

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ
СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0532
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Кузнецов Олег Андрійович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Ткалич М.Г.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістерський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«_____» _____ 2023

р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Кузнецову Олегу Андрійовичу

Тема роботи Особливості психологічної корекції емоційної сфери особистості в умовах воєнного стану

керівник роботи Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Проаналізувати теоретичні дані щодо особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка; провести емпіричне дослідження використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка; розробити напрями підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка.

5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В, доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий–квітень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	травень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	липень -серпень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	серпень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2023 р.	Виконано

Студент _____ О.А. Кузнецов

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінок, 12 таблиць, 5 рисунків, 34 джерел, 2 додатки.

Об'єкт: емоційна сфера підлітка.

Предмет: теоретичні та практичні особливості використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Мета дослідження: дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка та пошук шляхів підвищення їх ефективності.

Гіпотеза дослідження: припущення про те, що використання елементів творчих занять (медитативного малювання та технік спрямованої візуалізації тощо) у психологічній роботі з підлітками позитивно впливає на їх емоційну сферу, а саме знижує рівень тривожності та покращує емоційний стан підлітка.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми), емпіричні та статистичні методи.

Наукова новизна роботи полягає в більш глибокому дослідженні особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблений комплекс занять з психологічної роботи над емоційною сферою підлітка з використанням елементів творчості може бути використаних в психологічній роботі в різних навчальних закладах, приватній практиці.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ, НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ, ОСОБИСТІТЬ,
ТРИВОЖНІСТЬ, АГРЕСІЯ.

SUMMARY

Kuznetsov O.A. Peculiarities of Psychological Correction of the Emotional Sphere of the Individual in Conditions of Martial Law.

Master's thesis: 75 pages, 12 tables, 5 drawings, 2 additions and 34 sources.

Object: emotional sphere of adolescents.

Subject: theoretical and practical aspects of using creative activities in psychological work with the emotional sphere of adolescents.

Research goal: to investigate the features of using creative activities in psychological work with the emotional sphere of adolescents and to find ways to enhance their effectiveness.

Research hypothesis: the assumption that the use of creative activities (such as meditative drawing and directed visualization techniques) in psychological work with adolescents positively influences their emotional sphere, specifically reducing anxiety levels and improving the emotional state of adolescents.

Research methods: Theoretical methods (theoretical-comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem), empirical, and statistical methods were applied in the study.

Scientific novelty of the work lies in a deeper exploration of the features of using creative activities in psychological work with the emotional sphere of adolescents.

Practical significance of the work lies in the fact that the developed set of activities for psychological work on the emotional sphere of adolescents using creative elements can be applied in psychological work in various educational institutions and private practice.

PSYCHOCORRECTION, NEGATIVE EMOTIONS, PERSONALITY, ANXIETY, AGGRESSION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА.....	10
1.1. Поняття та особливості емоційної сфери підлітка.....	10
1.2. Роль та функції творчих занять у психологічній роботі.....	19
1.3. Особливості та напрямки використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА.....	34
2.1. Організація дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів визначення емоційної сфери підлітків.....	42
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА.....	55
3.1. Шляхи підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка.....	55
3.2. Педагогічна ефективність запропонованих заходів.....	65
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

У сучасній психології проблема емоцій особистості є найскладнішою. Основна увага дослідників зосереджується на вивченні емоцій як фундаментальної сфери психічного розвитку особистості, як основи її духовного життя, як інтимно сутнісного пласта психіки. Емоційний стан має вікові зміни, які зумовлюють своєрідну поведінку дітей на різних етапах їх розвитку. Підлітковий вік є найбільш емоціогенним, критичним періодом розвитку особистості, адже пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Він є періодом кризи адаптаційної рівноваги. У зв'язку з цим виникає питання про необхідність врегулювання особливостей емоційного розвитку в підлітковому віці.

Часто вважається, що проблеми в емоційній сфері зникають самі собою, і підліток може їх «перерости». Як наслідок, до психолога звертаються тоді, коли у підлітка вже є яскраві прояви емоційного неблагополуччя, за якими часто стоїть складне нашарування проблем. Недарма характер завдань, які нині постають перед психологом у його практичній діяльності, пов'язаний у значній кількості випадків з необхідністю психологічної корекції емоційної сфери підлітків.

Одним із методів, який підтвердив свою ефективність, є використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка. Вважається, що в процесі занять творчістю знаходять вихід емоції і почуття людини, її життєві цінності та орієнтири, а також неусвідомлювані психічні стани індивіда.

Питання використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка розглядали різні науковці, серед яких слід виділити: Н. В. Абдюкова, І. Бабатіна, О. М. Грек, В. Казаріна, Т.С. Кириленко, О.В. Костюченко, І. Р. Крупник, В.О. Моляко, І. С. Попович, Л.А. Скаковська та інші.

Втім багатогранність досліджуваного питання та вирішення проблем стабілізації емоційного стану підлітків підтверджує необхідність та актуальність дослідження даного питання.

Об'єктом дослідження виступає емоційна сфера підлітка.

Предмет дослідження: теоретичні та практичні особливості використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Метою дослідження є дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка та пошук шляхів підвищення їх ефективності.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що використання елементів творчих занять (медитативного малювання та технік спрямованої візуалізації тощо) у психологічній роботі з підлітками позитивно впливає на їх емоційну сферу, а саме знижує рівень тривожності та покращує емоційний стан підлітка.

Для реалізації поставленої мети та перевірки розробленої гіпотези нами вирішувалися такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні дані щодо особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

2. Провести емпіричне дослідження використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка.

3. Розробити напрями підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка.

Для отримання необхідної інформації ми використовували такі методи:

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення філософської, психологічної, педагогічної літератури (для з'ясування змісту базових понять дослідження); систематизація з метою концептуалізації основних положень дослідження;

- емпіричні: психолого-педагогічний експеримент, тестування,

опитування при проведенні емпіричного дослідження, анкетування та бесіди з підлітками.

Інформаційною базою роботи стали наукові видання, періодична література з теми дослідження, нормативно-правові акти, емпіричні дослідження науковців, досвід вітчизняних та міжнародних психологів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблений комплекс занять з психологічної роботи над емоційною сферою підлітка з використанням елементів творчості може бути використаних в психологічній роботі в різних навчальних закладах, приватній практиці.

Наукова новизна роботи полягає в більш глибокому дослідженні особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА

1.1. Поняття та особливості емоційної сфери підлітка

Сучасний етап глобального розвитку вимагає формування у підростаючого покоління нових життєвих стратегій: толерантності, гуманізму, емпатії, підвищення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Проблема розвитку емоційного інтелекту особистості є однією з найскладніших [11, 203].

Складність і багатогранність навчально-виховного процесу, участь у колективах призводять до того, що підлітки переживають і відчувають різноманітні психічні стани, які впливають на розвиток емоційної сфери та кінцеве ставлення до життя. Періодом, відповідальним за розвиток особистості та її емоційний стан, є підлітковий вік, який характеризується відповідною кризою, упертістю, негативізмом, знеціненням дорослих, а також різкими фізіологічними зрушеннями – функціональними змінами, які підвищують чутливість організму до факторів зовнішнього середовища.

Емоції – це суб'єктивний стан людини, що виникає у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх подразників і проявляється у вигляді особистих хвилювань.

Емоції сформувались у процесі еволюції як один із механізмів адаптації до мінливих факторів навколишнього середовища та реакція на задоволення внутрішніх потреб. Деякі подразники викликають позитивний емоційний стан, який організм намагається посилити, продовжити або повторити, інші – негативний стан, який організм намагається усунути або послабити.

Найчастіше емоції виникають тоді, коли вищі центри мозку не можуть адекватно відреагувати на ситуацію, тобто емоції виникають тоді, коли ми не знаємо, що робити в тій чи іншій ситуації.

У формуванні емоцій беруть участь підкіркові структури і кора великих півкуль головного мозку.

Серед підкіркових структур найбільше значення у формуванні емоцій мають гіпоталамус, ретикулярна формація та утворення лімбічної системи: гіпокамп (гіпокамп) і мигдалеподібне тіло. Гіпоталамус і ретикулярна формація впливають на кору великих півкуль головного мозку і тонізують її.

Роль кори великих півкуль полягає в регуляції потоку збуджень, що надходять від підкіркових структур. Одні типи збуджень, що утворюються в підкіркових структурах, гальмуються, інші – посилюються.

Емоції і почуття являють собою складну реакцію організму, в якій беруть участь практично всі відділи нервової системи. Емоції і почуття, як і всі інші психічні процеси, мають рефлекторне походження.

Основними функціями емоцій є оцінка, спонукання до діяльності, стереотипне вирішення ситуацій, організація діяльності, вплив на пізнавальні та органічні процеси.

Розрізняють прості та складні емоції. Задоволення від їжі, відчуття жару чи дискомфорту від втоми, біль – це прості емоції. Складні емоції – захоплення, смуток, співчуття, радість тощо.

Формування емоцій залежить від характеру, досвіду і схильностей людини. Наприклад, хтось любить музику, театр, хтось більше любить спорт, когось захоплює краса природи, спів птахів тощо.

Складні емоції залежать від обставин, у яких вони виникають. Скажімо, страх схожий на просту емоцію.

Вищими почуттями є ті, які пов'язані з соціальною природою людини, що живе в людському суспільстві, і тому належать тільки їй. Часто вони навіть суперечать його інстинкту самозбереження. До них належать моральні, розумові, діяльнісні та естетичні почуття. Любов до Батьківщини

належить до моральних почуттів.

Позитивні емоції найчастіше виникають, коли результати дії відповідають або навіть перевершують очікування. Навпаки, невідповідність результату дій очікуваному викликає негативні емоції, які мобілізують організм на виконання нових цілеспрямованих дій.

Негативні емоції – страх, огида, страждання, жах, сором, гнів – також можуть стати джерелом енергетичної активності людини, змушуючи її долати труднощі, досягати поставленої мети і згодом отримувати позитивні результати та емоції. Важливо лише, щоб людина знала, як на це правильно реагувати.

Вчені виділяють такі характеристики емоцій:

а) якісні характеристики: ознака – позитивна чи негативна; людяність – страх, гнів, радість, сором;

б) кількісні: сила – слабкість, наприклад збудження та депресія; глибина; струм – визначається напругою – розряд; тривалість [1, 40].

Емоційна сфера особистості – це широкий спектр її переживань і почуттів. Весь досвід є оцінкою процесу задоволення будь-якої потреби людини. Почуття постають як оцінка можливості конкретного об'єкта задовольнити цю потребу особистості. Емоційні переживання людини поділяються на емоції та емоційні стани. До емоційних станів належать настрої (загальний емоційний фон), афекти (інтенсивні реакції на екстремальні умови, коли людина втрачає здатність до саморегуляції), стрес (реакції на недостатнє задоволення життєво важливих потреб, які вимагають мобілізації всіх зусиль), фрустрації (реакції на ситуації перешкод, які проявляються в тимчасових порушеннях зв'язку між свідомістю і діяльністю).

Емоційні стани більш довговічні і стійкі, ніж емоційні реакції. Вони відповідають потребам і рішучості людини з її здібностями та ресурсами в будь-який момент. Емоційні стани характеризуються зміною нервово-психічного тону.

О. М. Грек і В. Казаріна розглядають емоційну сферу як цілісне інтегративне утворення, виражене як у внутрішньому (емоційні переживання), так і зовнішньому (емоційні прояви) просторі особистості. Під емоціями в психологічній науці розуміється психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, що визначається зв'язком їх об'єктивних властивостей з потребами суб'єкта. Крім того, емоційна сфера – це чуттєво-пристрасна сфера психіки, в якій виникають і живуть емоційні явища – емоції і почуття особистості, емоційні реакції, емоційні властивості і стани, що відображають ставлення людини до об'єктів, явища та події, значущі для нього у вигляді переживань [1, 40].

Підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю (від 11-12 років до 16-18 років), що характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і вступом у доросле життя. У цей період людина проявляє підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений статевий потяг [9, 226].

Підлітковий вік особливо важливий для розвитку емоційної сфери особистості. Вважається, що це «критичний» вік, оскільки в цей період «закладаються основи емоційного життя людини в зрілому віці». Підліткова криза охоплює період від 15 до 18 років. Складний процес самовизначення як «афективного центру» соціальної ситуації розвитку визначає в цей період єдність якісних перетворень у цілісній системі відносин до світу, до себе і до людей [9, 227].

Підлітковий вік – найбільш емоційний і критичний період розвитку, пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Це період кризи адаптаційної рівноваги. У зв'язку з цим постає питання про зв'язок стресових розладів у підлітковому віці з особливостями емоційного розвитку. Підлітковий вік вважається особливо «емоційно насиченим», тому вивчення емоційного розвитку підлітків займає чільне місце в психології. Останнім часом значно зріс інтерес до проблеми емоційного розвитку. Емоційне

хвилювання, яке відбувається в цей період, має далекосяжні наслідки. Багато дослідників пов'язують окремі види розладів поведінки у дітей з різними формами емоційних розладів. Неодноразово було доведено зв'язок між емоційними переживаннями та невдачами, труднощами спілкування з однолітками та дорослими тощо [4, 88].

