших групах випробовуваних. Цей результат не є новим, проте, він добре дублює результати раніше проведених наукових досліджень. Він також знаходиться в повній відповідності з даними зарубіжних дослідників і описами психотерапевтів. Поряд з усіма цими даними існування конфлікту досягнення у осіб з вираженим рівнем особистісної тривожності підтверджується цілою низкою раніше встановлених фактів.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що рівень емоційного інтелекту у опитаних підлітків є переважаче низьким 55,4% (25 осіб), середній рівень мають 39,6% (18 осіб), а високий лише 4% (2 особи).

Є підстави для висновку про те, що для осіб з високим рівнем особистісної тривожності характерний виражений конфлікт досягнення (інтенсивна надія на успіх в поєднанні з потужним страхом перед неуспіхом); для підлітків з високим рівнем особистісної тривожності характерна наявність вираженого конфлікту досягнення.

Таким чином, одержані результати дослідження вказують на те, що значна частина підлітків не вміють управляти своїми емоціями та використовувати конструктивні способи реагування на ту чи іншу подію, недостатньо емоційно обізнані та можуть розпізнавати емоції інших. Виявлені психологічні особливості емоційного інтелекту засвідчили доцільність розробки психокорекційної програми розвитку емоційної сфери підлітків, що сприятиме їх особистісному зростанню, психічному здоров'ю, внутрішній гармонії та високій якості особистого життя.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЕМОЦІЙНО ДЕПРИВОВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ

3.1. Особливості організації та проведення корекційних занять

Відповідно до результатів емпіричного дослідження було з'ясовано, що у депривованих підлітків проявляється специфіка їх емоційного стану і розвитку.

Можна зробити висновок, що більшість досліджуваних підлітків можна охарактеризувати як таких, котрі погано володіють власними емоціями. Тобто, вони є доволі вразливі перед навколишнім середовищем, різними життєвими обставинами, їм нелегко вистояти перед тиском оточуючих, складно вирішувати важливі рішення, дотримуватися поставленої мети, а спеціальна корекційна програма могла б сприяти розвитку емоційної сфери та поліпшення їхнього емоційного стану.

В основу концепції тренінгової корекційної програми покладені некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она, теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Селовея, емоційної компетентності Д. Гоулмена та інші.

Розвиток емоційно грамотної особистості є цінністю запропонованої програми. Комплексний розвиток емоційної компетентності шляхом впливу на думки, переконання, цінності, тілесні реакції, комунікативну поведінку тощо зумовлений тісним взаємозв'язком та взаємовпливом інтелектуальної, емоційної, тілесної та поведінкової сфер особистості. А спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті конкретні компетенції, які розвинені в них недостатньо.

Були виділені такі принципи тренінгу (на основі програми RULER запропоновані П. Селовем):

- врахування індивідуальних та вікових особливостей учасників і створення спеціального розвивального оточення через постановку спеціальних завдань у межах спільної діяльності осіб підліткового віку

на партнерських засадах;

- комплексність застосування інтерактивних форм і методів навчання, що мають різноманітні ресурси сприяння розвитку емоційної компетентності осіб підліткового віку;
- активність (активне виконання спеціально розроблених вправ).;
- принцип творчої позиції, коли в групі є можливість експериментувати з особистісними ресурсами та знаходити нестандартні шляхи рішень.;
- принцип спонтанності, який дає можливість змінити звичні поведінкові стереотипи з подальшою активізацією потенціалу особистості. [33].

Дані принципи мають на меті сприяти розвитку емоційного інтелекту в осіб підліткового віку, поглибити їх уявлення про свій внутрішній світ, розвинути вміння й навички емоційної та поведінкової саморегуляції, конструктивного вираження своїх почуттів, здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища.

Програма ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані-основою наступного.

До початку і після завершення тренінгу рекомендується провести самодіагностику емоційної компетентності.

Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою, підготовка необхідних ресурсів.

Склад групи: 6- 12 (13) учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи.

Тренінг починається зі вступного заняття, яке містить: знайомство, оголошення змісту тренінгу, обговорення норм взаємодії тощо.

Для цього тренінгу пропонуються норми, які не тільки створюють

атмосферу довіри, доброзичливості та творчої співпраці, а й сприяють розвитку емоційних компетенцій.

Програма психологічної корекції емоційно-депривованих підлітків складається із 4 модулів:

- 1 – самоусвідомлення;
- 2 – управління своїми емоціями;
- 3 – навички взаємодії;
- 4 – емпатія та самомотивація (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма психологічної корекції емоційно депривованих підлітків

Модуль 1. «Самоусвідомлення»	
спрямований на розвиток здатності усвідомлювати та приймати власні емоції, уміння називати їх, розуміти їх функції та процес їх утворення	
Мета	<ul style="list-style-type: none"> - ознайомити з програмою тренінгу, погодити норми групової взаємодії; - поглибити знання учасників про «світ емоцій та почуттів», розвивати емоційну обізнаність, а саме такі навички, як: вміння спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок, ідентифікація, аналіз власних емоцій, почуттів, розуміння причини їх виникнення
Вправи	<p>1 заняття: «Асоціація - самопрезентація»; інформація про тренінг; впровадження правил; «Лист відповідальності»; міні-лекція «Словник основних термінів»; «Стратегії»; рефлексія</p> <p>2 заняття: «Хвиля»; «Кольоровий настрій»; міні-лекція «Базові та комплексні емоції»; «Дім емоцій»; рефлексія, «Посміхнемось»</p> <p>3 заняття: «Настрій на малюнку»; міні-лекція «Звідки беруться емоції?»; «Моя казка»; рефлексія</p> <p>4 заняття: «Я ділюсь своєю емоцією»; медитація «Безпечне місце»; міні-лекція «Піраміда Маслоу»; «Дії»; мотивуючий контроль; рефлексія;</p>

