

УДК 19.00.13

**А.С. САНДРОСЯН**  
(anichka17111995@mail.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ЕЕ СВЯЗИ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

*Выявляются особенности эмоциональной сферы подростков, а так же коррекция как способ снижения риска развития тревожности и депрессивного состояния подростков.*

*Ключевые слова: акцентуация, подросток, личность, эмоции, коррекция, исследование.*

Одним из сложных этапов развития ребенка является подростковый возраст, характеризующийся как переходный, критический и имеющий важнейшее значение в становлении и взрослении личности. В качестве общих особенностей этого возраста выделяют изменчивость настроения, эмоциональную неустойчивость, придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

Согласно периодизации психического развития Д.Б. Эльконина подростками принято считать детей от 11 до 17 лет. В этот период особенно большое внимание уделяется исследованию эмоциональной сферы, как наиболее значимой в период взросления ребенка. Несмотря на интенсивное развитие психологии и педагогики в наше время, остается необходимость изучения, как подросткового возраста, так и способов коррекции эмоциональной сферы подростков.

Переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности обнажает и заостряет все слабые стороны личности, делает ее особенно уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды, поэтому подростковый возраст не случайно называют «трудным». Кроме того, бурные нейрогормональные перестройки у подростков также сопряжены с выявлением скрытых до этого генетически обусловленных задатков. Именно на пубертатный период падает большинство дебютов эндогенных психических заболеваний [1, с. 360].

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Кризис этого возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и самым продолжительным, так как вступление во взрослую жизнь не одномоментное явление, а длительный процесс. При объективно наступающем взрослении социальная ситуация подростка, как правило, существенно не меняется, он остается учащимся и находится на иждивении родителей. Поэтому многие притязания подростка приводят к конфликтам, противоречиям с реальной действительностью, в чем и кроется суть, психосоциальная причина кризиса подросткового возраста.

У подростка также возникает необходимость сопоставления себя со сверстниками. Мнение ровесников нередко оказывается для подростка более значимым, чем мнение родителей или учителей. Центральным и специфическим новообразованием в развитии личности подростка является возникновение у него представления о себе уже не как о ребенке. Он начинает чувствовать себя взрослым, стремится считаться и быть взрослым. Это чувство взрослости как специфическое приобретение самосознания – стержневая особенность личности, ее структурный центр. Он направляет всю социальную активность подростка, его восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения взрослого.

Таким образом, рассматриваемый возраст характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах физического и психического развития, выраженными противоречиями социального характера, порождающими в ряде случаев аномальные формы поведения. Говоря о подростковом возрасте нельзя выделять только негативную сторону данного периода взросления ребенка. Помимо негативных проявлений, таких как повышенная эмоциональность, частая смена настроения, перемены физиологического характера, конфликтность и негативизм, являются проявлениями, которые видны. Однако следует не забывать и о том, что период подростничества – это время бурного и плодотворного

творного развития познавательной сферы. Период характеризуется становлением избирательности и целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. Так же в это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, не связанные с конкретными представлениями, появляется способность строить сложные умозаключения, выдвигать гипотезы и проверять их. Формирующееся мышление неразрывно связано с рефлексией, когда ребенок предметом мысли делает саму мысль, что проявляется в развитии непосредственно самосознания у подростка. Л.С. Выготский подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса «скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме» [2, с. 6].

Изучение эмоций играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к окружающим, к самому себе. Тем самым мы все ближе становимся к изучению эмоциональной сферы в подростковом возрасте.

В качестве исследования особенностей эмоциональной сферы подростков были взяты следующие методики: Личностный опросник Леонгарда-Шмишека; «Шкала депрессии» А.Бека; «Шкала тревожности» Ч. Спилбергера–Ханина. Проведение данных методик было направлено на выявление особенностей эмоциональных расстройств в подростковом возрасте, их связи с личностной сферой и разработка способов их коррекции.

Исследование эмоциональной сферы подростков проводилось по запросу педагогического коллектива в СОШ № 19 в г. Астрахань. В исследовании принимали участие школьники 15–16 лет. При организации исследования, было выдвинуто предположение о том, что рассматриваемые типы акцентуаций в соответствии с предложенной гипотезой коррелируют с заданными характеристиками эмоциональной сферы. При проведении исследования и обработки результатов, упор ставился на теоретический анализ, согласно которому авторы (К. Леонгард, Г. Шмишек) дают подробную характеристику акцентуаций и эмоциональных нарушений, проявляющихся в подростковом возрасте.

На основании классификации акцентуаций характера Леонгарда–Шмишека, возможно, что у демонстративного, тревожного и эмотивного типов высокий уровень тревожности; застревающему типу присущ высокий уровень депрессии и неопределенность с тревожностью.

Такие типы как гипертимный, экзальтированный, циклотимный в силу индивидуально-типологических качеств, а так же воздействия окружающих факторов могут быть более устойчивыми к проявлениям депрессивного фона настроения и к уровню тревожности. Дистимный тип, по нашим предположениям подвержен риску повышенной тревожности и депрессии.