Л.А. Скаковська вважає, що емоційна сфера підлітків характеризується: високою емоційною збудливістю; великою силою емоційних переживань; характерне очікування страху; суперечливість почуттів: дуже часто підліток захищає товариша, розуміючи його неправоту; виникають переживання не тільки щодо їх оцінки оточуючими, а й щодо самооцінки, оскільки в цьому віці розвивається самосвідомість; розвинене почуття прихильності до групи; високі вимоги до дружби, заснованої на спільності інтересів і моральних почуттів; дружба між підлітками більш вибіркова і інтимна, більш тривала [2].

На емоційну трансформацію підліткового віку впливають фізіологічні, психологічні, соціальні чи соціально-психологічні фактори [6]. Поряд із загальним підвищенням рівня емоційної вибіркової, тобто до подразників, на які реагує суб'єкт, у підлітковому віці триває диференціація сили емоційного реагування. Слід підкреслити, що низький рівень емоційної реактивності є психологічно несприятливим фактором. Фізіологічні фактори визначаються особливостями росту і статевого дозрівання. У цей період відбувається фізичний розвиток організму, що впливає на емоційну стійкість і самосприйняття. Підвищується увага до інстинктів, процес збудження переважає над процесом гальмування, що може призвести до підвищення збудливості.

Психологічні фактори пов'язані з формуванням категорії моральності, самоідентифікації та соціальної позиції. Тобто це своєрідний вихід із дитинства, який супроводжується тривогою, сумнівом у собі та своїх силах, пошуком себе та усвідомленням власного «Я» в системі цінностей життя.

Важливим аспектом цього періоду, який заслуговує на особливу увагу,

є самооцінка. Доведено, що підлітки не завжди здатні адекватно оцінити власні здібності, схильні до максималізму, що може призвести до підозрливості, озлобленості, дратівливості чи байдужості, апатії, байдужості [5].

Соціально-психологічні чинники пов'язані з позицією підлітка в суспільстві, з усвідомленням ним себе як частини суспільства. На перший план виходять думки про майбутнє життя, вибір професії, реалізацію власних амбіцій і можливостей. Водночас емоційний план характеризується так званим відчуттям «дорослості», яке визначає потребу в самостійності, виході з-під контролю та опіки дорослих [10, 94].

У підлітковому віці спостерігається так званий «підлітковий комплекс» емоційності, який включає зміни настрою підлітка – іноді від нестримного задоволення до смутку і навпаки, а також ряд інших полярних якостей, які з'являються поперемінно. Характеризуючи емоційну сферу підлітків, дослідники насамперед відзначають особливу насиченість почуттів.

Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю емоційної сфери, що може стати однією з найбільш значущих причин емоційних переживань. Доведено, що найпоширенішими проявами емоційного дистресу є підвищена тривожність, депресивні стани, невротизм, агресивність тощо.

У підлітковому віці спостерігається високий, порівняно з іншими віковими групами, рівень тривожності, який проявляється у всіх сферах спілкування, але особливо у спілкуванні з батьками, значущими дорослими та тими, від кого вони певним чином залежать.

Підліток перебуває у стані «соціального витіснення» до неструктурованого соціально-психологічного поля. Відсутність когнітивних структур, необхідних для прийняття рішень, спричиняє невизначеність у поведінці підлітків і висвітлює можливості для індивідуальних варіацій поведінкових сценаріїв [7].

Період кризи розвитку підлітка свідчить про появу нових потреб, задоволення яких у постійних умовах розвитку особистості утруднене. Чуйне ставлення дорослих до якісних перетворень підлітка у сфері соціальних відносин, діяльності та свідомості, прагнення до перебудови системи взаємодії з дітьми зумовлюють безконфліктність розвитку підлітка. Таку позицію щодо пояснення природи підліткової кризи можна вважати просвітницькою.

Емоційна сфера підлітків пов'язана з гормональним і фізіологічним розвитком. Психічна неврівноваженість підліткового віку і характерні для нього різкі зміни настрою, переходи від піднесення до депресії і від депресії до піднесення вчені трактують як наростання в пубертатному віці загального розладу і ослаблення всіх видів умовного гальмування. Значення емоції інтересу в еволюційному розвитку цивілізації та в індивідуальному розвитку особистості важко переоцінити.

Без інтересу розвиток мислення та понятійного апарату був би серйозно затруднений. Зв'язок між інтересом і функціями мислення і пам'яті настільки взаємопов'язаний, що без емоційної підтримки інтересу розвиток інтелекту порушується не менше, ніж руйнування мозкової тканини. Щоб думати, треба переживати, хвилюватися, постійно отримувати підкріплення. Жоден досвід не може бути засвоєний без стійкого інтересу [6, 56].

Підлітковий вік – чутливий процес у процесі становлення особистості та вибору життєвого шляху. У цей період підліток розвивається в суспільстві, навчається в навчальних закладах і визначає свої плани на майбутнє. Якісних змін набуває емоційна сфера, учні підліткового віку вчаться керувати своїми емоціями та емоційними станами [8].

Результатом поганої ідентифікації емоцій є те, що підлітки можуть несвідомо ігнорувати власні негативні емоції, не «розпізнаючи» їх, що призводить до накопичення та потреби виражати такі емоції у своїй поведінці, щоб зняти напругу. Одним із таких способів можуть бути агресивні дії щодо іншої особи, починаючи від нецензурних висловлювань і

закінчуючи вчиненням тяжкого злочину. Однак емоційні реакції та поведінку підлітків не можна пояснити лише гормональними змінами. Вони також залежать від соціальних факторів та умов виховання, зокрема індивідуально-типологічні відмінності повністю переважають над віковими.

Психологічні труднощі, що виникають у дорослому віці, невідповідність рівня домагань і образу «Я» часто призводять до того, що для підлітка характерна емоційна збудливість. Тому питання про особливості емоційного світу школярів-підлітків має особливе значення. Оскільки деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку кореняться в гормональних і фізичних процесах. Фізіологічні причини емоційної напруги більш виражені у дівчат. У них депресія, дратівливість, тривожність і низька самооцінка тісно пов'язані з певним періодом менструального циклу, після якого настає емоційний сплеск. У хлопчиків не така сильна психофізіологічна залежність. Хоча статеве дозрівання у них теж важке.

Пік негативних реакцій припадає на 12,5-13,5 років. Таким чином, емоційну сферу підлітків характеризує:

- висока емоційна збудливість, тому підлітки вирізняються характером, бурхливим проявом почуттів, пристрасстю: вони швидко беруться за цікаву справу, активно відстоюють свою думку, готові «вибухнути» при найменшій несправедливості по відношенню до себе та своїх друзів;
- стійкість емоційних переживань порівняно з молодшими школярами; зокрема, учні підліткового віку довго не забувають образи;
- підвищена готовність очікувати страху, що проявляється у вигляді тривоги;
- підвищена тривожність у підлітковому віці пов'язана з виникненням інтимно-особистісних відносин з людиною, що викликає різні емоції, особливо у зв'язку зі страхом здатися смішним;
- суперечливі почуття: часто підлітки захищають своїх друзів, але розуміють, що вони варті засудження;
- маючи високу самооцінку, можуть плакати після образи, навіть якщо

розуміють, що плакати не варто;

- поява тривоги не тільки з приводу оцінки підлітків оточуючими, а й з приводу самооцінки, яка з'являється у них внаслідок зростання самосвідомості;

- почуття приналежності до групи значно розвивається, тому вони відчують несхвалення однолітків сильніше, ніж несхвалення дорослих або вчителів;

- часто бояться бути відкинутими групою;

- пред'явлення високих вимог до дружби, в основі якої лежить не сумісна гра, як у молодших школярів, а спільні інтереси, етичні почуття; дружба між підлітками більш вибіркова і тривала; підлітки також змінюються під впливом дружби, але не завжди в позитивну сторону; спільна групова дружба;

- прояв громадянського почуття патріотизму [6].

Цілком нормальні підлітки мають більш високі показники за шкалами «психопатія», «шизофренія» і «піроманія», ніж дорослі. Це означає, що емоційні реакції, які у дорослого були б симптомом хвороби, у підлітка статистично нормальні. У старших підлітків рівень тривожності значно вищий за інших у всіх сферах спілкування, але особливо різко тривожність зростає в процесі спілкування з батьками та дорослими, від яких вони певною мірою залежать. Такі акцентуації не є патологією, але підвищують ризик психічної травми та відхиляються від норми поведінки.

Слід зазначити, що емоційна трансформація підлітків-хлопців (за даними вітчизняних і зарубіжних досліджень) істотно відрізняється від емоційної трансформації дівчаток-підлітків. Це пов'язано з тим, що дівчата від природи більш емоційні, імпульсивні, комунікабельні, здатні висловлювати свої хвилювання та переживання. Однак у складних ситуаціях вони можуть поводитися хаотично і здійснювати дії, які неможливо пояснити, тому більш схильні до «збоїв» в емоційній сфері (безпричинні перепади настрою, мінливі емоції радості і смутку і т.д.). Пік емоційної

нестійкості у дівчат припадає на 13-15 років. Хлопчики виражають свої емоції через зміну поведінки, а не через пряму демонстрацію. Це може проявлятися зміною рухів, манери говорити, замкнутістю. Пік емоційної нестабільності у хлопчиків коротший, ніж у дівчаток (11-13 років) [10, 95].

Таким чином, емоційна сфера підлітків характеризується не тільки ставленням суб'єкта до навколишнього середовища, але в той же час виступає як специфічна форма переживання, що відображає значення об'єктів для суб'єкта. У підлітковому віці втрачається статус дитини. Такій ситуації сприяють суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, кризове зіткнення з собою та родиною, відчуття самотності та бажання швидше досягти статусу дорослого. Вікові особливості підліткового віку створюють сприятливі умови для розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, тоді як соціальна ситуація розвитку підлітка вимагає розвитку міжособистісного емоційного інтелекту.

1.2. Роль та функції творчих занять у психологічній роботі

Мистецтво – це невидимий міст, що з'єднує два протилежні світи: світ фантазії і реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше висловити творчо, ніж висловити їх у словесній формі. Тому останнім часом набуває популярності метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапія.

Творча діяльність є одним із найм'якіших і водночас найглибших методів в арсеналі психолога. Малюючи, ліплячи, людина ніби отримує від себе закодоване повідомлення. Форма, колір та інші характеристики творчих виробів можуть не тільки розкривати справжні та глибокі бажання, страхи, ставлення до когось чи чогось, настрої моменту, а й впливати на психологічний стан, емоційний та фізичний. Адже відомо, що кожна форма, колір і звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я.

Н.Г. Торба вважає, що творча діяльність є одним із найцікавіших і найскладніших психічних явищ. Це діяльність, результатом якої є створення нових духовних і матеріальних цінностей, найвищого рівня знань. Матеріальні цінності – це предмети, речі, які ми можемо бачити і торкатися. Це одяг, предмети побуту, навчальні матеріали та складне обладнання. Духовними цінностями є живопис, музичні твори, скульптура, графіка – все, що приносить нам естетичну насолоду, надихає на нові звершення [13, 7].

Н. А. Карпенко під творчою діяльністю розуміє діяльність людини, спрямовану на створення якісно нових соціальних і особистісних цінностей. Її загальна структура включає такі елементи: процес творчої діяльності; продукт творчої діяльності; особистість творця; навколишнє середовище; умови, в яких відбувається творчий процес [14, 34].

Творчі заняття – це спеціалізована форма психотерапії, яка базується на художній, образотворчій та творчій діяльності. Метод зцілення за допомогою творчості, який використовується в психотерапії, в психосоматичних клініках і в соціальній сфері.

Головною метою використання творчої діяльності в роботі психолога з підлітками є гармонізація розвитку особистості через розвиток самовираження та самопізнання.

Творча діяльність у психологічній роботі не має обмежень і протипоказань, вона завжди доречна у своєму застосуванні. Методи творчої діяльності засновані на переконанні, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи чи конкретні конструкції художньої творчості кожного разу, коли вона малює спонтанно, особливо без думок про те, яким має бути кінцевий результат, ліпить, створює скульптуру тощо. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, зокрема внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, мрії тощо.

Оскільки творча діяльність не має меж, вона доступна практично кожному. Надзвичайно цікава робота, яка не потребує особливих мистецьких здібностей та навичок, доступна абсолютно кожному, мобілізує творчий потенціал особистості, запускає механізм самовідновлення психічного імунітету та відновлює процеси саморегуляції та здатність змінювати світогляд через позитивний зміст. У процесі творчої роботи підсвідомість через створені художні образи взаємодіє зі свідомістю, а сам процес приносить задоволення, вчить вільніше та спонтанніше виражати свої переживання. Мистецтво дає змогу в завуальованій образній формі перетворити на малюнок, фігуру, скульптуру, картину та інші твори мистецтва неусвідомлену людиною та придушену проблему, вивести її назовні, проаналізувати та знайти вирішення.

Творча діяльність відкриває простір для подальших пошуків психолога, оскільки сприйняття та обробка візуальної інформації мають рівноцінну цінність і доповнюють одне одного. Людство ще не винайшло кращого інструменту, ніж казка, картина, гра чи розповідь. Методи творчої діяльності допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, вчать людину бути творцем свого життя.