	«Передаємо побажання»
Домашні завдання	написати лист з майбутнього собі (спрямований на з'ясування актуальних потреб, розвиток мотивації та самопізнання); заповнити свій «Список енергії» (допомагає виявити що додає сили, а що її забирає; тренує усвідомленість, покращує розуміння свого стану та себе); виконати техніку під назвою «Де живуть мої емоції», а саме заповнити табличку, де в першій колонці буде назва емоції, а в наступних – місця, де людина буває та зазвичай переживає їх (наприклад вдома, в школі тощо) та поруч у колонці виставити оцінку інтенсивності прояву за 8 – бальною шкалою (розвиток самоаналізу, самоусвідомлення); виконати техніку «Самоаналіз емоцій» – дати відповідь на питання: що відбувається зі мною в цей момент? що б мені хотілося в наступний момент? (дає можливість визначити свої емоції до того, як їх висловити, а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації)
Очікуваний результат за модулем 1	формування емоційної обізнаності. Здатність усвідомлювати, називати та приймати свої емоції
Модуль 2. «Управління своїми емоціями» спрямований на розвиток емоційної гнучкості (тобто, здатності конструктивно управляти власними емоціями)	
Мета	- ознайомити з програмою тренінгу, погодити норми групової взаємодії; - поглибити знання учасників про «світ емоцій та почуттів», розвивати емоційну обізнаність, а саме такі навички, як: вміння спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок, ідентифікація, аналіз власних емоцій, почуттів, розуміння причини їх виникнення
Вправи	1 заняття: «Глечик настрою»; міні -лекція «Як емоції впливають на нас?»; «Емоційне перезавантаження»; міні-лекція «Принципи управління емоціями»; «Мої емоційні установки»; «Очищення»; рефлексія
	2 заняття: «Термометр настрою»; «Уміння самоуправління»; міні-лекція «Алгоритм управління емоціями»; «Усмішка»; «Центр спокою»; міні-лекція «Світоглядна саморегуляція»; «Мій орієнтир»; рефлексія; «Подаруночки»
	3 заняття: «Квітка щастя»; міні-лекція «Позитивне мислення. «Інтелектуальна саморегуляція»; «Емоційне насичення»; рефлексія;
	4 заняття: «Передай іншому»; міні-лекція «Що для мене означає стрес?»;

	проходження тесту «Стан нервової системи»; Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу»; міні-лекція «Стрес, його види та стадії»; «Гора з плеч»; «Ні стресу»; «Зірка»; мотивуючий контроль; рефлексія
Домашні завдання	скласти списки того, що викликає у конкретної людини базові емоції – цікавість, радість, здивування, смуток, страх, сором, провина, гнів, відраза (розвиток саморефлексії); ознайомитися з конструктивними способами управління емоціями та використати їх на практиці, заповнюючи таблицю з такими пунктами: назва техніки, подія, результати застосованої техніки (розвиток відповідальності за свої реакції, емоційної саморегуляції); ознайомитися із техніками позитивного мислення та використати їх на практиці (розвиток саморегуляції); відслідковувати як учасник висловлюється про себе в своїх думках та відучитись від негативних в свій адрес (розвиток самоконтролю); скласти список «Піклування про себе», в якому зазначити важливі речі, які потрібно робити для свого благополуччя (розвиток відповідальності); розібрати актуальну проблему за допомогою 2-х технік на вибір: «Щасливе число 7» чи «Квадрат Декарта» (розвиток емоційної гнучкості)
Очікуваний результат за модулем 2	розвиток навичок конструктивного управління своїми емоціями; розвиток гармонійної особистості, яка піклується про свій організм та якість життя
Модуль 3. «Навички взаємодії»	
спрямований на розвиток здатності розуміння емоцій людини при використанні нею різних каналів експресії: міміки, мови, вегетативної та рухової реакцій, правильно тлумачити ситуацію та навчитись ефективному спілкуванню в задоволення	
Мета	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати (словесно описувати) емоції, почуття власні та співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; - формування навичок надання емоційної підтримки та уважного слухання, конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору, відмовляти, не ображаючи іншу людину
Вправи	1 заняття: «Гримаса настрою»; міні-лекція «Невербальне спілкування»; міні-лекція «Вербальне спілкування»; «Я-висловлювання»; рефлексія

	2 заняття: «Вгадай настрої»; міні-лекція «Бар'єри ефективного спілкування»; модерація на тему «Емоційна напруга»; «Ролі»; міні-лекція «Стилі спілкування»; «Стоп»; рефлексія
	3 заняття: «Групове фото»; міні-лекція «Конфлікт»; «Подорожуємо у часі»; міні-лекція «Его стани та їх вплив на процес спілкування»; «Взаємообмін»; «Взаємовідносини»; рефлексія
	4 заняття: «Активне слухання»; міні-лекція «Трикутник Карпмана»; «Соціальний атом»; мотивуючий контроль; прослуховування класичної музики; рефлексія
Домашні завдання	ознайомитись із техніками ефективного спілкування та використати їх на практиці, заповнюючи таблицю з такими пунктами: назва техніки, подія, результати застосованої техніки (розвиток навичок надання емоційної підтримки та уважного слухання); використати на практиці техніку «Читання емоцій» (спрямована на дослідження та розпізнавання емоцій людей); ознайомитись із техніками асертивної відмови та використати їх на практиці, заповнюючи таблицю з такими пунктами: назва техніки, подія, результати застосованої техніки (захист своїх кордонів, без ображення інших); написати есе на тему: «Що заважає мені в ситуаціях спілкування?», де детально прописується, що саме учасникам заважає в ситуаціях спілкування з огляду на емоції (розвиток самоаналізу); виконати техніку «Інтуїтивне вирішення ситуації», де потрібно письмово описати будь-яку життєву ситуацію, яка має бути вирішена (допомагає вчитися розуміти себе, інших та їх емоції, вирішувати конфлікти); виконати техніку «Уроки маніпуляції», де необхідно письмово описати ситуації, коли людина словами або дією маніпулювала іншими щоб домогтися свого. А потім описати, свої відчуття при цьому (розвиток саморефлексії)
Очікуваний результат за модулем 3	формування компетенцій конструктивної та успішної взаємодії в задоволення, розуміння своїх особистих меж та здатність їх відстояти при потребі, не ображаючи інших
Модуль 4. «Емпатія та самомотивація» спрямований на розуміння емпатії як здатності розуміти та відчувати емоції інших людей, побачити світ з позиції іншої людини і скеровувати власну поведінку відповідно до цього та її розвиток; формування вміння мотивувати себе	
Мета	- розвиток вміння слухати, чути й розуміти як переживання інших людей, так і власні, демонструвати підтримку й співчуття іншим;

	- формування вміння впливати на свій стан
Вправи	1 заняття: «Для мене важливо..»; міні-лекція «Як мова тіла формує Вашу особистість?»; «Поза сили»; міні лекція «Що таке емпатія та навіщо вона потрібна?»; «Холодне лице»; міні- лекція «Чому дехто не відчуває емпатії»; «Перестановка ролей»; рефлексія
	2 заняття: «Почуття по колу»; «Емпатійне слухання»; «Обставини»; «Відгадай стан»; рефлексія
	3 заняття: «Мій внутрішній світ»; міні-лекція «Самотивація та її види»; «Баланс»; «Мій прекрасний день»; рефлексія
	4 заняття: «Розповідь про себе»; міні- лекція «Прості поради щодо розвитку самотивації»; «Постановка цілей»; «Відчуття хвилини»; міні-лекція «Основні техніки тайм-менеджменту»; мотивуючий контроль; «Побажання»; рефлексія
Домашні завдання	ознайомитись із способами розвитку емпатії та використати їх на практиці (розвиток емпатії); допомогти іншому (демонстрація підтримки та співчуття); заповнити список своїх досягнень за своє життя, від найменших (навчився кататись на велосипеді), до більш значимих (отримав грамоту за відмінне навчання) (розвиток мотивації); скласти «Список бажань» (розвиток кращого розуміння себе та своїх цілей); створити дошку візуалізації (розвиток мотивації)
Очікуваний результат за модулем 4	формування таких компетенцій, як: емпатія та самотивація задля продуктивного та успішного життя, де кожен досягає своїх бажаних результатів, вміє потішитись за себе та інших

Відповідно, психологічна програма корекції емоційно-депривованих підлітків містить активні та інтерактивні методи навчання, при цьому їх вибір мотивується метою і завданнями тренінгу, специфікою й потребами учасників.

