

УДК 37.015.3

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

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

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

Рассматриваются особенности эмоциональной сферы подростков, а также 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 приходится большинство «дебютов» эндогенных психических заболеваний [1, с. 360].

Особо критическим всегда считался подростковый возраст, т. к. он является переходным от детства к зрелости. Вступление во взрослую жизнь – длительный процесс, а не одномоментное явление, поэтому данный кризис – самый острый и продолжительный. Как правило, социальная ситуация подростка существенно не меняется при объективно наступающем взрослении, он остается учащимся и находится на иждивении родителей. В связи с чем многие притязания подростка приводят к конфликтам, противоречиям с реальной действительностью, в чем и содержится суть, психосоциальная причина кризиса подросткового возраста. У подростка также возникает потребность сравнения себя со сверстниками, мнение ровесников зачастую обнаруживается более значимым, чем мнение родителей или учителей.

Возникновение у подростка представления о себе уже не как о ребенке – центральное и специфическое новообразование в развитии личности подростка. Начинает проявляться чувство взрослости, стремление считаться и быть взрослым. Стержневой особенностью личности, ее структурным центром является это чувство взрослости как специфическое приобретение самосознания.

Можно сделать вывод о том, что данный возраст характеризуют максимальные диспропорции в уровне и темпах физического и психического развития, которые выражены противоречиями социального характера.

Говоря о подростковом возрасте, нельзя выделять только негативную сторону данного периода взросления ребенка. Кроме негативных проявлений, таких как повышенная эмоциональность, частая смена настроения, перемены физиологического характера, конфликтность и негативизм, не следует

* Работа выполнена под руководством Рубцовой Н.Н., кандидата психологических наук, доцента кафедры педагогики и психологии начального образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

забывать о том, что период подростничества является временем активного и плодотворного развития познавательной сферы. Теоретическое и абстрактное мышление также деятельно развиваются, возникает способность создавать трудные умозаключения, выдвигать предположения и проверять их. Вырабатывающееся мышление тесно связано с рефлексией, когда ребенок предметом мысли делает саму мысль, что проявляется в развитии непосредственно самосознания у подростка.

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 разработку способов их коррекции.

Исследование эмоциональной сферы подростков проводилось по запросу педагогического коллектива в средней общеобразовательной школе № 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 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 также 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%), 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 (7%). Таким образом, в исследовании приняли участие 30 человек (100%). Возбудимый, педантичный, дистимный типы выявлены не были.

Следующим этапом обработки результатов стало использование корреляционного анализа. В связи с тем, что все шкалы – количественные, для расчета матрицы был 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 ($r=0,84$, $p<0,001$) – депрессивный фон настроения; гипертимному типу не свойственны ни высокая тревожность, ни депрессия. Подростки, относящиеся к тревожному и эмотивному типу акцентуаций характера, также приравниваются к группе риска по склонности к высокой тревожности. Циклотимный тип акцентуации по коэффициенту Пирсона ($r=-0,42$) не выявляется у подростков, относящихся к данному типу акцентуации характера

высокой тревожности. Следовательно, существует взаимозависимость акцентуации 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 с 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), здесь важен принцип – «Не навреди!». 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, изотерапия, игротерапия, совместная психокоррекция с родителями и т. п.).

По результатам трех диагностических методик выделяем следующие группы:

I группа включает в себя испытуемых с гипертимным, циклотимным и возбудимым типом акцентуации;

II группа – эмотивных и экзальтированных акцентуированных личностей;

III группа – дистимных и тревожных;

IV группа – демонстративных и застревающих.

Данные группы были выделены исходя из следующих характеристик:

К I 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, неугомонны, общительны. В учебном процессе это выражается в виде недисциплинированности и неусидчивости, поэтому гипертимы могут вызвать недовольство со стороны учителя, что впоследствии может 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, проявлениями низкой терпимости.

На основании описательной характеристики типов акцентуации наиболее приемлемым видом психокоррекционной работы стало проведение тренинга на тему «Формирование коммуникативных умений и навыков». 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 [2]. 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 навыками и умениями коммуникации, т. к. 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. [4].

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 сле-

дующих ситуациях. Следует помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении своих близких, сотрудников, руководителей, чем свои собственные [4].

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 *II 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. Данному типу также 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 *III группе* относятся подростки с дистимным и тревожным типом акцентуации, что составляет 7%. Дистимный тип отличается серьезностью, иногда подавленностью настроения, медлительностью. Для них присущ пессимизм в отношении к будущему, заниженная самооценка, краткость в беседе, молчаливость. Данный тип можно охарактеризовать слабой контактностью, унылым настроением, стеснительностью, боязливостью, неуверенностью в себе. Дети тревожного типа нередко 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) приобретение определенных знаний для решения подростками своих вопросов;
- 2) формирование адекватной самооценки и коррекция личного поведения;
- 3) воспитание личности младшего подростка, его способностей к общению и потенциалов.

Тренинг «Пойми себя» предназначен для подростков и рассчитан на 4 занятия 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 [2].

К *IV 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 также обидчивость. В связи с чем необходимо учитывать, что даже случайно обидев, «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. Подросток 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 направлены 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. По своим характеристикам это – два абсолютно противоположных типа,

но при правильном построении коррекционной программы, эти типы способны помочь друг другу во взаимодействии и дальнейшей реабилитации, как профилактики тревожности и депрессивного состояния.

Таким образом, 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: учеб. пособие. 2-е изд. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2005.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика. 1984.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Москов. псих.-социал. институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК» 2000.
5. Рубцова Н.Н. 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: кол. моногр. / под общ. ред. М.В. Николаевой. Волгоград: Перемена, 2014.
6. Фрейд З. Психоанализ детских неврозов / пер. с нем. Г.В. Барышниковой. М.: Изд-во АСТ, 2009.

ANICHKA SANDROSYAN

Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF EMOTIONAL SPHERE AND ITS CONNECTION WITH TEMPER'S ACCENTUATION OF TEENAGERS

The article deals with the peculiarities of teenagers' emotional sphere and correction as a way of decreasing the risk of developing teenagers' anxiety and depression.

Key words: accentuation, teenager, personality, emotion, correction, research.