Творча діяльність є засобом вільного самовираження та самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування з самим собою. Спираючись на символіку та власний творчий потенціал, людина здатна до самозцілення. Символічні образи є засобами вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

Творча діяльність особливо важлива для тих, хто не вміє «самовиражатися», кому легше проявити свої фантазії у творчості, ніж говорити про них. Винаходи, представлені на папері, часто прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Малювання, як і сновидіння, усуває бар'єр «цензури его», який ускладнює вербальне вираження суперечливих несвідомих елементів.

Через образ, казку людина дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним переживанням, усуває страх, допомагає розібратися у власних почуттях і переживаннях, підвищує самооцінку, розслабляє і знімає напругу і, звичайно, сприяє розвитку творчих здібностей.

Часто в житті людини виникають не тільки зовнішні, а й внутрішні конфлікти та протиріччя, небезпечні для самої особистості. Незалежно від того, усвідомлюють люди власні конфлікти чи ні, вплив цих конфліктів не зменшується. У такому випадку творча діяльність – перенесення суперечностей із середини у зовнішній світ – пропонує шляхи їх вирішення, це природні засоби, якими інтуїтивно користуються люди.

Метою творчої діяльності в роботі психолога є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї унікальності та неповторного характеру, до відчуття гармонії з собою і зі світом. Кожна людина має потребу у самовираженні, яка здебільшого залишається незадоволеною, породжуючи внутрішні конфлікти.

Людина також є частиною природи і спеціально організована взаємодія з елементами природної системи, очевидно, повинна мати позитивний результат. Як правило, творчі роботи відображають природу та способи взаємодії з нею. Арт-терапія пропонує дитині можливість виразити свої емоції та почуття за допомогою скульптури, малювання, фотографії, перегляду фільмів, складання казок та будівництва з природних матеріалів. Переживаючи образи, людина повертає свою цілісність і унікальність.

Творча діяльність особливо важлива для підлітків. Адже підлітковий вік – це вік, коли підліток починає усвідомлювати себе як особистість та індивідуальність. Оскільки цей період перехідний, складний і критичний, розвиток емоційної сфери має важливе значення у формуванні особистості підлітка, який намагається пізнати себе, самовиразитися і самоствердитися, є важливим фактором його доброї соціальної адаптації.

Нормальна людина не має комплексу зверхності, вона навіть не бачить сенсу зверхності як такої. Якщо характеризується прагненням до перемоги, то лише в тому сенсі, що людина прагне до успіху в своїй роботі; але поки це прагнення виражається в продуктивних досягненнях, воно не призводить до недостатньої самооцінки та хвороби [13, 21].

Велике значення для соціалізації особистості дитини має наявність розвиненої емоційної сфери. Творче виховання, знайомлячи школярів з різними емоційними станами, водночас робить їх більш здатними до переживання тих емоцій, які не входять у структуру темпераменту даного школяра, тим самим розширюючи і поглиблюючи його контакти з навколишньою дійсністю та ін. Деякі вчені у своїх дослідженнях зазначають, що творча діяльність, впливаючи на емоційну сферу підлітка, може виступати регулятором його поведінки [12, 419].

У розвитку емоцій не менш важливою умовою є знання творчої діяльності як емоційного виду мистецтва, знання особливостей емоційної сфери людини, знання специфіки розвитку художнього образу різноманітних творів мистецтва.

Творчий процес функціонує як єдина цілісна система, що характеризується домінуванням несвідомих компонентів психіки, спонтанністю, непередбачуваністю результату, автономністю, ефективністю, символічністю проявів, релятивізацією протилежностей і широким діапазоном часових проявів.

Слід зазначити, що особливий ефект мають творчі заняття під певну музику. Відомий феномен особливого потягу підлітків до музики свідчить про те, що саме з музичним матеріалом, завдяки його емоційності та абстрактності, встановлюються найтісніші інтимні стосунки. Музика – це одне з мистецтв, яке породжує емоції та звертається до емоційного світу людини як до матеріального. Водночас він також впливає на фізіологічні реакції: посилює метаболізм (обмін речовин), збільшує або зменшує м'язову енергію, змінює дихання та артеріальний тиск, а також забезпечує фізичну

основу для емоцій. Музика, особливо музичний ритм, викликає фізіологічні зміни в організмі, подібні до реакцій, що виникають під час сильного збудження та афекту [14].

Сила емоційно-чуттєвого та ідейно-художнього впливу мистецтва робить його одним із найефективніших способів формування ціннісних орієнтацій дітей, зокрема створення умовної реальності, в якій дитина вчиться визначати та розвивати свої потреби, її інтереси та загальний напрям життєвого шляху [10].

В силу специфіки своєї природи творчість є практичним входженням у внутрішній простір особистості. Від інших видів діяльності вона відрізняється особливим секретом впливу на людину. Його зміст проникає в слухача не через розум, а через досвід. Творчість сягає глибин людської сутності, де всі почуття перебувають у гармонії та цілісності. Тому вона подібна до душевного життя, вона адекватна людській душі.

Надзвичайно добре поєднувати різні форми творчої діяльності: будувати на словесному рівні (робота з казкою, фільмом), продовжувати на невербальному (малюнок, ліплення, колаж, орігамі) і завершувати на новому вербальному (мова про новий досвід).

У творчій діяльності не можна недооцінювати прямий вплив кольорів, ліній і форм на тіло. Малювання ієрогліфів з давніх часів використовувалося для лікування нервових розладів. В даний час встановлено, що в цьому випадку людина повністю розслабляється і його пульс помітно знижується.

Ще одним позитивним наслідком творчої діяльності є відчуття задоволення від відкриття прихованих талантів. У мистецтві дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх у цій професії. Якщо вона бачить, що їй вдається виражати та відображати свої емоції, створювати унікальні вироби та дизайни, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Творчі успіхи у своїй психіці несвідомо переносяться у звичайне життя.

Роль творчої діяльності в психологічній роботі з підлітками дуже важлива, оскільки вона дає змогу виконувати такі функції:

- діагностика: виявлення емоційного стану підлітка, настрою, рівня тривожності, агресивності, страхів тощо;
- розкриття потенціалу підлітка: психологічний, інтелектуальний, емоційний і суто творчий, пошук вирішення нових завдань, розвиток емоційно-вольової стійкості, надійність у виконанні різних видів діяльності протягом більш-менш тривалого часу, пошук оригінальних рішень тощо;
- творча свідомість і творча поведінка особистості;
- діяльність і поведінка людини в складних, кризових та екстремальних умовах;
- загальне психологічне, а також інтелектуальне та творче здоров'я людини;
- психологічна інформаційна безпека творчої особистості та творчих процесів;
- можливості стимулювання творчої діяльності без серйозних шкідливих наслідків для здоров'я;
- адаптація людини до нових умов, нових технологій, принципово нових ситуацій (а також складних, кризових, екстремальних тощо);
- дозволяють пережити і висловити свої емоції, які неможливо передати словами;
- надають невичерпні можливості пізнання духовного світу людини;
- творча діяльність підлітків гармонізує їх особистісний розвиток саме тому, що вимагає розвитку навичок соціальної взаємодії, формування почуття самоповаги «з корисного боку життя», заснованого не на вищості, яка походить від неповноцінності, але на почуття причетності до людей, критерій, взаємооцінки якого є насамперед результатом творчої діяльності [14, 15].

Отже, емоції відіграють важливу роль у формуванні системи духовних цінностей та поведінки дітей підліткового віку. Так, творчі заняття є найбільш прийнятною формою психологічної роботи над емоційним станом підлітків, адже вони можуть виступати ефективним засобом впливу на їх психічний розвиток, на емоційну сферу, характер, морально-естетичні якості, розвиток емоційно-образних уявлень підлітка про оточуючий його світ, впливати на міжособистісні стосунки школярів, сприяючи тим самим їх соціалізації та соціальній адаптації.

1.3. Особливості та напрямки використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка

Мистецтво і терапія мають спільне коріння. Творчі заняття є одним із найефективніших способів роботи з клієнтами будь-якого віку, а для особистості – способом саморозкриття, самовираження, розвитку та шляхом до гармонізації. Головне завдання творчої діяльності – «витягнути» певну проблему, що прихована за нею, спроектувати її на свідомий рівень і опрацювати пов'язані з цим емоції та переживання, позбутися від застарілих або придушених емоцій [17, 7].

Деякі вчені, насамперед, пов'язують цілющі можливості творчої діяльності з можливістю відволікати пацієнта від «хворобливих переживань». А інші вважають, що завдяки творчій діяльності людина долає сумніви у своїй здатності вільно виражати свої страхи, протистоїть своїй підсвідомості та «розмовляє» з нею символічною мовою образів.

Проте використання елементів творчої діяльності набуває особливого значення в психологічній роботі з емоційною сферою підлітка, оскільки вони дозволяють:

- розвивати спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички);
- вивчити свій життєвий досвід під незвичайним кутом зору;

- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (зображувальними, руховими, звуковими засобами);
- виражати себе, подобаючись собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (у груповій роботі);
- освоєння нових ролей і виявлення прихованих якостей особистості, а також спостереження за тим, як зміни у власній поведінці впливають на інших;
- підвищення самооцінки, що веде до зміцнення особистісної ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень;
- розслабитися, відпустити негативні думки та почуття;
- реалізувати свою здатність до творчості різними засобами, в тому числі образотворчим мистецтвом [17, 8].

Для забезпечення ефективності творчої діяльності в психологічній роботі з підлітками слід виділити такі критерії:

- мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне ставлення до творчості, прагнення та бажання підвищувати якість знань та художніх умінь, висока продуктивність, рівень самостійності, активності та впевненості в собі);
- пізнавальні (засвоєння художніх уявлень, знання різних видів мистецтва та способів здійснення образотворчої діяльності; формування потреби до самостійної пізнавальної діяльності; уміння запам'ятовувати інформацію, порівнювати, аналізувати);
- діяльнісний (засвоєння практичного досвіду колективної художньої діяльності, досвіду творчої та комунікативної діяльності; внесок у спільну діяльність та психологічну атмосферу колективу, ступінь адаптованості колективу).

У психологічній роботі з емоційною сферою підлітка слід використовувати такі напрями творчої діяльності:

1. Маскотерапія – це метод перекладу проблем і переживань людини в маски.

2. Відеотерапія. Людина дивиться відео і як би проектує власний образ на образ героя, співчуваючи йому, шукаючи з ним шляхи вирішення проблеми та оцінюючи його поведінку та емоції.

3. Скульптура. Робота з глиною або іншими пластичними матеріалами підходить тим, хто відчуває стрес. Створення тривимірних зображень дозволяє більш ефективно виражати свої емоції та почуття.

4. Кольоротерапія. Метод передбачає вплив різними кольорами, кожен з яких може певним чином впливати на свідомість і стан людини.

5. Пісочна терапія. Робота з піском чудово заспокоює.

6. Ігротерапія. За допомогою гри також можна виявити проблеми та скоригувати поведінку.

7. Казкотерапія. Емоції, стан, переживання та почуття проектуються на головних героїв казки.

8. Світлотерапія. Це може передбачати роботу з готовими зображеннями або створення власних.

9. Музикотерапія. Відомо, що музика може впливати на почуття, емоції та стан людини.

10. Ізотерапія – це малювання. За допомогою малюнка можна висловити й оцінити думки, почуття та емоції.

11. Танцювальна терапія. Танці допомагають не тільки виразити почуття та емоції, а й розслабитися.

12. Драматерапія. Поставивши будь-який сюжет, можна вжитися в картину і оцінити свій стан.

13. Сміхотерапія.

Проте, на нашу думку, медитативне малювання є найбільш ефективним у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка. Техніки медитативного малювання такі ж різноманітні, як і форми медитації. У практичній психотерапії метод медитативного малювання вперше був застосований як частина психоаналітичного підходу, у зв'язку з використанням методу активної уяви К. Юнга. Це робилося з метою отримання матеріалу з

несвідомого. В якості підготовки використовувався метод медитативного малювання, що сприяє ослабленню контрольної функції свідомості.

Медитативне малювання здійснюється в зміненому стані свідомості-медитації, в яку людина занурюється за допомогою релаксації, біоенергетичних і дихальних вправ. Метод медитативного малювання вирішує проблему очищення підсвідомості від хворобливих переживань: страхів минулого, негативних емоцій тощо, зупиняє процес хаотичного руху думок і тим самим дозволяє направити енергію психічного процесу на вирішення невідкладних завдань [16, 25].

Малювання – це один із способів діалогу: з собою, з іншими, зі світом. І ця здатність закріплена в нас на генетичному рівні, вона вже є в нас. Нейрографія допомагає відновити цей необхідний для спілкування навик [18, 10].

Калка Н., Ковальчук З. вважають малюнок ефективним засобом, оскільки завдяки йому людина може вільно виражати свої думки, почуття та переживання мовою образів, символів і кольорів, а також вивільняти негативні переживання та «малювати» своє ставлення до навколишньої дійсності [17, 15].