Інтерактивні – це методи, які забезпечують активну взаємодію тренера і учасників занять. Їх використання сприяє обміну досвідом, дає можливість ознайомитися з різними, часто протилежними думками, сформуванню толерантне ставлення, відстояти власну позицію з тих чи інших питань.

У реалізації запропонованої програми застосовуються такі методи: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні -дискусії, фасилітація, рольова гра,

«акваріум», творча праця, самодіагностика, мотивуючий контроль, шерінг.

«Криголами» (руханки, ресурсні вправи) допомагають зняти напругу, сприяють створенню комфортної атмосфери, заохочують до участі та взаємної підтримки.

Інтерактивні міні-лекції – повідомлення нової інформації, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти підняте питання, зробити висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: фасилітація, модерація, демонстрація слайдів або відеофрагментів, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

Метод фасилітації полягає в тому, що кожному учаснику пропонується стисло висловити думку з приводу поставленого запитання. Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше. Наприкінці обговорення він підбиває підсумки і переходить до теоретичної частини тренінгу.

Міні-дискусія – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом, що дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувані толерантне ставлення до них. Під час дискусії ведучий допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки. Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки. Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці.

Модерація – це універсальний метод залучення учасників тренінгу в процес вирішення поставленого завдання, сприяє досягненню мети з оптимальним використанням креативності кожного. У тренінгу метод модерації допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний «обсяг понять», свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації.

Рольова гра – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу

рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників. Ретельний психологічний аналіз гри посилює навчальний ефект. Норми і правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, набуті в рольовій грі та скориговані групою, стають надбанням кожного і можуть відтворюватися в реальному житті.

«Акваріум» – це рольова гра, в якій беруть участь кілька осіб, а інші виступають у ролі спостерігачів, тобто одні «проживають» ситуацію, а інші аналізують ситуацію збоку і «співпереживають».

Творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

Самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

Мотивуючий контроль – застосовується для перевірки та закріплення знань, навичок учасників, визначення мотивації до навчання, ефективності тренінгових вправ.

Шерінг – одна із завершальних вправ заняття, що дає усім присутнім можливість виразити свої почуття, думки, враження. Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання. Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із застосуванням емоційних компетенцій у реальних життєвих ситуаціях. Це сприяє перенесенню здобутого в групі досвіду у життєвий простір.

Особливо важливим є ведення щоденника, що сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної сфери, самоусвідомлення тощо. Ведення особистого щоденника допомагає розвивати самоаналіз, саморефлексію, приймати себе та свої емоції, відслідковувати свої успіхи, та конструктивно вивільняти свої емоції на лист паперу.

У тренінгу використовувалися прийоми казкотерапії та музикотерапії.

Процес роботи з казкою допомагає знайти більш ефективний спосіб

вирішення життєвих завдань, а, отже, змінити звичну поведінку і розвивати інші навички через емоції, розширити свідомість, вдосконалити взаємодію з навколишнім світом.

Під час тренінгу різні методи навчання і форми організації роботи учасників чергуються та поєднуються. Це сприяє збереженню уваги, працездатності групи, робить процес навчання справді творчим, цікавим, поглиблює розуміння і засвоєння матеріалу.

Кожне заняття має чітку структуру, яка містить такі компоненти:

- мотиваційно-організаційний – рефлексія учасниками попереднього заняття, аналіз домашнього завдання, актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього;

- розвиток почуттєво-особистісної сфери. Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз; виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування умінь управляти емоціями, компетентності у часі, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, експресивності та емоційної виразності, підвищення емоційної свободи учасників тощо;

- рефлексивний. На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи учнів, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Також ми радимо до використання Програму тренінгових занять «Як перетворити стрес з ворога на союзника?», спрямованих на регуляцію психоемоційних станів, що була теоретично обґрунтована О.А. Чаркіною і успішно впроваджена Н.П. Маценко [63].

Мета: формування вмінь саморегуляції й саморозвитку емоційної сфери особистості.

Завдання:

1. Зняття психоемоційної напруги.
2. Досягнення стану релаксації.
3. Заміна небажаних почуттів, нормалізація і урівноваження психічних станів і процесів.
4. Стимуляція позитивного самосприйняття, загальне зміцнення психіки.

Вік: від 12 років і більше (без обмежень).

Тривалість заняття: 45 хвилин.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа «Знайомство».
3. Вправа «День буває».
4. Діагностика схильності до стресу.
5. Робота з таблицею емоцій.
6. Способи уникнення негативних емоцій.
7. Вправа «Дощ у джунглях».
8. Релаксаційна вправа «Сонце».
9. Рефлексія заняття.

1. Вступне слово:

Емоції, настрої, переживання, почуття – все це «звуки нашої душі». Вони грають у нашому житті величезну роль. Ми сумуємо, радуємося, засмучуємося, захоплюємося, тужимо, сердимось, тривожимося або веселимося – все це прояви емоцій – емоційні реакції, «звуки» нашої душі.

Емоційні реакції бувають позитивні й негативні. Позитивні емоції офарблюють наше життя в яскраві, ошатні кольори; негативні викликають стан депресії й стресу. Про те, як позбуватися від негативних емоцій і стимулювати позитивні й піде сьогодні мова.

Але спочатку ми познайомимось.

2. Вправа «Знайомство».

Мета: зняття напруженості, встановлення контакту, довірчих відносин.

Кожен учасник заняття по колу представляється в такий спосіб: «Мене звуть... Найбільше я люблю...»

3. Вправа «День буває».

Мета: розширення емоційного поля особистості, формування вміння усвідомлювати пережиті почуття.

Відомо, що ті самі події в різних людей викликають різні почуття. Я пропоную вам продовжити початі мною фрази першим, що прийде вам у голову. Працюємо по колу.

Отже:

День буває...

Друг буває...

Урок буває...

Людина буває...

Мрія буває...