В ходе использования методики Леонгарда-Шмишека были получены следующие результаты. При обработке данных, полученных с помощью опросника Леонгарда-Шмишека и дополнительной работы в программе SPSS было получено процентное и количественное соотношение акцентуированных личностей: гипертимный тип акцентуации – 13 человек, 43% опрошенных, демонстративный тип акцентуации – 6 человек, 20%, застревающий тип – 4 человека, 13%, тревожный тип акцентуации – 2 человека, 7%, циклотимный тип – 1 человек, 3%, к экзальтированному типу акцентуации отнесли себя 2 человека, 7%; к эмотивному типу акцентуации себя отнесли 2 человека – это 7% всех опрошенных. Таким образом, в исследовании приняли участие 30 человек – 100%. Такие типы как возбудимый, педантичный, дистимный выявлены не были.

Следующим этапом обработки результатов стало использование корреляционного анализа. Поскольку все шкалы количественные, для расчета матрицы использован коэффициент корреляции Пирсона. В соответствии с полученными данными, мы можем сделать вывод о том, что обнаружена положительная связь между шкалами акцентуаций характера со шкалами уровня тревожности и депрессии.

Можно сделать вывод о том, что демонстративный тип акцентуации коррелирует с высоким уровнем тревожности ( $r = 0,53$ ,  $p < 0,001$ ) – это означает, что для лиц с демонстративным типом акцентуации характера, характерна высокая тревожность; застревающий тип ( $r = 0,84$ ,  $p < 0,001$ ) – характерен депрессивный фон настроения; гипертимному типу не свойственны ни высокая тревожность, ни де-

прессия. Подростки, относящиеся к тревожному и эмотивному типу акцентуаций характера, так же приравниваются к группе риска по склонности к высокой тревожности. Циклотимный тип акцентуации по коэффициенту Пирсона ( $r = -0,42$ ) не выявляет у подростков, относящихся к данному типу акцентуации характера высокой тревожности. Следовательно, существует взаимозависимость акцентуация характера в подростковом возрасте с уровнем тревожности и депрессии. Выявлена корреляционная зависимость акцентуации характера с тревожностью и депрессией. Таким образом, можно говорить о существующей связи эмоциональной сферы и преобладающим типом акцентуации характера.

Говоря о психокоррекционной работе с подростками, важно придерживаться принципа «проще предотвратить болезнь, чем ее лечить!» и учитывать индивидуально-типологические качества подростка, его характера (личности), важен принцип – «Не навреди!» Так как то, что может быть полезным одному ребенку, может навредить другому. Не следует забывать о возможных вариантах психокоррекции, тщательно и серьезно подходить к выбору методики (индивидуальная психокоррекция, групповая, изо-терапия, игротерапия, совестная психокоррекция с родителями и т.п.).

По результатам трех диагностических методик (Личностный опросник Леонгарда-Шмишека, «Шкала депрессии» А. Бека, «Шкала тревожности» Ч. Спилбергера-Ханина), выделяем следующие группы: 1) первая группа включает в себя испытуемых с гипертимным, циклотимным и возбудимым типом акцентуации; 2) вторая группа – эмотивных и экзальтированных акцентуированных личностей; 3) третья группа – дистимных и тревожных; 4) четвертая группа – демонстративных и застревающих;

Данные группы были выделены исходя из следующих характеристик. К *первой группе* относятся подростки с гипертимным, циклотимным и возбудимым типом акцентуации, что составляет 46%. Психолого-педагогические рекомендации по взаимодействию с данной группой акцентуированных личностей определены их особенностями. Гипертимы подвижны, активны, склонны к озорству, неутомимы, общительны. В учебном процессе это выражается в виде недисциплинированности и неусидчивости. Поэтому гипертимы могут вызвать недовольство со стороны учителя, что может впоследствии перерасти в негативное отношение педагога к ученику. Циклотимному типу свойственны частые смены настроения, положительные события вызывают у них жажду деятельности; грустные – подавленность, угнетенность, замедляются реакции. Главными особенностями возбудимого типа являются импульсивность поведения, его обусловленность влечениями и неконтролирующими побуждениями, проявлена низкая терпимость.

На основании описательной характеристики типов акцентуации наиболее приемлемым видом психокоррекционной работы стало проведение тренинга на тему «Формирование коммуникативных умений и навыков». Где задачи тренинга, расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение навыками эффективного слушания; активизация процесса самопознания и самоактуализации; расширение диапазона творческих способностей, помогут акцентуантам справляться со стрессовыми ситуациями и научиться повседневному общению, контролю и пониманию своих собственных эмоций. При работе с такими подростками нельзя устанавливать жесткую дисциплину, ставить в «жесткие рамки» и навязывать контроль. Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс, особенно в подростковом периоде. Для подростков с гипертимным, циклотимным и возбудимым типом акцентуации, данный вид тренинга представляет огромную возможность овладеть навыкам и умениям коммуникации, так как неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, что первично для данного возрастного периода, и конкретно для данного типа акцентуации, где например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д.

Длительность тренинга: 4–5 академических часа, что позволяет в соответствии с предложенными упражнениями научить подростков овладеть своими эмоциями, показать, как можно справляться с эмоциями, проговорить и проиграть ситуации, когда важно не только слушать, но и слышать.