Метод допомагає людині пізнати себе, розкрити глибини своєї підсвідомості і звільнитися від проблем, накопичених роками життя. Це складне завдання, тому ефективність цього методу залежить від уміння фахівця правильно підібрати художні матеріали та музичний супровід, які створюють ефект зміненої свідомості [4].

Зіткнувшись з вибором методик релаксації, медитації, що дозволяють ефективно вирішувати завдання занурення в підсвідомість, розслаблення і концентрації на вирішенні внутрішніх проблем підлітків, найбільш вдалим є медитативне малювання, яке має різні техніки, представлені в таблиці 1.1.

Класифікація технік, методів медитативного малюнку

Техніки (методи) медитативного малюнку	Суть техніки, її використання
Метод «малювання по мокрому листу»	Допомагає розслабитись, розкритися, спрямована техніка на релаксацію, пізнання себе і розкриття глибин своєї підсвідомості і звільнити їх від проблем, накопичених за роки життя.
Техніка медитативного малювання мандали.	Дана техніка допомагає стимулювати основні внутрішні потенції особистості закарбовані на глибинних рівнях включаючи механізми саморегуляції. Це психологічний каталізатор, що допомагає людині встановити зв'язки з самим собою. В деяких випадках малювання мандал використовується в контексті інсайт-орієнтовної психотерапевтичної роботи.
Техніка медитативного малювання мандали з музичним супроводом	Окрім встановлення зв'язків з собою дана техніка виконується в музичному супроводі, це дає додатковий релаксаційний ефект.

Наступним, найбільш вдалим, у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка є спрямована візуалізація.

Поняття візуалізації вперше ввів психіатр Карл Юнг, який розробив першу техніку візуалізації – активну уяву, спосіб роботи з суб'єктивними образами з метою позитивного усвідомлення.

Візуалізація – це творча техніка в психології та психотерапії, яка передбачає побудову в голові зорових образів, заміну свого світогляду та глибоких негативних і підсвідомих установок, часто ірраціональних переконань, з метою позбавлення від різноманітних емоційних проблем та психологічних аспектів життя.

Як і позитивні афірмації, це не магічна реалізація справжнього бажання, а реалізація раціональних і логічних кроків для досягнення мети.

Техніки спрямованої візуалізації у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка представлено в таблиці 1.2.

Техніки спрямованої візуалізації

Техніки (методи) спрямованої візуалізації	Суть техніки, її використання
Техніка спрямованої візуалізації	Напрямок потоку уваги клієнта в певне русло, дає позитивні результати в роботі з дітьми з різними проблемами де вербальний контакт утруднений. У багатьох випадках техніка спрямованої візуалізації виконує психотерапевтичну функцію, допомагаючи особистості впоратися зі своїми психологічними проблемами.
Техніка «марання»	У нашому випадку, в умовах арт-терапії, мова йде про спонтанні малюнки дошкільнят і молодших школярів, виконаних в абстрактній манері. Техніка «Марання» ефективна для допомоги дитині або батькам висловити свої емоції. Найбільш насиченими по втіленню і емоційно яскравими є гуашеві або акварельні зображення. За допомогою «Марання» можна малювати такі речі, як страхи, гнів, надалі перетворювати їх у щось позитивне
Техніка «штрихування»	Штрихування і каракулі допомагають розворушити дитину, дають відчуття натиск олівця або крейди, знімають напругу перед малюванням. Штрихування прості у виконанні, займають нетривалий час, тому доречні в якості зачину арт-заняття. Штрихування і марання відбуваються в певному ритмі, який надає благотворний вплив на емоційну сферу дитини. У кожній дитині він свій, що диктуються психофізіологічними ритмами організму.
Техніка «малюнок на склі»	Техніка «малюнок на склі» використовується для профілактики і корекції тривожності, соціальних страхів і страхів, пов'язаних з результатом діяльності («боюся помилитися»). Підходить замкненим дітям, так як провокує активність. Розкриває дітей Спільне малювання на одному склі як проблемна ситуація провокує дітей встановлювати і підтримувати контакти, формувати вміння діяти в конфлікті, поступатися або відстоювати позиції, домовлятися
Техніка «малювання пальцями»	Малювання пальцями – це дозволена гра з брудом, в ході якої деструктивні імпульси і дії виражаються в соціально прийнятій формі. Дитина, непомітно для себе, може наважитися на дії, які зазвичай не робить, оскільки побоюється, не бажає або не вважає за можливе порушувати правила

Візуалізація – це інструмент, за допомогою якого створюються правильні та реалістичні уявні образи. Сьогодні в психології використовується багато різних технік візуалізації, кожна з яких розроблена на основі мети та потреб людини.

Слід виділити наступні переваги використання елементів творчої діяльності перед іншими формами психотерапевтичної роботи з емоційною сферою підлітка:

1. Майже кожен (незалежно від віку, культурного досвіду, соціального статусу) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Творча діяльність не потребує особливих здібностей до образотворчого мистецтва чи художніх навичок. Всі в дитинстві малювали, ліпили, гралися. Тому арт-терапія практично не має обмежень у своєму застосуванні. Протипоказань до участі в арт-терапевтичному процесі окремих людей немає.

2. Творча діяльність є засобом невербального спілкування. Це робить його особливо цінним для тих, хто важко словесно описати свої переживання або, навпаки, надмірно прив'язаний до мовного спілкування (що характерно, наприклад, для представників західної культури і слов'янського менталітету зокрема). Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, вона допомагає людям точніше виражати свої почуття. По-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми і завдяки цьому знайти спосіб їх вирішення.

3. Творча діяльність є потужним засобом зближення, своєрідним «містком» між фахівцем і клієнтом, необхідним при труднощах контакту, спілкування на надто складну і делікатну тему (наприклад: «Статеві стосунки в сімейна психотерапія»). Образ стає засобом спілкування, а художня діяльність тим самим активізує і збагачує комунікативні здібності людини, сприяє виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

4. Творча діяльність дозволяє обійти «цензуру свідомості», отже, з'являється унікальна можливість вивчити свої несвідомі процеси, висловити та актуалізувати приховані ідеї та стани, ті соціальні ролі та форми поведінки, які перебувають у «пригніченому вигляді» або мало розкривається в повсякденному житті

5. Творча діяльність є засобом вільного вираження та самопізнання. Має інсайт-орієнтований характер; передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Залучення до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, творити. Художня творчість дозволяє виявити й оцінити свої почуття, свої спогади, свої образи

майбутнього, знайти час для пошуку життєвих сил і способу спілкування з самим собою.

6. Результати творчої діяльності є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дає можливість використовувати їх для ретроспективної та динамічної оцінки стану, для проведення досліджень і порівнянь.

7. Творче заняття, що дає можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у собі, автономність та особистісні межі.

8. Творчість ґрунтується на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та оздоровлення. Це відповідає фундаментальній потребі в самореалізації – розкритті широких можливостей і утвердженні свого індивідуального і неповторного способу буття у світі.

9. Методи творчої діяльності відповідають очікуванням, установкам і традиціям українських клієнтів, для яких характерна орієнтація на емоційно-образні переживання, а не на раціональне вирішення психологічних конфліктів.

Таким чином, використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка має значні переваги, які підтверджують ефективність даних методів. Втім творчі заняття у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка мають певні особливості, які мають бути враховані. Можуть бути використані різні види творчих занять, проте найбільш вдалим, при роботі з підлітками, є техніки спрямованої візуалізації та медитативне малювання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА

2.1. Організація дослідження

Підлітковий вік вважається періодом, в якому особливо загострюються протиріччя розвитку. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослого життя, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. Саме в цей період дитина усвідомлює свою індивідуальність, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до оточуючих, перебудовуються її потреби і мотивації, поведінка. Водночас змінюються вимоги суспільства до підлітків. У зв'язку з цим підлітки повинні узгоджувати свої потреби з очікуваннями інших і вимогами соціальних норм.

Необхідність такого узгодження часто пов'язана зі значними труднощами, які стають причиною протиріч у розвитку підлітка. Ці протиріччя можуть виникати в гострій формі, викликаючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці школярів, у їх стосунках з дорослими та однолітками.

Емоційна сфера підлітка – це великий комплекс властивостей і якостей, що характеризують виникнення, протікання і припинення різноманітних почуттів, афектів і настроїв. Порівняно з іншими компонентами темпераменту цей компонент є найбільш складним і має свою розгалужену структуру. Відповідно до цього було проведено дослідження емоційної сфери підлітків.

Об'єктом дослідження виступала емоційна сфера підлітка.

Предмет дослідження: теоретичні та практичні особливості використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Метою дослідження було виявлення особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка та пошук шляхів підвищення їх ефективності.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що використання елементів творчих занять (медитативного малювання та технік спрямованої візуалізації тощо) у психологічній роботі з підлітками позитивно впливає на їх емоційну сферу, а саме знижує рівень тривожності та покращує емоційний стан підлітка.

Для реалізації поставленої мети та перевірки розробленої гіпотези нами вирішувалися такі завдання:

- проаналізувати теоретичні дані щодо особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка;

- підібрати комплекс психодіагностичних методик для проведення дослідно-експериментальної роботи;

- провести первинне діагностичне обстеження емоційного стану підлітків з метою відбору групи тривожних, агресивних підлітків для відвідування ними корекційно-розвиваючих занять;

- розробити напрями підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка;

- надати висновки щодо впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

На різних етапах наукового пошуку застосовувались такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення філософської, психологічної, педагогічної літератури (для з'ясування змісту базових понять

дослідження); систематизація з метою концептуалізації основних положень дослідження;

– емпіричні: психолого-педагогічний експеримент, тестування, опитування при проведенні емпіричного дослідження, анкетування та бесіди з підлітками.

Обробка отриманих результатів та за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel. Графічне подання результатів за допомогою програми Excel.

У дослідженні брали участь 25 підлітків, віком 13-14 років. Для зручності обробки результатів кожний школяр одержав свій номер і далі протягом всіх етапів експерименту фігурував під ним.

Емпіричне дослідження емоційної сфери підлітка включало в себе:

- констатуючий експеримент;
- формуючий експеримент.

Кожний із зазначених процесів включав в себе різні етапи та види діяльності, направлені на всебічну оцінку емоційної сфери підлітка. Також дослідження передбачало розробку ефективних практичних заходів із корекції емоційної сфери підлітка використанням елементів творчих занять у психологічній роботі, а відповідно визначення їх впливу. Тож формуючий експеримент дослідження був покликаний визначити ефективність розроблених практичних рекомендацій.

Констатуючий експеримент дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка проводився в два етапи.

Перший етап констатуючого експерименту дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка був початковим (пропедевтичним). Його головна мета була підготовка до дослідження та включала наступні компоненти:

– підбір наукової літератури та результатів практичних експериментів щодо особливостей використання елементів творчих занять у психологічній

роботі з емоційною сферою підлітка;

- аналіз літератури, виявлення особливостей на які слід звернути увагу під час дослідження;

- визначення методів дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка;

- підбір методики дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка;

- визначення вибірки, а саме кількості підлітків, які будуть приймати участь в дослідженні;

- підготовка та організація дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка.

Другий етап констатуючого експерименту дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка був основним та направленим на обстеження та виявлення особливостей емоційної сфери підлітка.

В роботі було обрано наступні методики для дослідження емоційного стану підлітків:

1. Шкала тривожності Кондаш. Вибір цієї методики дослідження обумовлений тим, що тривожність значно впливає на емоційний стан підлітка. Це індивідуально-психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Певний рівень тривожності є нормальним для всіх і необхідний людині для оптимальної адаптації до реальності. Таким чином, тривожність може бути як конструктивною (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивною (дезорганізуюча особистісна тривожність). Одним із поширених проявів тривожності у підлітків є безініціативність, апатія та млявість. Конфлікт між суперечливими прагненнями вирішується відмовою від усіх прагнень.

Нехтування інтересами дитини призводить до втрати інтересів, незадоволення основних потреб – до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком збою інших механізмів подолання тривоги, коли подолати тривогу не допомагають ні фантазії, ні ритуали, ні навіть така поширена підліткова форма адаптації, як агресія. Маска апатії ще оманливіша за маску агресії. Демонстративна інертність, відсутність яскравих емоційних реакцій заважають розпізнати тривожність, внутрішнє протиріччя, що призвело до розвитку цього стану.

Шкала тривожності Кондаш наведена в додатку А. Методика побудована так, щоб людина не виявляла в себе тривожність або її відсутність, а оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги. Підліткам роздавалися анкети в яких перераховані певні ситуації, з якими вони часто зустрічаються в житті, в школі. Втім деякі з ситуацій можуть бути неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Відповідно підліток має уважно прочитайте кожну пропозицію і обвести кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4:

- 0 – якщо ситуація зовсім не здається неприємною;
- 1 – якщо ситуація трохи хвилює, турбує;
- 2 – якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що підліток хотів б уникнути її;
- 3 – якщо вона для підлітка дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх;
- 4 – якщо ситуація для підлітка у край неприємна, якщо неможливо перенести її і вона викликає дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх.