Життя буває...

Діагностика схильності до стресу.

Життя не завжди буває таким, яким ми малюємо його у своїх фантазіях. Воно повне неприємних подій, які можуть викликати в нас негативні переживання. Коли ці переживання накопичуються, вони починають давити на психіку людини, викликаючи стан стресу. Наскільки кожний з нас підвладний стресу? З'ясувати це допоможе тест «Знервований чи спокійний».

Отже, чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, що ви хочете прочитати?
2. Жінка «у літах», одягнена як молоденька дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника?
4. Коли якась людина кашляє у вашу сторону?
5. Коли хтось гризе нігті?
6. Коли хтось сміється невлад?
7. Коли хтось намагається вчити вас, що і як потрібно робити?
8. Коли кохана людина постійно спізнюється?

9. Коли в кінотеатрі ваш сусід постійно крутиться і коментує сюжет фільму?

10. Коли вам переказують сюжет книги, яку ви хочете прочитати?

11. Коли вам дарують непотрібні предмети?

12. Голосна розмова в транспорті?

13. Занадто сильний аромат парфумів?

14. Людина, що жестикулює під час розмови?

Підрахуйте суму балів: кожна відповідь «дуже» – 3, «не дуже» – 2, «ніколи» – 0.

40 і більше. Ви запальні, легко виходите із себе, вас дратують навіть незначні події, а це розхитує нервову систему, приносить незручність навколишнім.

Від 12 до 39. Ви не робите драму з повсякденного безладу. Вас дратують тільки найбільш неприємні речі, але ви вміє повертатися до них спиною.

11 і менше. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя, вас нелегко вивести з рівноваги. Правда, може бути, ваші найбільш уразливі сторони не виявилися в цьому тесті.

Стрес не небезпечний для організму, якщо він знаходить доцільний вихід, компенсується розслабленням, виступає як фактор, що активізує життєдіяльності організму. Причинами стресової напруги можуть бути: постійний поспіх, недосипання, конфлікти, невдоволення собою, коли вам доводиться робити те, що вам потрібно, а не то, що ви хочете, коли ви бачите надто багато снів, особливо коли ви втомилися, коли немає з ким поговорити про свої проблеми.

Всі ці причини викликають негативні емоції, впоратися з якими вам дуже важко. Найкраще, звичайно, усунути причину стресу – виспатися, відпочити, усунути конфлікти.

Однак не все в житті залежить від нас самих, і ми часто не в змозі уникнути тих ситуацій, які викликають стрес і пов'язані з ним негативні переживання.

Тому дуже важливо вміти управляти своїми емоціями. А для цього необхідно навчитися розрізняти емоційні стани.

5. Робота з таблицею емоцій

Рівень емоцій	Щастя	Сум	Злість	Страх
Низький	Задоволення Бадьорість Пожвавлення Задоволення	Прикрість Смуток Самітність Гіркота	Невдоволення Роздратування Досада Напруженість	Розгубленість Нерішучість Непевність Побоювання Настороженість
Середній	Веселощі Радість Наснага Життєрадісність Замилування	Зневіра Туга Сум Страждання Безпорадність	Злість Ворожість Агресія	Переляк Скутість Острах Занепокоєння Тривога
Високий	Радість Захват Торжество Екстаз	Пригніченість Безвихідність Горе Розпач	Лють Ненависть Гнів	Паніка Жах Заціпеніння Кошмар

Навчившись розпізнавати свої емоції й оцінювати їхню силу, ми можемо навчитися управляти ними. Як приручити свої емоції?

Дуже прості способи, які кожен може випробувати на власному досвіді:

Спортивні заняття: саме повне розвантаження дають заняття якимсь видом спорту. Тому спортсмени володіють не тільки фізичним, але й психічним здоров'ям.

Фізична праця: прання білизни, миття посуду, прибирання квартири.

Природа: прогулянка по лісі, споглядання руху ріки або спокійної гладі озера, лісові звуки й аромати здатні повернути щиросердечну рівновагу й працездатність навіть у самих важких ситуаціях.

Споглядання вогню: говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії – вогонь, воду, що біжить й пливучі по небу хмари.

Контрастний душ: змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення, як відомо, гарний спосіб зняти психічну напругу.

Проекція негативних емоцій на сторонні предмети: виразити свій гнів, зім'явши або порвавши в дрібні клаптики газету, побивши подушку, вичавлюючи рушник, навіть якщо він сухий. Більша частина енергії гніву збирається в м'язах плечей, у верхній частині рук й у пальцях.

Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і енергійну.

Покричати то голосно, то тихо, проспівати голосно улюблену пісню.

Висловитися, озвучити свої емоції в колі друзів, які зрозуміють і поспівчують.

Сміх і плач – відмінні засоби захисту нашого організму від (психічних перевантажень). Сміх є своєрідним захистом нервової системи. Його можна розглядати як серію коротких видихів. Ці видихи дроблять небезпечний потік імпульсів.

6. Способи порятунку або уникнення негативних емоцій.

Для рятування від негативних емоцій психологи рекомендують кілька простих спеціальних вправ:

- Подих уступами: три-чотири коротких вдихи підряд, потім стільки ж коротких видихів (заміняє сміх, якщо вам не хочеться сміятися)

- Порахувати зуби язиком із внутрішньої сторони

- Злегка промасажувати кінчик мізинця

- Стиснути пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем.

Як відновити бадьорість, зняти втому за невеликий проміжок часу?

Є кілька простих способів м'язової релаксації:

1. Швидко потріть пальці долоні – 5 сек.

2. Швидко потріть теплими пальцями щоки вниз-вниз – 5 сек.

3. Стисніть руку в розслаблений кулак. Енергійно погладжуйте внутрішню й зовнішню сторони передпліччя – 3 рази.

Вправа «Дощ у джунглях».

Мета: досягнення м'язового розслаблення, зняття внутрішнього напруження.

Стаємо в тісне коло один за одним.

Уявіть, що ви виявилися в джунглях. Погода спочатку була чудова, світило сонце, була спека. Але от подув легкий вітерець. Доторкніться до спини людини, яка стоїть поперед й робить легкі рухи руками. Вітер підсилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильні рухи). Потім пішов дрібний дощик. А от почалася злива (руху пальцями долоні вниз). Пішов град (сильні рухи, ніби стукіт, всіма пальцями).

Знову пішла злива, застукав дрібний дощ, пронісся ураган, подув сильний вітер, потім він став слабким, і все в природі заспокоїлося. Знову виглянуло сонце.

8. Релаксаційна вправа «Сонце».

Мета: зняття втоми, напруги, досягнення психоемоційної рівноваги. Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі, відчуйте, як приємне тепло розливається по вашому тілу...