Несомненным позитивным моментом игровых упражнений является возможность получить оценку своего поведения со стороны, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое общение в следующих ситуациях. Следует помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении своих близких, сотрудников, руководителей, чем свои собственные.

Предлагаемый тренинг способствует овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты и технику активного слушания, тем самым поможет оптимизировать форму коммуникативных навыков у данной группы подростков.

Ко *второй группе* относятся подростки с эмотивным и экзальтированным типом акцентуации – 14 %. Чрезвычайно важна эмоциональная открытость, чувствительность и эмоциональная отзывчивость во взаимодействии с эмотивным подростком. Экзальтированный тип выделяется способностью восторгаться, восхищаться, ощущением счастья, наслаждения. Эти ощущения у них могут часто появляться по причине, которая у иных не вызывает значительного подъема. Так же данному типу характерна высокая общительность, влюбчивость. Требуется коррекция самооценки, уровня самопознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Наиболее оптимальным вариантом психокоррекции для данной группы подростков, был выбран тренинг «Саморегуляции». Цель тренинга: развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции. Длительность тренинга: 2 – 2,5 часа, 3 занятия по 40 – 50 минут в течение 1 недели.

К *третьей группе* относятся подростки с дистимным и тревожным типом акцентуации, что составляет 7 %. Дистимный тип отличается серьезностью, иногда подавленностью настроения, медлительностью. Для них характерно пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также немногословность в беседе, даже молчаливость. Тревожный тип характеризуется низкой контактностью, невеселое настроение, застенчивость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни, не любят слишком шумных игр, трудно переносят контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом.

С этой группой работа была направлена на преодоление тревожности. Задачи, поставленные при формировании коррекционной программы:

1. Получение конкретных знаний для решения подростками своих проблем;
2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения;
3. Развитие личности младшего подростка, его способностей к общению и возможностей, способствовали определению ожидаемых результатов: снижение личностной тревожности.

Тренинг «Пойми себя» предназначен для подростков, и рассчитан на 4 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 8 часов).

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

К *четвертой группе* относятся подростки с демонстративным и застревающим типом акцентуации – 33 %. Застревание аффекта является главной особенностью застревающего типа, как и высокая устойчивость и длительность эмоционального отклика, а так же обидчивость. Поэтому нужно учитывать, что, даже случайно обидев, случайно «задев» такого подростка, можно надолго потерять с ним личный контакт. Утрата контакта и застревание на обиде, возможно, скажется не только на личностных взаимоотношениях, но и на учебной успеваемости. Устойчивость аффекта и обидчивость у застревающего акцентуанта в отношениях со сверстниками выражается аналогичным образом.

Демонстративный тип акцентуации проявляется увеличенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Стремится стать лидером, нуждается в признании, жаждет быть в центре внимания, любит похвалу. Быстро приспосабливается к людям, легко меняется настроение, склонен к интригам, фантазерству, артистизму, позерству. Для данной группы разработаны психокоррекционные занятия направленные на ситуативную

коррекцию. Теоретико-развивающие занятия на предмет как справляться с конфликтной ситуацией, как себя вести в конфликте, справляться с барьерами общения.

Работа с группой акцентуированных личностей демонстративного типа и застревающего, является достаточно сложной. Так как по своим характеристикам это два абсолютно противоположных типа, но при правильном построении коррекционной программы, оба эти типа способны помочь друг другу во взаимодействии и дальнейшей реабилитации, как профилактики тревожности и депрессивного состояния.

Таким образом, выяснили, что для подростков с преобладающим типом акцентуации характера свойственны определенные эмоциональные нарушения с разной силой проявления и влияния на личность подростка: выявлена корреляционная зависимость акцентуации характера с тревожностью и депрессией. Каждый тип акцентуации характера требует использования индивидуального способа психокоррекционных методик для оптимизации эмоционального состояния и поддержания эмоциональной стабильности в наиболее острый период взросления. Полученные данные в ходе исследования можно использовать как психологам, так и педагогам, работающим с подростками в разных образовательных учреждениях.

#### Литература

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Братство, 2008.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
3. Выготский Л.С., Вопросы детской (возрастной) психологии. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4. Ч.2.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000.
5. Рубцова Н.Н., Николаева М.В. Формирование толерантного отношения студентов друг к другу в разноэтнических группах // Образовательные стратегии и технологии личностно-профессионального развития учителя начальных классов в инновационном пространстве модернизации непрерывного педагогического образования: коллект. монограф. / под общ. Ред. Проф М. В. Николаевой; Волгогр. Гос. Соц.-педю ун-т. Волгоград: Перемена, 2014.
6. Фрейд З. Психоанализ детских неврозов. М.: Эксмо, 2007.

SANDROSYAN A.S.

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

#### **DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF THE EMOTIONAL SPHERE AND ITS CONNECTION WITH THE ACCENTUATION OF CHARACTER ADOLESCENCE.**

*In a study of the peculiarities of the emotional sphere of adolescents, as well as a correction as a way to reduce the risk of developing anxiety and depression status of adolescents.*

*Key words: accentuation, teen, personality, emotions, correction, research.*