Ця методика дозволяє виділити серед рівня тривожності основний вид з чим пов'язана тривога: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

2. Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків (Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сирицо). Вибір цієї методики дослідження зумовлювався, по-перше, потребою комплексного вивчення актуальних

(емоції) і стійких (емоційність) емоційних переживань, якісних і динамічних характеристик емоційності; по-друге, прагненням забезпечити достовірність отриманих показників, задля чого результати доповнювались та співставлялись з даними інших методик. Якісні характеристики емоційності вивчаються за допомогою чотирьохмодального тесту-опитувальника Л.А.Рабиновича в модифікації Т.Г.Сирицо, який дозволяє провести диференційно-психологічний аналіз вираженості у підлітка емоцій чотирьох модальностей: радості (Р), гніву (Г), страху (С), журби (Ж), спокій (Сп), байдужість (Б).

Підліткам пропонувалось заповнити тест-опитувальник, виставляючи певну кількість балів за наступну відповідність:

- 0 балів – безумовно, ні;
- 1 бал – мабуть, ні;
- 3 бали – мабуть, так;
- 4 бали – безумовно, так.

3. Тест «Кольоровий щоденник настрою». Головною метою даної методики є відстеження емоційних переживань у підлітків та аналіз причин виникнення цих переживань. Підлітки мали протягом місяця в щоденнику відмічати свій настрій наприкінці робочого дня, зафарбовуючи кольоровими олівцями або фарбами відповідну клітину. Інтерпретація результатів (значення кольорів за Лутошкіним):

- червоний – захват, кохання, пристрасть;
- помаранчевий – радість, тепло;
- жовтий – світло, приємний настрій;
- зелений – спокійний, діловий настрій;
- синій – незадовільний, журливий настрій;
- фіолетовий – бентежність, напруженість;
- коричневий – залежність, пригніченість;
- сірий – безрадісність, смуток;
- чорний – туга, безвихідь.

Проаналізувавши результати «кольорового щоденник» за місяць можна зробити висновки про переважаючий настрій підлітків, а також його емоційну реакцію на події, які відбуваються в той чи інший день. В залежності від цього можна давати психологічні рекомендації щодо оптимізації психічних станів.

План емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

План емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків

№ п.п.	Досліджувані параметри	Емпіричні індикатори	Методи дослідження	Методи аналізу
1.	Тривожність	- нормальний; - дещо підвищений; - високий; - дуже високий Серед цих рівнів виокремлюють: - шкільна; - самооціночна; - міжособистісна	Шкала тривожності Кондаш	анкетування
2.	Домінуюча емоційна модальність	- радість - страх - гнів - печаль	Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків (Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сирицо)	тест-опитувальник
3.	Переважаючий настрій	- захват, кохання, пристрасть; - радість, тепло; - світло, приємний настрій; - спокійний, діловий настрій; - незадовільний, журливий настрій; - бентежність, напруженість; - залежність, пригніченість; - безрадісність, смуток; - туга, безвихідь	Тест «Кольоровий щоденник настрою»	Щоденник

За результатами констатуючого етапу було відібрано групу дітей, які мали високий рівень тривожності, поганий настрій, домінуючою емоційною модальністю яких був гнів, страх або печаль. Ці діти відвідували заняття, на яких проводилась з ними психологічна робота з використанням елементів творчих занять.

Формуючий експеримент полягав в визначенні ефективності використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка. Науковці визначають, що творчі заняття у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка мають:

- розвивати соціальні й комунікативні навички;
- знижувати рівень агресивності та тривожності підлітка;
- підвищувати настрій;
- покращувати емоційну сферу, знижуючи рівень печалі, страху;
- надавати взаємну підтримку членам групи і вирішувати загальні проблеми;
- засвоювати нові ролі і виявляти латентні (приховані) якості особистості, спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з іншими;
- підвищувати самооцінку і веде до зміцнення особистої ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень.

Формуючий експеримент мав підтвердити це або спростувати це шляхом проведення повторної оцінки емоційного стану підлітків після проведення розробленої психологічної роботи та порівняння із результатами констатуючого етапу.

Таким чином, організація дослідження особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка включала в себе роботу із визначення основних складових необхідних для проведення даного експерименту.

2.2. Аналіз результатів визначення емоційної сфери підлітків

Результати визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кількісні результати визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш

№ респондента	Стать	Кількість балів	Рівень тривожності
1	2	3	4
1	ч	43	нормальний
2	ч	57	дещо підвищений
3	ж	75	високий
4	ч	44	нормальний
5	ч	59	дещо підвищений
6	ж	79	високий
7	ж	28	нормальний
8	ч	70	високий
9	ч	71	високий
10	ч	50	дещо підвищений
11	ч	70	високий
12	ж	26	нормальний
13	ж	51	дещо підвищений
14	ж	35	нормальний
15	ж	37	нормальний
16	ж	90	дуже високий
17	ж	90	дуже високий
18	ж	31	нормальний
19	ж	86	високий
20	ч	86	дуже високий
21	ж	89	високий
22	ж	53	дещо підвищений
23	ч	17	нормальний
24	ч	22	нормальний
25	ч	76	високий
Середній рівень серед дівчат		59,23	дещо підвищений
Середній рівень серед хлопців		55,42	дещо підвищений

Згідно з таблицею 2.4 бачимо, що середній рівень тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш, як серед хлопців, так і серед дівчат дещо підвищений. Втім, рівень тривожності дівчат трішки вищий.

Слід зазначити, що стійкий і високий рівень тривожності негативно і дезорганізує впливає на діяльність і розвиток особистості підлітків, незалежно від форми, в якій вона проявляється. При високому рівні тривожності додає діяльності адаптаційний характер, негативно впливає на ефективність діяльності, особливо в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань). При адаптивному характері діяльності підлітків, спілкування здійснюються не за внутрішніми мотивами, притаманними самій діяльності, а визначаються тривогою, тобто мотивом зовнішнім і далеким від діяльності.

Згрупуємо отримані дані за рівнем тривожності в таблицю 2.5.

Таблиця 2.5

Загальні результати визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш

Рівень тривожності	Кількість підлітків	%
нормальний	9	36
дещо підвищений	5	20
високий	8	32
дуже високий	3	12
Разом:	25	100

За результатами дослідження 8 підлітків, що становило 32% від числа обстежуваних, мали високий рівень тривожності; 9 учнів, що становило 36% від числа обстежуваних, визначені в групу підлітків з нормальним рівнем тривожності; 5 підлітків мали дещо підвищений рівень тривожності, що становило 20% від числа обстежених та значиться як оптимальний рівень. Але слід зауважити, що 3 підлітка мали дуже високий рівень тривожності та потребували допомоги психолога.

Визивати високий рівень тривожності в підлітковому віці можуть різні

причини, розмови з підлітками, які приймали участь в дослідженні дозволили виокремити наступні фактори:

- проблеми в родині;
- низький рівень засвоювання нових знань;
- переживання через необхідність перебування в соціальному оточенні, яке не завжди позитивне;
- потреба у досягненні успіху;
- страх самовиразу;
- страх контролю та перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- проблеми і страхи у відносинах із учителями.

Високий рівень тривожності, пов'язаної з самовираженням, свідчить про те, що підлітки відчувають негативні емоційні переживання в ситуаціях, пов'язаних з необхідністю розкритися, представитися іншим, продемонструвати свої здібності, уміння та навички. Тривожність під час перевірки знань свідчить про переживання тривожності в ситуаціях перевірки досягнень, здібностей, загальної оцінки, а крім того, в підлітковому віці статус у класі за оцінками набуває нового змісту, тому також стає приводом для хвилювання. Слід знати, що емоційні проблеми в підлітковому віці мають різне походження. Найчастіше підвищений рівень тривожності є не стільки реакцією на специфічні труднощі самого віку, скільки проявом відстроченої дії попередніх психічних травм.

Тож важливого значення при вивченні рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш є визначення її виду.

Графічно результати щодо визначення виду тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш представлено на рисунку 2.1.

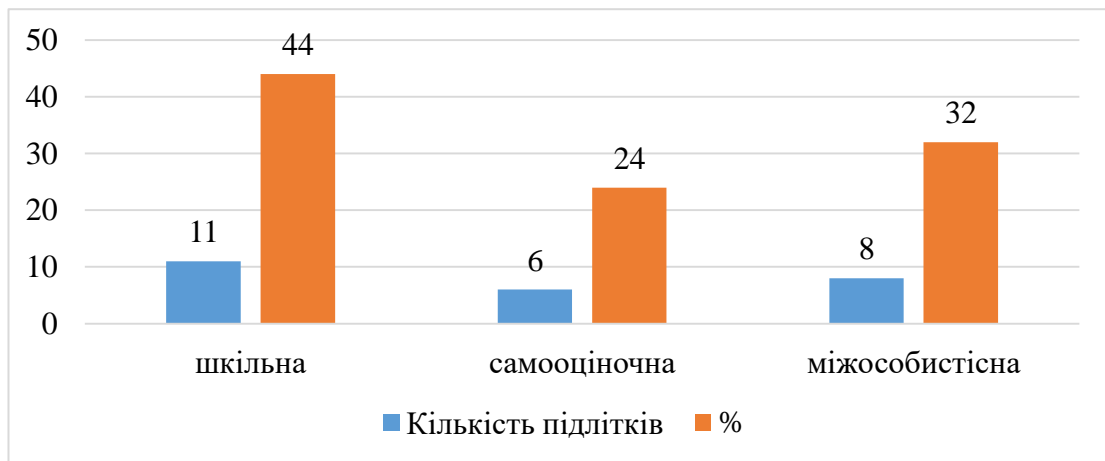


Рис. 2.1. Вид тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш

Таким чином, з рисунку 2.1. ми бачимо, що найбільший рівень тривожності серед досліджених підлітків займала шкільна тривога, яка пов'язана із різними ситуаціями, які відбуваються в школі або пов'язані із шкільним навчанням.

Втім високий рівень тривожності підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з оточуючими. Крім того, тривожність шкодить процесу цілепокладання, оскільки активізує дію захисних механізмів психіки.

У більшості підлітків під час досліджування простежувалась напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій. Ймовірно такі дані можна пояснити тим, що під час дослідження атмосфера в класі не була спокійною, тому досліджуванні відчували напруження, через очікування, що результати досліджування якось вплинуть на їх оцінки, чи можливо психолог розкаже результати тестування їх батькам.

Характеризуючи особливості емоційної сфери сучасних підлітків, необхідно, перш за все, відзначити її особливу вразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності. Особливості емоційної сфери підлітків обумовлені статевим дозріванням та невірноваженістю процесів збудження й гальмування. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на засвоєння шкільного матеріалу, продуктивність пам'яті та успішність у навчанні. Успішність у навчанні впливає на самооцінку школяра. Хронічні

тривоги перетворюються на психічні розлади.

Отже, згідно представленої інформації, ми робимо висновок, що підлітковому віку характерний підвищений рівень тривожності, адже з нормальним рівнем загальної тривожності було виявлено лише 36% підлітків. Деяко підвищений показник тривожності отримали 5 учнів з 25, що склало 20%. Високий рівень тривожності спостерігався у 8 учнів (32%). Також у 3 учнів був виявлений дуже високий рівень тривожності, що склало 12%.

Результати визначення домінуючої емоціональної модальності підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо) представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати визначення домінуючої емоціональної модальності підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо)

№ респондента	Стать	Домінуюча емоційна модальність
1	2	3
1	ч	РГСП
2	ч	РГСП
3	ж	СГПР
4	ч	РГСП
5	ч	ГРСП
6	ж	ГСРП
7	ж	РСГП
8	ч	ПГСР
9	ч	ГСРП
10	ч	РСПГ
11	ч	СГПР
12	ж	РСГП
13	ж	СРПГ
14	ж	ГСРП
15	ж	РГСП
16	ж	СПГР
17	ж	ГПСР

Продовження таблиці 2.6

18	ж	СРГП
19	ж	ГСРП
20	ч	СГПР
21	ж	ГСРП
22	ж	РГСР
23	ч	ПРСР
24	ч	РГСР
25	ч	ПГСР

Згідно з таблицею 2.6 бачимо, що домінуючою емоційною модальністю підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо) у більшості підлітків були негативні емоції, адже в сумі гнів, печаль, страх перевищували радість. Гнів та страх мали значні показники.

Згрупуємо отримані дані за домінуючою емоційною модальністю на рисунку 2.2.