Уявіть себе на пляжі на світанку. Море майже нерухоме, гаснуть останні яскраві зірки. Відчуйте свіжість і чистоту повітря. Подивіться на воду, зірки, темне небо.

Якийсь час вслухуйтеся в досвітню тишу, у нерухомість, просочену майбутнім рухом. Темрява повільно відступає й кольори міняються. Небо над обрієм червоніє, потім стає золотим. Потім вас торкаються перші промені сонця. І ви бачите, як воно повільно піднімається з води. Коли сонце наполовину показується через обрій, ви бачите, що його відбиття у воді утворює доріжку золотого мерехтливого світла, що йде від вас до самого його центра. Вода тепла, приємна, і ви вирішуєте ввійти в неї. Повільно, насолоджуючись, ви починаєте плисти в золотому сяйві. Ви відчуваєте зіткнення тіла з водою, повного світла, що іскриться. Ви відчуваєте, як легко вам плисти, і насолоджуєтесь рухом по морю. Чим далі ви пливете по морю, тим менше усвідомлюєте навколишню вас воду, і тим більше стає навколо

світу. Тепер ваше тіло купається в життєдайній енергії сонця. Ваші почуття перейняті її теплом. Ваш розум осяяний її світлом. Ви повертаєтеся. Одночасно зберігаючи в собі часточку світла й тепла.

Відкриваємо очі.

9. Рефлексія заняття

Кожен учасник заняття по колу завершує фразу: «Мої почуття...»

На тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і розповсюджувати.

Рекомендовані норми взаємодії:

- конфіденційність;
- активність добровільна;
- цінувати час;
- бути уважними і присутніми «тут і тепер»;
- творчий підхід;
- персоніфікація висловлювання;
- акцентувати мову почуттів;
- «стоп»;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- позитивне мислення.

Конфіденційність полягає в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення можуть стати причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше спілкуватися відверто.

Активність добровільна передбачає інтенсивну участь у тренінговому процесі всіх його учасників за бажанням, але ніхто не може заставити когось працювати. Тому кожен сам несе відповідальність за результат роботи, що безумовно залежить від міри його включеності в процес.

Цінувати час. Тренінг є нормованим учасі. За досить короткий період учасники мають розглянути цікаві та важливі питання, навчитися керувати

власними емоціями. Тому уважність, зосередженість на обговорюваній темі, аргументоване висловлення думок, дотримання регламенту допоможуть досягнути бажаного результату. Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його, живуть за принципом «тут і тепер».

Бути уважним і присутнім «тут і тепер»- означає усвідомлювати те, що відбувається в цей конкретний момент з власними думками, почуттями, тілесними відчуттями та навколо. Адже тільки перебуваючи в «тут», можна відчувати потік життя і себе в ньому. Бути уважним-це не тільки спостерігати за тим, що відбувається, а й уважно слухати, не перебиваючи інших, намагаючись їх зрозуміти. Думки всіх учасників тренінгу є цінними і необхідними для наповнення загальної скарбнички досвіду.

Творчий підхід. Учасники будуть експериментувати з різними техніками і прийомами. Іноді набувати досвід доведеться через спроби і помилки. Та важливо творчо навчитися ставитися до цього, тобто уявити себе алхіміком, який бачить в кожній проблемі лише сприятливі можливості та шукатиме найкращі способи управління емоціями, взаємодії з людьми. Веселе та цікаве життя вимагають такого ж творчого підходу, як мистецтво, а інколи і більшого польоту фантазії.

Персоніфікація висловлення – означає відмовитися від безособових тверджень, мовних форм і замінити їх адресними. Пропонується вживати словосполучення типу: «Я відчуваю...», «Я вважаю, що...», «Мені хочеться...», «Я так думаю...», «На мій погляд ...». При цьому, висловлюючи власні думки та ідеї, не заперечувати думки інших учасників та поважати їх. Кожний має право на власну думку та її висловлення. Розуміти позицію іншої людини ще не означає її поділяти. Проте розуміння і повага до права іншої людини на погляди, які не збігаються з вашими, важливі самі по собі. Отже, пропонується персоніфікувати висловлювання, брати до уваги різні точки зору і поповнювати скарбничку спільного досвіду.

Акцентувати мову почуттів- замінити критичні зауваження, оцінкові судження стосовно інших описом власних емоційних станів (не «ти мене

образив, а «я почуваюся ображеним, коли...»).

«Стоп». Якщо хтось із членів групи не має бажання продовжувати розмову, то може сказати «стоп», тим самим припинив її.

Надавати конструктивний зворотний зв'язок. Оскільки саморозкриття учасників, засвоєння нових поведінкових навичок залежать від якості зворотного зв'язку, до нього висувають спеціальні вимоги: надавати зворотний зв'язок щодо поведінки, а не властивостей особистості (замість «Ти безвідповідальний» – «За останній тиждень ти запізнився чотири рази»); надавати зворотний зв'язок стосовно актуальних подій, а не тих, що були в минулому.

Позитивне мислення передбачає цілковите ігнорування невдач, негативних подій чи переживань, адже це наш цінний досвід. Позитивно мислити – означає бачити проблеми виходячи з можливостей, а не перепон. Тип мислення впливає не лише на те, як сприймаємо реальність та реагуємо на неї, а й визначає стиль мовлення. Побудова словесних конструкцій без часток «Не» є мотивуючою. Звільнюючись від часток «Не», наче задаємо напрямок мисленню: від негативного до позитивного. Позитивне мислення і гумор створюють ресурсний простір, в якому легко, приємно і комфортно навчатися. Кожна зустріч може бути джерелом гарного настрою для кожного.

При апробації психологічної програми корекції емоційно депривованих підлітків головне завдання тренера (психолога) – створення комфортної атмосфери, довіри, безпеки, сприяння зростанню групової згуртованості.

Такий підхід дозволить учасникам розширити уявлення про світ власних емоцій та почуттів, підвищити самооцінку й самомотивацію, розвинути саморефлексію, позитивне сприйняття життя, емпатію, здатність розпізнавати власні емоції та конструктивно управляти ними, а також здатність розпізнавати стани інших людей, що сприяє ефективній взаємодії з оточуючими, підвищенню якості життя та задоволення ним.

3.2. Психологічні рекомендації стосовно корекції нестійкої емоційної сфери

Психологічна корекція є одним з важливих ланок у системі психологічної допомоги підліткам з різними порушеннями в психічному розвитку. З огляду на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існує багато розбіжностей щодо його використання. Наприклад, деякі автори розглядають психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень у дітей. Інші автори (Г. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лідері) бачать в ній метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини або сукупність психологічних прийомів, використовуваних психологом для корекції особистісних властивостей або поведінки психічно здорової людини [33].

У патопсихології і в спеціальній психології термін «психокорекція» використовується для позначення одного з методів психологічного впливу, спрямованого на корекцію відхилень у психічному розвитку дитини.

Під психологічною корекцією соціальних і емоційних порушень у депривованих підлітків розуміється організована система психологічних впливів, спрямованих на реабілітацію негативного соціального досвіду шляхом пом'якшення емоційного дискомфорту у підлітків, підвищення їх активності в спілкуванні, усунення агресивності, невпевненості в собі, високої тривожності, конфліктності, ворожості [4].

Важливим принципом психологічної корекції депривованих підлітків є принцип комплексності. Корекційна робота повинна бути спрямована на формування довіри до себе, до світу, на поліпшення взаємин «дитина-дитина», «дитина-дорослий», що є важливою частиною нормального психічного розвитку, емоційного і психологічного розвитку підлітків [33].

Психокорекційна робота повинна будуватися не як проста тренування умінь і навичок підлітка, не як окремі вправи по вдосконаленню психічної

діяльності, а як цілісна, осмислена діяльність підлітка, органічно вписується в систему його повсякденних життєвих відносин. Необхідно, щоб психокорекційна робота проводилася з урахуванням провідного виду діяльності підлітка.

Основною метою психологічної корекції є сприяння повноцінному психічному і особистісному розвитку підлітка, визначення особливостей корекції емоційно-особистісної сфери підлітків, які виховуються в деприваційних умовах, депресивності, а також на формування самоцінносного ставлення до себе [33].

В основу розроблення програм доцільно покладати педагогічно-орієнтовану психотерапію, спрямовану на корекцію негативних психічних станів, шляхом впливу на емоційну і комунікативно-поведінкову сфери особистості підлітка. При побудові корекційної програми потрібно спиратися на фактори несприятливого психічного розвитку підлітка, які часто є як причинами, так і наслідками деформації особистості.

Завдання корекційної роботи такі: 1) усунення надмірного психологічного напруження у депривованих підлітків, викликаного агресією, тривожністю, підвищеною збудливістю; 2) формування у підлітків адекватного ставлення до себе і до інших; 3) подолання ворожості та агресії.

При підборі психокорекційних вправ і технік за основу потрібно брати практичні розробки як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Для корекції негативних емоційних станів потрібно також використовувати технології, що дозволяють усунути високу тривожність, відчуття неповноцінності, конфліктність, агресивність, які одночасно підвищують упевненість в собі, мотивацію на спілкування.

Для вирішення поставлених завдань доцільно використовувати елементи психодрами, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, соціально-психологічний тренінг.

Показники ефективності тренінгу:

- досягнення учасників: обсяг засвоєних знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях, поведінці тощо. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження тренера, яке здійснюється впродовж періоду навчання через висловлення ними думок, вирішення конкретних завдань, зворотного зв'язку;
- результати мотивуючого контролю наприкінці кожного модулю;
- якість виконання домашніх завдань;

Ефективність занять забезпечують професійні психологи, які мають досвід групової та індивідуальної роботи.

Засвоєння знань, уміння використовувати їх для аналізу й оцінки реальних явищ, стосунків, взаємозв'язків, зокрема тих, які виникають безпосередньо під час занять; зміна цінностей, переконань, внутрішніх настанов; опанування емоційними компетенціями, позитивна реакція учасників тренінгу та зміни в їхній поведінці є показниками ефективності тренінгу.

Під час тренінгу рекомендовано розташовувати учасників колом. При виконанні індивідуальної роботи в малих групах можна запропонувати учасникам вибрати зручне для себе місце. Склад підгруп рекомендується регулярно змінювати. Це робиться для того, щоб усі учасники приміряли на себе різні ролі, а також входили в партнерські відносини з різними учасниками.

Під час обговорювання питань рекомендується задавати питання по черзі в колі, поки всі учасники не дадуть на перше запитання відповідь, лише потім переходити до наступного. Треба пам'ятати, що до складу групи входять, як правило, учасники з різними психологічними якостями та властивостями темпераменту. Це означає, що кожному необхідно дати різний час для відповіді.

Рекомендована тривалість програми: 48 год. (12 занять при режимі роботи один раз на тиждень). Не варто робити перерву між виконаним завданням і початком його обговорення. Часовий формат занять може бути зміненим тренером залежно від можливостей їх проведення.

Висновки до третього розділу

Виявлені у констатувальному дослідженні психологічні особливості емоційно-депривованих підлітків засвідчили доцільність розробки програми корекції нестійкої емоційної сфери осіб підліткового віку, що передбачає їх особистісне зростання, підвищення емоційної стабільності й самоприйняття, покращення взаємодії з іншими та збереження психічного здоров'я, загалом. Її теоретичним обґрунтуванням виступили положення про новоутворення підліткового віку в емоційній сфері, пов'язані із зростанням її керованості та контрольованості, зменшенням вмісту афективних реакцій; можливість розвитку емоційного інтелекту за відносно стислий проміжок часу завдяки використанню активних групових психологічних методів навчання.

Програма складається з чотирьох модулів: 1– «Самоусвідомлення», 2 – «Управління своїми емоціями», 3 – «Навички взаємодії», 4 – «Емпатія та самомотивація». У корекційній програмі використовуються такі методи: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, рольова гра, тренінгові вправи, «акваріум», творча праця, самодіагностика, мотивуючий контроль, шерінг та інші.

Можна стверджувати, що проведення програми корекції нестійкої емоційної сфери підлітків сприятиме оптимізації негативних психічних станів і гармонізації особистісної сфери підлітків, які виховуються в деприваційних умовах.

Розроблена нами програма має досить високий корекційно-розвивитковий потенціал і може бути використана психологами, педагогами та іншими фахівцями, які працюють з депривованими підлітками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що депривація (психічний стан, викликаний тривалим позбавленням дитини на ранніх стадіях онтогенезу життєво необхідних потреб в умовах сім'ї) призводить до деформації всіх сфер особистості, але більш за все зачіпає емоційну. Під впливом тривалого позбавлення життєво важливих потреб у дитини порушується емоційна регуляція. В емоціях у такої дитини переважає негативна модальність, яка змінює відповідним чином і сприйняття, і мотиви, і вольові прояви індивіда, тобто емоційна депривація викликає зміни у всіх сферах особистості: когнітивній, мотиваційно-потребовій і емоційно-вольовій.

Емоційна сфера депривованого підлітка характеризується різного роду розладами невротичного, психотичного, депресивного характеру, які є причинами емоційної нестабільності і характеризуються такими проявами, як тривожність, афективність, напруженість, конфліктність, озлобленість, гнів, ворожість, підозрілість, аутоагресія та ін.