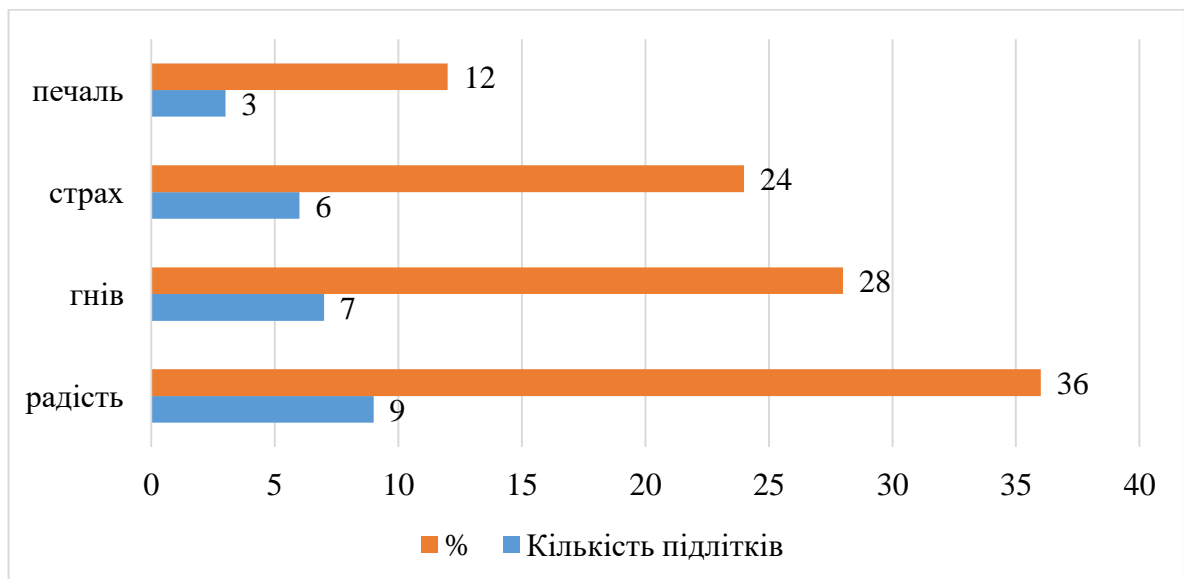


Рис. 2.2. Результати визначення домінуючої емоціональної модальності підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо)

Згідно з результатами методики «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо), було

з'ясовано, що у підлітків з нормальним рівнем тривожності переважає така емоційна модальність як радість, що свідчить про їх задоволеність шкільним навчанням, адже шкільні ситуації не викликають високого рівня тривоги, гніву, печалі, страху.

Частина юнаків, що приймали участь в дослідженні, характеризуються стійкою схильністю до радісних переживань. Найбільш вираженою рисою в осіб з переважаючою модальністю «радість» була емоційна стійкість у спілкуванні, яка характеризується здатністю до мобілізації, управління своїм емоційним станом, контролю над власним висловлюванням і поведінкою. У представників цього типу емоційна стійкість у спілкуванні поєднується з умінням захопити спілкуванням інших людей, створити навколо них легку і невимушену атмосферу. Їх експресивність у спілкуванні заразлива завдяки великій кількості жестів, міміки і різноманітного репертуару інтонацій. Вони доброзичливі, здатні на співпрацю і розумні поступки. В цілому вони легко спілкуються, прагнуть виграти в самопрезентації, вільно визначають лінію своєї поведінки.

Для представників групи з домінуванням емоційної модальності «радість» характерні конформізм, сміливість, чуттєвість, самовпевненість, залежність від групи та підозрілість.

Отримані дані показують, що домінування радості має досить стійкі позитивні зв'язки з проявом гніву та негативні зв'язки з проявом печалі. Тобто, якщо радість виявилася домінуючою емоцією у юнака, то гнів визначається як друга емоція після радості майже у всіх досліджуваних, і, навпаки, печаль є останньою або передостанньою за впливом на підлітків. Домінування гніву певною мірою пов'язане зі зниженим проявом страху.

Характеризуючи емоційну сферу підлітків, варто зупинитися на стійких переживаннях, характерних для цього віку. Тривалість і частота переживань гніву у дівчат і хлопців однакові. Але дівчата з віком виявляють це все рідше і менш інтенсивно. Гнів – це емоційний стан, який проявляється у формі афекту і викликається раптово появою істотної перешкоди для

задоволення надзвичайно важливої для суб'єкта потреби. Загалом, схильність до гніву стоїть на другому місці після схильності до переживання радості, тому вона переважає у 7 із 25 підлітків і становить 28% домінуючої емоційної модальності.

Люди з домінуванням емоційної модальності «гнів» характеризуються, насамперед, свободою думок і дій, прагнуть бути незалежними від оцінок оточуючих, мало зважають на враження, яке вони справляють на інших. Відстоюючи свою позицію, вони часто не приховують душевних переживань, при цьому енергійно жестикулюють, виявляють нетерплячість. Вони схильні до конфліктів і не завжди вміють конструктивно спілкуватися, через що періодично виникають труднощі в спілкуванні.

Представники групи з домінуванням емоційної модальності «гнів» відрізняються слабкістю «Я», залежністю від групи, суворістю, жорстокістю, тривожністю, афектомією, екстравертністю, підозрілістю, фрустрацією.

Третє місце в домінантній модальності посідає страх, який майже зрівнявся з гнівом. Страх – це емоція, яка виникає в ситуації загрози існуванню людини і спрямована на джерело реальної чи уявної небезпеки. Проводячи дослідження емоційної сфери підлітків, з'ясовується, що схильність відчувати страх у дівчаток виражена набагато сильніше, ніж у юнаків.

Загалом у дівчат страхів (тобто чого вони бояться) значно більше, ніж у хлопців. Страх викликає у людини депресію і збудження і є однією з найсильніших негативних емоцій. Вивчаючи прояви страху у підлітків, можна констатувати: страх смерті батьків стоїть на першому місці, незалежно від віку та статі підлітків, а також підтвержені дані про те, що тривожність у дівчат у будь-якому віці значно вища, ніж у хлопців.

Домінування страху супроводжується легкою схильністю до почуття підвищеної злості. Домінування страху виявляється найбільш стійкою з усіх базових емоцій.

Люди, які віддають перевагу емоціям типу «страх», у спілкуванні характеризуються в основному вираженою покірністю і самовдоволенням, схильні керуватися думкою оточуючих; і незважаючи на це, вони визначаються високим рівнем знань про способи та особливості спілкування, при необхідності можуть використовувати ці знання у своїх комунікативних інтересах. Вони можуть не мати труднощів у спілкуванні, виявляють певну скутість.

Представникам групи з домінуванням емоційної модальності «страх» властиві конформність, інтроверсія, імпульсивність, стурбованість, покірливість, консерватизм, практичність, нерішучість.

Останнє місце посідає домінуюча модальність печаль, яка була властива 3 підліткам (12%). Представників груп з домінуванням емоційної модальності «печаль» характеризує деяка скупість міміки та жестів, вони в цілому стримані в зовнішній прояві своїх емоційних переживань. При цьому вони демонстрували високу компетентність стосовно нюансів спілкування, здатні позиціонувати себе та свої інтереси в поєднанні з підпорядкованістю у взаємодії з іншими людьми, прийняттям норм, меж спілкування.

Представникам групи з домінуванням емоційної модальності «печаль» властиві нерішучість, стурбованість, відчуженість, інтроверсія, схильність до почуття провини, конформність, довірливість.

Згідно представленої інформації, ми робимо висновок, що підлітковому віку характерна домінуюча емоційна модальність гнів і страх, адже вони займали значну частину серед підлітків, однією з особливостей емоційної сфери особистості підлітка є її яскравість, порівняно з іншими віковими періодами, прояв емоційних порушень.

Наступною методикою оцінки емоційного стану підлітків був Тест «Кольоровий щоденник настрою». Підлітки щодня протягом місяця відзначали свій настрій, за результатами місяця було визначено настрої, якій був найчастіше. Представимо результати отримані за Тестом «Кольоровий щоденник настрою» в таблиці 2.7.

Результати Тесту «Кольоровий щоденник настрою»

№ респондента	Стать	Провідний настрої протягом місяця
1	2	3
1	ч	радість, тепло
2	ч	залежність, пригніченість
3	ж	незадовільний, журливий настрої
4	ч	спокійний, діловий настрої
5	ч	незадовільний, журливий настрої
6	ж	бентежність, напруженість
7	ж	спокійний, діловий настрої
8	ч	радість, тепло
9	ч	незадовільний, журливий настрої
10	ч	радість, тепло
11	ч	безрадісність, смуток
12	ж	спокійний, діловий настрої
13	ж	незадовільний, журливий настрої
14	ж	спокійний, діловий настрої
15	ж	спокійний, діловий настрої
16	ж	безрадісність, смуток
17	ж	туга, безвихідь
18	ж	світло, приємний настрої
19	ж	бентежність, напруженість
20	ч	туга, безвихідь
21	ж	незадовільний, журливий настрої
22	ж	радість, тепло
23	ч	світло, приємний настрої
24	ч	спокійний, діловий настрої
25	ч	незадовільний, журливий настрої

Згідно з даними таблиці 2.7 бачимо, що підлітки мали різний настрої, розглянемо дані на рисунку 2.3 для більшої наочності.

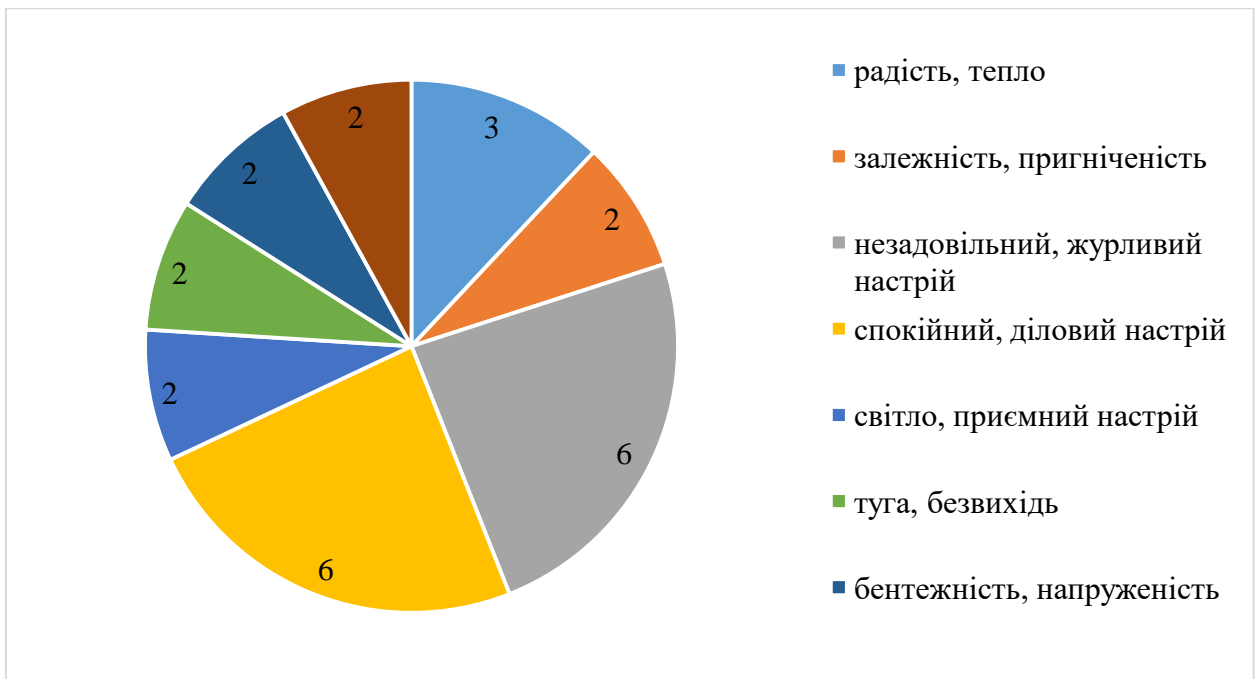


Рис. 2.3. Результати Тесту «Кольоровий щоденник настрою»

Згідно з рисунком 2.3 бачимо, що більшість підлітків мали провідний настрій незадовільний (журливий) та спокійний (діловий), а саме по 6 осіб, що в купі складало 48%. Значна частина підлітків відчувала бентежність, смуток, залежність, пригніченість.

Через бурхливі зміни в організмі у підлітків ще формується і водночас виробляється велика кількість гормонів, у дітей і спостерігаються різкі перепади настрою. А тому імпульсивність, збудливість, максималізм, ідеалізм, дратівливість, категоричність та інші риси характеру стають невіддільною частиною перехідного віку

Можемо зробити висновок, що емоційна сфера підлітків потребує психологічного впливу.

Згрупуємо отримані результати дослідження емоційної сфери підлітків за всіма обраними методиками в таблиці 2.8.