Нами було проведене емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери депривованих підлітків. Був здійснений відбір традиційних методик, які досліджують особливості емоційної сфери депривованих підлітків: оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика на виявлення мотивації ТАТ (О.Т. Соколової).

За методикою особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна виявлено, що лише у 4 досліджуваних зафіксовано низький рівень особистісної тривожності (8,9%) та у 5 досліджуваних низький рівень ситуативної тривожності, що становить 11,1%, що свідчить про те, що стан тривожності цим респондентам не властивий. На середньому рівні ситуативної тривожності перебували 34 респондентів 75,6 %. Середній рівень особистісної тривожності 73,3% – у 33 досліджуваних. Високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 8 респондентів 17,8%. високий рівень

ситуативної тривожності 13,3% – у 6 досліджуваних супроводжується надмірним і безпричинним занепокоєнням, страхом.

За методикою Н. Холла було визначено показники емоційного інтелекту осіб підліткового віку. Загальний показник емоційного інтелекту осіб підліткового віку складає в середньому 32,9, тобто дані, наведені у таблиці є низькими. У значної кількості осіб підліткового віку, які приймали участь у дослідженні, є труднощі у спілкуванні, їм важко поділитися своїми емоціями та співпереживати іншим. Переважна кількість респондентів характеризується низькими загальним й парціальними рівнями емоційного інтелекту.

Дослідження за методикою мотивації ТАТ (Е.Т. Соколової) проводилося з трьома підгрупами підлітків з різним рівнем особистісної тривожності. З'ясовано, що досліджувані з високим показником особистісної тривожності переживають інтенсивний мотиваційний конфлікт: вони інтенсивно прагнуть до успіху, при цьому не менше сильно бажаючи уникнути невдачі. У групі досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності зафіксовані достовірно більш високі показники депресії і тривоги, ніж в інших групах випробовуваних.

Виявлені психологічні особливості емоційного інтелекту засвідчили доцільність розробки психокорекційної програми розвитку емоційної сфери депривованих підлітків.

Програма складається з чотирьох модулів: модуль 1 «Самоусвідомлення» спрямований на розвиток здатності усвідомлювати та приймати власні емоції, вміння називати їх, розуміти їх функції та процес їх утворення; модуль 2 «Управління своїми емоціями» спрямований на розвиток емоційної гнучкості (тобто, здатності конструктивно управляти власними емоціями); модуль 3 «Навички взаємодії» спрямований на розвиток здатності розуміння емоцій людини при використанні нею різних каналів експресії: міміки, мови, вегетативної та рухової реакцій, правильно тлумачити ситуацію та навчитись ефективному спілкуванню в задоволення; модуль 4 «Емпатія та самомотивація» змістовно спрямований на розуміння емпатії як здатності розуміти та відчутти

емоції інших людей, побачити світ з позиції іншої людини і скеровувати власну поведінку.

Запропоновані тренінгові заняття, які знімають психологічну напругу емоційно-депривованих підлітків, нівелюють небажані негативні емоційні реакції та замінюють їх на врівноважені. Вони передбачають їх особистісне зростання, підвищення емоційної стабільності й самоприйняття, покращення взаємодії з іншими та збереження психічного здоров'я загалом.

Теоретичним обґрунтуванням програми психокорекції виступили положення про новоутворення підліткового віку в емоційній сфері, пов'язані із зростанням її керованості та контрольованості, зменшенням вмісту афективних реакцій, а емпіричним підґрунтям – можливість розвитку емоційного інтелекту за відносно стислий проміжок часу завдяки використанню активних групових (соціально-психологічних, тренінгових) методів навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1976. №6. С.45-54.
2. Брецько І. Депривація сімейного спілкування як основний негативний чинник психоемоційного вигорання підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. 2016. Т. 13. С. 24-32.
3. Брецько І. І. Порівняльна характеристика особливостей психоемоційного вигорання підлітків зі школи-інтернату та загальноосвітньої школи: результати факторного аналізу. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. 2014. Т. 26. С. 35-48.
4. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації: монографія. Мукачево: МДУ. 2015. 293 с.
5. Брецько І. Концептуальна модель підтримки і розитку депривованих підлітків із синдромом емоційного вигорання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №. 2. С. 49-60.
6. Брецько І.І. Депривація сімейного спілкування як основний негативний чинник психоемоційного вигорання підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Т. XIII, част. 2. К., 2011. С. 24-32.
7. Вайнола Р. Х., Красницька О. В. Сімейна депривація як негативний чинник розвитку та становлення особистості вихованців інтернатних закладів спортивного профілю. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. №. 2. С. 55-61.

8. Візнюк Ю. М. Емпіричне вивчення самоприйняття і соціальної ідентичності в депривованих підлітків: факторний профіль. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №. 1. С. 67-77.
9. Візнюк Ю. М. Психологічні особливості самоприйняття і соціальної ідентичності депривованих підлітків: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 50-61.
10. Візнюк Ю. Психічна депривація як негативний чинник психогенези особистості. *Arena nauki. Kwartalne miedzynarodowe czasopismo naukowe*. № 1 (1) 2017. С.110-117.
11. Вільдгрубе С. О. Вплив специфічної соціальної ситуації на самоствавлення підлітків, які перебувають в умовах соціальної депривації. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Т. 22. С. 45-56.
12. Вільдгрубе С. О. Формування компонентів самоствавлення підлітків в умовах соціальної депривації. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №. 10. С. 54-65.
13. Вільдгрубе С.О. Особливості прояву структурних компонентів самоствавлення осіб, які перебувають в умовах соціальної депривації. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди*. Психологія. 2013. № 45 (2). С. 22-28.
14. Вінс В., Ставицька І. Вплив ситуації депривації батьківських взаємодій на психічний розвиток підлітків. *Психологічні студії*. 2017. С. 32.
15. Гаркавенко Н. В., Чаплак Я. В. Зміст і механізми соціалізації підлітків в умовах родинної депривації. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Т. 12. С. 45-56.
16. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Дифузна ідентичність підлітків із різнотипних депривованих сімей: факторний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2018. №. 32. С. 85-96.
17. Гошовський Я. О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. №. 4. С. 16-20.
18. Гошовський Я. О. Специфіка самоідентичності депривованих підлітків: ревіталізаційний ракурс. *Психологічні студії*. 2017. С. 24.
19. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
20. Гошовський Я. Феномен емоційного вигорання особистості у контексті депривованої психогенези. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 67-80
21. Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. 2011. №. 1 (43). С. 85-85.
22. Гуріна Д. П. Депривація як сучасний фактор детермінації злочинності неповнолітніх. *Право і суспільство*. 2015. №. 4 (3). С. 184-189.
23. Дейниченко Л. Психологічні особливості соціалізації підлітків, які навчаються в закладах інтернатного типу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2014. №. 2. С. 24-27.
24. Діти, жінки та сім'я в Україні. *Статистичний збірник*. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/09/DJS_2019_pdf.pdf
25. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. №. 21. С. 45-50.
26. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. Минск: Харвест, 2014. 576 с.
27. Єремко К. О., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву депривації в період підліткової кризи. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Internet-конф.* Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 86-93.
28. Кожемякина О. А. Влияние личностных особенностей и депривации на социальную адаптацию подростков. *Мир науки, культуры, образования*. 2012. № 3. С. 167169.