**Результати дослідження емоційної сфери підлітків та визначення
необхідності психологічної підтримки**

№ респондента	Стать	Домінуюча емоційна модальність	Рівень тривожності	Провідний настрої протягом місяця	Потребує чи ні психологічної допомоги
1	2	3	4	5	6
1	ч	РСГП	нормальний	радість, тепло	не потребує
2	ч	РСГП	дещо підвищений	залежність, пригніченість	потребує
3	ж	СГПР	високий	незадовільний, журливий настрої	потребує
4	ч	РГСР	нормальний	спокійний, діловий настрої	не потребує
5	ч	ГРСР	дещо підвищений	незадовільний, журливий настрої	потребує
6	ж	ГРСР	високий	бентежність, напруженість	потребує
7	ж	РСГП	нормальний	спокійний, діловий настрої	не потребує
8	ч	ПГСР	високий	незадовільний, журливий настрої	потребує
9	ч	ГРСР	високий	незадовільний, журливий настрої	потребує
10	ч	РСГП	дещо підвищений	бентежність, напруженість	потребує
11	ч	СГПР	високий	безрадісність, смуток	потребує
12	ж	РСГП	нормальний	спокійний, діловий настрої	не потребує
13	ж	ПРСР	дещо підвищений	незадовільний, журливий настрої	потребує
14	ж	ГРСР	нормальний	спокійний, діловий настрої	не потребує
15	ж	РГСР	нормальний	спокійний, діловий настрої	не потребує
16	ж	ПГСР	дуже високий	безрадісність, смуток	потребує
17	ж	ГПСР	дуже високий	туга, безвихідь	потребує
18	ж	СРГП	нормальний	світло, приємний настрої	не потребує
19	ж	ГРСР	високий	бентежність, напруженість	потребує
20	ч	ПГСР	дуже високий	туга, безвихідь	потребує

Продовження таблиці 2.8

21	ж	ГСРП	високий	незадовільний, журливий настрій	Потребує
22	ж	РСГП	дещо підвищений	залежність, пригніченість	потребує
23	ч	ПРСГ	нормальний	світло, приємний настрій	не потребує
24	ч	РГСР	нормальний	спокійний, діловий настрій	не потребує
25	ч	ПГСР	високий	незадовільний, журливий настрій	потребує

Дані таблиці 2.8 дозволяють наочно побачити, що між емоційної сферою, рівнем тривожності та настроєм є залежність, адже відповідно до отриманих під час дослідження даних, підлітки з нормальним рівнем тривожності, як правило, мали гарний настрій і домінуючу емоційну модальність «радість», в той час як підлітки з високим рівнем тривожності та домінуючою емоційною модальністю «гнів» або «страх» мали пригнічений настрій, залежність, бентежність тощо.

Дослідження показало, що 9 підлітків не потребує психологічної допомоги та підтримки, тобто 36% дітей мали нормальний рівень тривожності, позитивний настрій, домінуючу модальність емоційної сфери – радість, вони вільно спілкувались з однолітками, охоче йшли на контакт.

Втім 16 підлітків відповідно до отриманих результатів, мали високий чи дуже високий рівень тривожності, провідну емоційну модальність – страх, гнів чи печаль, а також часто незадовільний, поганий настрій. Тобто 64% дітей потребували психологічної допомоги і підтримки.

Таким чином, проведене первинне дослідження показало, що емоційна сфера підлітка має певні особливості, які проявляються в розширенні паттернів емоційних переживань, тривог, страхів. Підвищена емоційна вразливість обумовлена фізіологічними змінами в організмі, значними психологічними змінами в усвідомленні себе, наявності великої кількості соціальних контактів тощо. Отримані дані свідчать, що значна частина підлітків потребує психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТВОРЧИХ ЗАНЯТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ПІДЛІТКА

3.1. Шляхи підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка

В теперішній час зовнішній тиск обставин суспільства, а саме військові дії та економічна криза, поєднуються з внутрішньою емоційною трансформацією, що відбувається у підлітків, і негативно впливає на їх емоційний стан, що потребує психологічної роботи із даною категорією дітей. Це особливо важливо для дітей з високим рівнем тривожності, агресивності, з високим рівнем емоційних переживань, які потребують соціально-психологічної підтримки з використанням інноваційних методів психологічної роботи. Для вирішення цієї проблеми ефективним є використання елементів творчої діяльності.

Методи творчої роботи включають різні види художньої діяльності, які мають корекційний психологічний вплив, тому є як психологічними, так і творчо-терапевтичними засобами. Психологічна робота з елементами творчості – це інноваційна, особистісно орієнтована технологія впливу на психічний стан дітей та молоді в контексті системи «природа-особистість-культура-суспільство» шляхом організації їх конструктивного поєднання з мистецтвом у процесі творчості, сприйняття вже існуючих чи створення власних творів мистецтва [22, 19].

Визначальною рисою психологічних занять з використанням елементів творчості, на відміну від традиційних навчальних занять зі шкільного курсу мистецьких дисциплін, є:

- спонтанний характер;
- відсутність оцінки продуктів художньо-творчого самовираження дітей та їх беззастережне прийняття;
- яскраво виражений виховно-корекційний характер;
- терапевтична атмосфера спонтанної та неоціненної творчості [22, 20].

У психологічній роботі використовуються різні види творчості, в тому числі: музикотерапія, кольоротерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, образотерапія, ізотерапія, голосотерапія, лялькотерапія, картинний театр, пісочна терапія, ігротерапія, фототерапія, кінотерапія, глиняна терапія, хромотерапія, колаж та ін. Застосування тієї чи іншої методики визначається особливостями і характером порушень в емоційній сфері, віком і можливостями дитини.

Для підвищення позитивного впливу психологічної роботи на емоційну сферу підлітка було розроблено комплекс занять, який дозволив всебічно охопити емоційну сферу підлітка та за рахунок використання елементів творчості знизити рівень напруженості юнаків, їх агресивності, емоційних переживань, страхів, гніву тощо.

До комплексу занять психологічної роботи над емоційною сферою підлітка увійшло п'ять занять з використанням елементів творчості.

Заняття №1. На першому занятті було використано візуалізація емоцій та піскотерапія. Ця вправа:

- допомогла дітям усвідомити свої негативні і позитивні емоції;
- дала можливість заглянути в себе, дослідити свій емоційний стан;
- визнати свої почуття і прийняти відповідальність за них.

Процедура виконання: «Давайте спробуємо використовуючи вашу уяву, фантазію, побачити картинки. Згадайте той час, коли вам було дуже погано, можливо, ви відчували смуток або самотність ... може бути, вас образили, і ви плакали ... або дуже на щось злилися ... або вам було дуже соромно чи страшно... Виберіть якесь одне почуття і уявіть собі ситуацію, в якій воно виникло. Що ж тоді відбувалося? Що ви робили? Чи бачите ви

себе? Як ви виглядали в той момент?

Зліпіть це за допомогою піску.

Важливість використання пісочної терапії в психологічній роботі підтверджували і вчені. Так О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та інші вважають, що пісочна терапія передбачає використання піску в особистих лікувальних цілях, що включає роботу з піщаними предметами та ліплення з піску [22, 208].

А. Козлова доповнює, що пісочна терапія - це можливість спілкування зі світом і самим собою через пісок; спосіб зняття внутрішньої напруги, втілення її на несвідомо-символічному рівні, що зміцнює впевненість і відкриває нові напрямки розвитку [23, 11].

Після того, як діти зробили скульптуру, психолог запропонував їм спотворити її, зробити із неї купу піску і продовжив: «А тепер, оскільки зараз це все лише у вашій уяві і ви можете змінити за допомогою фантазії все, що завгодно, подумки зробіть що-небудь в тій ситуації таке, що допоможе вам почувати себе краще. Що ви таке зробите, що змінить ваше первісний стан? Щось таке, що тільки в ваших силах ... А тепер, після нових дій, що ви робите зараз? Що ви зараз відчуваєте? Відчуйте нове почуття, яке у вас з'явилося ... можливо, ви тепер щасливі, радієте, або спокійні, або сильні, або ласкаві, чи доброзичливі. Нехай ці почуття залишаться з вами, стануть вашою частиною. Цінують їх. А тепер посидьте деякий час спокійно, коли ж ви будете готові, намалюйте те, що ви відчули після вивільнення негативних думок. Згадайте той час, коли вам було радісно, весело і намалюйте це відчуття, максимально довго зберігаючи його в своїй уяві».

Потім діти із тієї купу піску творили вже приємну скульптуру, розуміючи, що в наших можливостях перетворювати негативні ситуації на позитивні.

Завдання, які допомогла вирішити пісочна терапія:

- вдосконалювати комунікативні навички та практичні навички;
- зменшити рівень скутості м'язів, психоемоційного напруження;

- збагачувати ігровий досвід і, як наслідок, творчу активність і самостійність у грі;
- розвивати здатність до співчуття;
- формувати вміння надавати підтримку, допомогу, виявляти увагу, турботу, участь;
- розвивати уяву та образне мислення.

Заняття №2. Одним із найпоширеніших методів творчості є ізотерапія, під якою розуміють терапію образотворчим мистецтвом, переважно малюванням, скульптурою, декоративно-прикладним мистецтвом тощо. Цей вид може бути широко використаний і дає позитивні результати в роботі над емоційною сферою дітей будь-якої вікової категорії, оскільки малювання сприяє координації міжпівкульних взаємозв'язків, активізації конкретно-образного мислення, що пов'язане з роботою правої півкулі й абстрактно-логічного, за яке відповідає ліва півкуля.

А. Козлова підкреслює, що використання ізотерапії в психологічній роботі з підлітками дає можливість досягти позитивних результатів:

- створюються сприятливі умови для розвитку спілкування замкнених дітей;
- забезпечується ефективне емоційне реагування в соціально прийнятних формах;
- дитина усвідомлює власні переживання;
- розвивається довільність і здатність до саморегуляції;
- довіра виникає завдяки суспільному визнанню цінності створеного дитиною продукту [7, 9].

На другому занятті використовувався медитативний малюнок на вибір дитини:

- малювати на вологому папері;
- монотипія - малюнок на склі, використання густих фарб для створення зображення, потім друк на аркуші паперу;
- техніка видування фарби - водорозчинна фарба з великим відсотком

води наноситься на аркуш паперу за допомогою тюрбика і видувається для отримання малюнка.

Більшість дітей обрали малювання на склі та роздування фарб.

Під час заняття психолог провів бесіду на тему: «Тривожність та як її знизити».

За 20 хвилин до кінця заняття підліткам запропонували взяти лист паперу і ручку і написати всі тривоги, які їх хвилювали, а потім порвати.

Заняття №3. На третьому занятті було використано техніку творіння Ляльки-мотанки, як талісману та оберігу, що дозволяє:

- активізувати внутрішній ресурс;
- гармонізувати духовне Я та фізичне;
- сформувати позитивні настанови, емоційну адекватність;
- знайти внутрішні резерви.



Рис. 3.4. Ляльки-мотанки, що створювались на занятті

Під час роботи над лялькою психолог провів з дітьми бесіду та заняття про емоційну саморегуляцію.

Емоційна трансформація вимагає від підлітка вміння керувати власними емоційними станами та виходити з конфліктних ситуацій, що є основою поняття «емоційна саморегуляція». Так, необхідний пошук найбільш оптимальних методів емоційної регуляції та саморегуляції.

На думку дослідників, під емоційною регуляцією слід розуміти певний рівень психічної регуляції діяльності, де визначальним є емоції; цілісний системний комплекс психічних і психологічних явищ і процесів, перебіг яких допускає свідоме і спрямоване перетворення або подолання небажаного емоційного стану.

На думку Н. Капітоненко, основою емоційної саморегуляції підлітка є когнітивний, експресивний та організаційний компоненти контролю, які в сукупності визначають емоційну стійкість. На успішне формування емоційної саморегуляції у підлітків впливає врахування індивідуально-психологічних і психічних особливостей вікової групи [20, 95].

Так, під час заняття психолог розповіла дітям про наступні ефекти саморегуляції:

- заспокійливий ефект (усунення емоційної напруги),
- відновлювальний ефект (послаблення втоми),
- ефект активації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Крім того, психолог звернула увагу підлітків на те, що вони можуть використовувати такі методи саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- думки про хороше і приємне;
- різноманітні рухи, такі як тяга, розслаблення м'язів;
- розглядати квіти в кімнаті, краєвид за вікном, фотографії, інші приємні чи дорогі серцю речі;
- уявне звернення до вищих сил (Бог, Всесвіт, велика ідея);
- «купання» (дійсне чи уявне) у променях сонця;
- дихати свіжим повітрям;
- читати вірші;

– висловлювати комусь похвалу, компліменти так.

Потім психолог разом з дітьми задумалися над такими питаннями:

1. Що сприяє підняттю морального духу, настрою?
2. Що з перерахованого можна використовувати постійно?

Важливо, що під час заняття психолог із дітьми попрактикували способи саморегуляції:

– пов'язані з контролем дихання. Контроль дихання - ефективний спосіб впливу на м'язовий тонус і емоційні центри головного мозку. Повільне глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високу активність організму, підтримує нервово-психічну напругу. Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням дихання, які вивчили підлітки представлено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням дихання

Спосіб 1	Спосіб 2	Спосіб 3
Сидячи або стоячи по можливості розслабити м'язи тіла і зосередитись на диханні. На рахунок 1-2-3-4 зробити повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки затримати дихання; потім повільно видихнути на рахунок 1-2-3-4-5-6; знову затримати перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.	Уявити, що перед носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихати тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.	Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих: глибоко видихнути; затримати дихання так довго, як зможете; зробити кілька глибоких вдихів; знову затримати дихання.

– пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом. Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження, регулюючи яке можна контролювати свій стан.

Уміння розслабитися дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом, які вивчили підлітки представлено в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

**Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів,
рухом**

Спосіб 1	Спосіб 2	Спосіб 3
Зосередження увагу на найбільш напружених частинах тіла: сісти зручно, закрити очі; дихати глибоко і повільно; внутрішнім поглядом передивитись все тіло, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг, виділити місце найбільшої напруги (рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт); відчувати напругу; різко скинути	Послідовне розслаблення різних груп м'язів: обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи); потилиці, плечей; грудної клітини; стегон і живота; кистей рук; нижньої частини ніг.	Монотонні ритмічні рухи: кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»; перебирання намистин; перебирання чоток; пройтися, прогулятися по коридору кілька разів, роблячи на два кроки вдих, а на п'ять кроків видих.