29. Кожемякина О. А. Социальная адаптация депривированных подростков: монография. Новосибирск: НГПУ, 2013. 215 с.
30. Коношенко С. В., Глущенко М. О. Інноваційні підходи до оптимізації соціально-педагогічного впливу на депривованого підлітка. *Young*. 2017. Т. 50. №. 10. С. 15-21.
31. Красницька О. В. Профілактика сімейної депривації вихованців інтернатних закладів спортивного профілю. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки: матер. III щорічної Всеукр. наук.-практ. конф.*, 18 квіт. 2013 р. Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2013. С. 174-180.
32. Крет Я. В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом: монографія. Запоріжжя: Держ. вищ. навч. закл. Запоріз. нац. ун-т. 2007. 608 с.
33. Крупник Г. А. Психологічний тренінг для підлітків «Робота з сімейними уявленнями підлітків як шлях до зменшення впливу родинної депривації». *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Internet-конф.* Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 94-103.
34. Крупник І. Р. Особливості психічної депривації у підлітків, батьки яких працюють за кордоном. *Психологія діалога і світ людини: зб. наук. праць Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка / за ред. Г. В. Дьяконова.* Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. Вип. 1. С. 126-135.
35. Крупник І.Р. Наявність впливу батьківської депривації в сім'ї трудових мігрантів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Київ, 2014. Т. 11. Вип. 11. Ч. 1. С. 450-456.
36. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. Прага: Авиценум, 1984. 335 с.

37. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения детей и их коррекция. Москва: МГУ, 1990. 197 с.
38. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. Ленинград: Медицина, 1985. 416 с.
39. Лялюк Г. М. Особливості формування ціннісних орієнтацій депривованих підлітків. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2 (2). С. 206-212.
40. Мудрак І. Теоретико-емпіричний аналіз феномену тривожності підлітків у пенітенціарних закладах України. *Kelm (Knowledge, Education, Law, and Management)*. 2013. Т. 4. №. 4. С. 191-203.
41. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк: П.П. Іванюк, 2014. 279 с.
42. Небиліцин В.Д., Психофізіологічні дослідження індивідуальних розходжень, Москва, 1976. С. 185.
43. Нечипоренко К. С. Вплив самооцінки депривованих батьками підлітків з психофізичними вадами на вибір сфери діяльності. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. №. 25. С. 150-155.
44. Нечипоренко К. С. Дослідження суб'єктивних причин неадекватності самооцінки депривованих підлітків з психофізичними вадами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. №. 121 (2). С. 53-57.
45. Нечипоренко К. С. Особливості самооцінки підлітків, що виховуються в умовах батьківської депривації. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2013. №. 23. С. 168-171.
46. Нечипоренко К. С. Специфіка корекції самооцінки соціально-депривованих підлітків з обмеженням життєдіяльності в умовах інтернату. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2015. №. 5 (2). С. 208-217.

- 47.Орос В. М. Генетично-психологічні засади вивчення особливостей акцентуованості депривованих підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2015. №. 6, Вип. 10. С. 207-216.
- 48.Павелків В. Р., Малахова О. В. Соціальна депривація як чинник формування девіантної поведінки у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Т. 2021. С. 156-165.
- 49.Павлюковець О.А., Чаркіна О.А. Особливості профілактичної роботи з дітьми та підлітками засобами арт-терапії. *Особистість як об'єкт психологічного впливу : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної*. Кривий Ріг : Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. С. 101-103.
- 50.Подолець О. О. Вплив депривації на формування та соціалізацію особистості підлітка. *Психологічні перспективи*. 2012. №. 20. С. 195-201.
- 51.Полянничко А. О. Моделювання процесу подолання соціальної депривації вихованців державних закладів опіки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2013. №. 28 (1). С. 59-63.
- 52.Полянничко А. О. Соціально-педагогічна програма як ефективний засіб подолання соціальної депривованості підлітків загальноосвітньої школи-інтернату. *Актуальні проблеми практичної психології: матер. міжнар. наук.-прак. конф.* (м. Херсон, 26-27 квітня 2012 р.) / Херсонський державний університет. Херсон, 2012. Ч. 1. С.302-306..
- 53.Психическая депривация в детском возрасте и возможности ее коррекции: коллективная монография / под ред. Полиной А.В. Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2014. 303 с.
- 54.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. Санкт-Петербург.: Питер, 2000. 358 с.

55. Романова І. В., Кришталь Т. В., Селюкова Т. В. Психодіагностика та психокорекція розладів поведінки та дезадаптації у підлітків з психологічною депривацією. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2020. №1-2(10-11). С. 8695.
56. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 705 с.
57. Русіна С. М. Психічна дезадаптація серед підлітків Чернівецької області. *Клінічна та експериментальна патологія*. 2019. Т. 18. №. 2. С. 47-53.
58. Русіна С. М. Психічні та поведінкові розлади у підлітків із соціальною депривацією (причини, клініка, діагностика, лікування): автореф. дис. ... д-ра мед. наук: спец. 14.01.16 «Психіатрія». Київ, 2009. 35 с.
59. Русіна С. М., Деркач В. Г., Русіна Р. А. Оцінка дезадаптивної поведінки серед підлітків із батьківською депривацією. *Таврический журнал психиатрии*. 2011. Т. 15. №. 2. С. 39-39.
60. Сидорова М. Тілесно-орієнтована терапія в психологічній корекції тривожності у підлітків. *Освіта і наука*. 2021. №. 1. С. 45-53.
61. Сичова А.М., Чаркіна О.А. Корекційна робота з емоційно-депривованими підлітками. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства: Матеріали III Міжнародної наукової студентської конференції (м. Кам'янець-Подільський, 11-12 листопада 2021 р.)*. Кам'янець-Подільський: Видавничо-поліграфічний центр Західноукраїнського національного університету «Університетська думка», 2021. 338-340 с.
62. Терлецька Ю. М. Основи психопізнавальної депривації людини. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 3, Т. 1. С 110-114.
63. Чаркіна О.А., Маценко Н.П. Психокорекційна програма для підлітків «як перетворити стрес з ворога на союзника?» (Серія «Стрес-менеджмент в роботі шкільного психолога»). Кривий Ріг: вид-во КПІ ДВНЗ «КНУ», 2013. 54 с.