– методи, пов'язані з впливом слова. Вербальний вплив включає свідомий механізм самонавіювання і безпосередньо впливає на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання побудовані у вигляді простих і коротких висловлювань позитивної спрямованості (без частки «ні»):

а) особистий наказ - це короткий і уривчастий наказ, який нав'язується самому собі. Використовувати самоконтроль треба, коли ви переконані, що вам слід поводитися певним чином, але відчуваєте труднощі з цим. «Говори спокійно!», «Мовчи, мовчи!», «Не піддавайся на провокації!» - допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, поважати етичні вимоги;

б) самопрограмування. У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадавши свої успіхи в подібних обставинах. Колишні успіхи говорять людині про її здібності, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній і вольовій сферах, вселяють у неї впевненість у своїх силах.

в) самосхвалення (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки від інших. Особливо в ситуаціях, коли спостерігається підвищення нервово-психічного стресу, це є однією з причин

підвищеної нервозності та дратівливості. Тому важливо заохочувати себе.

Заняття №4. Почуття психологічної рівноваги, захищеності та безпеки, які є основою стану емоційного благополуччя, виникають у дитини насамперед через спілкування з дорослими, і насамперед з батьками. В умовах війни емоційна підтримка необхідна і самим батькам, тому захисна функція, яку вони виконують, ускладнилася. Таким чином, заняття №4 проводилося спільно з батьками. Таким чином, батьки мали можливість відволіктися від труднощів, провести час з дітьми, заспокоїтися та отримати психологічну розрядку. Зниження рівня напруги і розслаблення батьків позитивно впливають на дитину.

Було використано ізотерапію. Позитивним ефектом характеризуються ізотерапевтичні прийоми та прийоми типу марення - використання нетрадиційного ручного малювання, ефективного в корекції дитячої агресивності та гіперактивності, що дає можливість виразити власні деструктивні прояви за допомогою живопису та крейди.

Інша ізотерапевтична техніка – «каракулі», яка полягає в тому, що малюнок створюється олівцями шляхом хаотичних малюнків тонких ліній на поверхні паперу, при цьому лінії можуть бути нерозбірливими, недбалими, незграбними або, навпаки, чітко промальованими і точними. Рука не повинна відриватися від паперу, за рахунок чого утворюється певний складний «клубок ліній», суцільна лінія. Окремі каракулі можуть складати цілу картинку або просто абстрактне зображення, що допомагає активізувати дитину, дозволяє їй відчувати натиск олівця, знімає м'язову напругу, сприяє розвитку таких соціальних якостей, як: стриманість, контроль, терпіння, увага, повага, такт тощо. За словами О. Молчанової, техніка «каракулі» сприяє:

- розслабленню, зняттю м'язової напруги;
- створює умови для спільної творчої роботи;
- підвищує самооцінку, впевненість у собі;
- покращує концентрацію уваги;

- сприяє налагодженню міжособистісного спілкування, розвитку комунікативних навичок, пристосовує до взаємоемоційної підтримки, сприяє згуртованості групи [24, 20].

Отже, для сумісного заняття один із батьків з дитиною обирали на вибір одну із методик:

- марання;
- «Каракулі».

Цікаво, що 50% обрали марання, а 50% метод «Каракулі», всі отримали задоволення від сумісної роботи над картиною.

Заняття №5. На останньому занятті було використано техніку спрямованої візуалізації та робили «Карту бажань», задля того, щоб налаштувати дитину на найкраще, на досягнення успіху, а не на уникнення невдач.

С.Ю. Штіль зауважує, що одним з інноваційних методів реалізації психологічної роботи з дітьми, які мають психофізичні порушення, можна вважати ігрову терапію [27, 6].

Тож варто зазначити, що в кінці кожного заняття з дітьми проводили різні ігри, слід виділити наступні завдання, які вони виконували:

- полегшення психологічного страждання дитини;
- зміцнення власного Я дитини, розвиток почуття самоцінності;
- розвиток здатності емоційної саморегуляції;
- відновлення довіри до дорослих і однолітків, оптимізація відносин в системах «дитина - дорослі», «дитина - інші діти»;
- корекція і попередження деформацій у формуванні Я-концепції;
- корекція і профілактика поведінкових відхилень.

Крім того, для підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка, заняття супроводжувались певною заспокійливою музикою, яка також є частиною психологічної роботи.

Адже музична терапія – вид арт-терапії, коли засобом зцілення є музика, спів та звуки; лікувальний та психокорекційний вплив на психічний та фізичний стан людини здійснюється засобами музичного мистецтва, вибір яких визначається конкретними завданнями [22, 192]. Музикотерапія – це система психологічної корекції фізичного та психічного здоров'я людини за допомогою музично-акустичних впливів [23, 5].

Для підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка використовували наступну структуру занять:

1. Підготовчий етап, який займав 10 хвилин і передбачав вітання, бесіди про настрій, налаштування на заняття.
2. Основний етап, який передбачав використання певної техніки з елементами творчості та розмову з психологом.
3. Релаксійний етап, який передбачав відпочинок дітей, обмін емоціями, руханку, ігрові завдання, коли діти могли відпочити, пожартувати.
4. Заключний етап, коли психолог та діти обмінювалися враженнями від заняття, бажали один одному щось приємне на наступний тиждень.

Для підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка заняття проводились раз на тиждень та тривали 1 годину 30 хвилин.

Таким чином, використання розробленого комплексу психологічних занять з елементами творчості, відповідно до обраної структури заняття, дозволило значно підвищити позитивний вплив використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка.

3.2. Педагогічна ефективність запропонованих заходів

Під час первинного дослідження емоційної сфери підлітків було визначено 16 підлітків, які потребували психологічної допомоги і проходили психологічні заняття з використанням творчості.

Після реалізації програми позитивного психологічного впливу на емоційну сферу підлітків заняттями з елементами творчості, було проведене повторне емпіричне дослідження дітей, що приймали участь в експерименті.

Результати визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш представлені на рисунку 3.5.

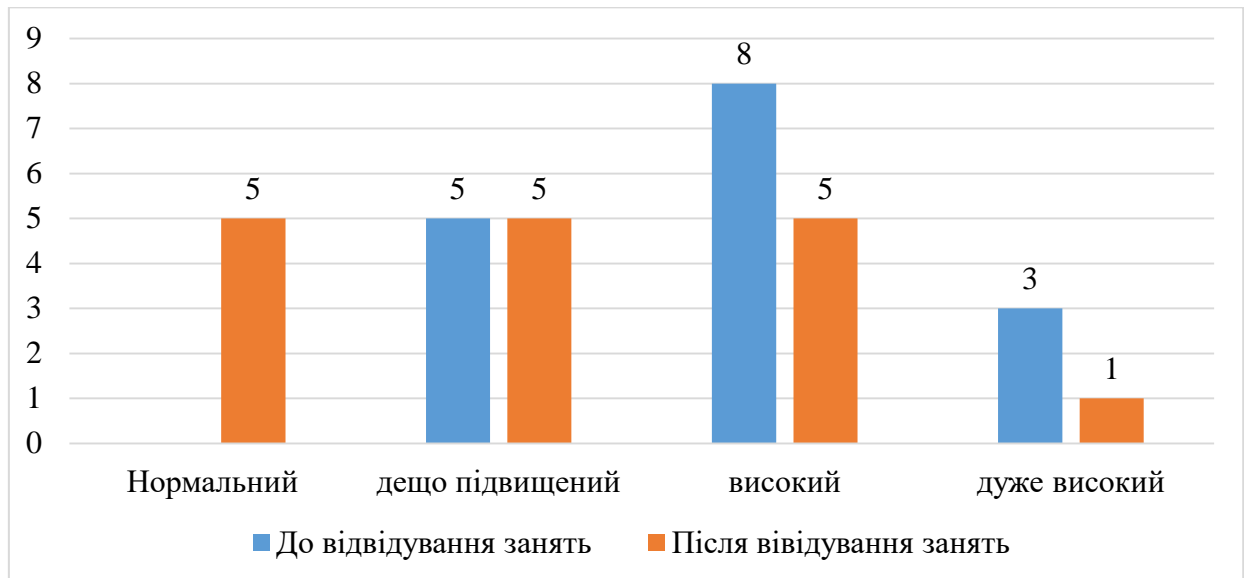


Рис. 3.5. Результати визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш

За результатами дослідження до експерименту 8 підлітків мали високий рівень тривожності; 5 підлітків мали дещо підвищений рівень тривожності, що становило приблизно 31% від числа обстежених; 3 підлітка мали дуже високий рівень тривожності. Втім після експерименту ситуація значно покращилась: 5 дітей (31%) характеризувалися нормальним рівнем тривожності, адже за рахунок занять їм вдалося позбавитися надмірної тривожності; зменшилась кількість дітей з дуже високим рівнем тривожності, після експерименту їх кількість була 1 дитина; також у 3 дітей знизився рівень тривожності з високого на нормальний та дещо підвищений.

Представлені дані свідчать, що використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка мали позитивний вплив на зниження тривожності юнаків.

У більшості підлітків після експерименту знизився рівень напруги, занепокоєння. Школярі спокійніше реагували на зміни, більше були налаштовані на позитивні емоції.

Результати визначення домінуючої емоціональної модальності підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо) представлені в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Результати визначення домінуючої емоціональної модальності підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо)

№ респондента	Стать	Домінуюча емоційна модальність до відвідування занять	Домінуюча емоційна модальність після відвідування занять
1	2	3	4
2	ч	РСГП	РСГП
3	ж	СГПР	СРГП
5	ч	ГРСП	РСГП
6	ж	ГСРП	ГСРП
8	ч	ПГСР	ПГСР
9	ч	ГСРП	РГСП
10	ч	РСГП	РСГП
11	ч	СГПР	РСГП
13	ж	ПРСГ	ПРСГ
16	ж	ПГСР	ПГСР
17	ж	ГПСР	РГПС
19	ж	ГСРП	ГСРП
20	ч	ПГСР	РПГС
21	ж	ГСРП	ГСРП
22	ж	РСГП	РСГП
25	ч	ПГСР	ПГСР

Згідно з таблицею 3.11 бачимо, що домінуючою емоційною модальністю підлітків за методикою «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо) у більшості підлітків були негативні емоції, адже в сумі гнів, печаль, страх перевищували радість, а радість була провідним домінуючою емоціональною

модальністю у 18,75% підлітків. Після експерименту у 50% провідною модальністю була радість, що свідчить про позитивні зрушення в емоційній сфері підлітків, які відвідували заняття психологічної допомоги.

Наступною методикою оцінки емоційного стану підлітків був Тест «Кольоровий щоденник настрою». Підлітки щодня протягом місяця відзначали свій настрій, за результатами місяця було визначено настрої, якій був найчастіше. Представимо результати отримані за Тестом «Кольоровий щоденник настрою» в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Результати Тесту «Кольоровий щоденник настрою»

№ респондента	Стать	Провідний настрої протягом місяця до відвідування занять	Провідний настрої протягом місяця після відвідування занять
1	2	3	4
2	ч	залежність, пригніченість	залежність, пригніченість
3	ж	незадовільний, журливий настрої	світло, приємний настрої
5	ч	незадовільний, журливий настрої	незадовільний, журливий настрої
6	ж	бентежність, напруженість	спокійний, діловий настрої
8	ч	незадовільний, журливий настрої	світло, приємний настрої
9	ч	незадовільний, журливий настрої	спокійний, діловий настрої
10	ч	бентежність, напруженість	радість, тепло
11	ч	безрадісність, смуток	безрадісність, смуток
13	ж	незадовільний, журливий настрої	незадовільний, журливий настрої
16	ж	безрадісність, смуток	безрадісність, смуток
17	ж	туга, безвихідь	незадовільний, журливий настрої
19	ж	бентежність, напруженість	радість, тепло
20	ч	туга, безвихідь	туга, безвихідь
21	ж	незадовільний, журливий настрої	радість, тепло
22	ж	залежність, пригніченість	незадовільний, журливий настрої
25	ч	незадовільний, журливий настрої	незадовільний, журливий настрої

Таким чином, проведене дослідження показало, що емоційний стан підлітка може змінюватися під впливом психологічної роботи. Розроблені шляхи підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка дозволили значно знизити емоційні переживання юнаків, знизити кількість тривог, страхів. Проведення розроблених занять дозволило покращити відносини підлітків з батьками, що також позитивно впливає на їх емоційний фон, окрім того, діти вивчили способи зняття напруги та саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Виконання роботи дозволило досягнути головної мети та вирішити поставлені завдання, відповідно зроблено наступні висновки:

– підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю емоційної сфери, що може стати однією з найбільш значущих причин емоційних переживань. Доведено, що найпоширенішими проявами емоційного дистресу є підвищена тривожність, депресивні стани, невротизм, агресивність тощо;

– емоційна сфера підлітків пов'язана з гормональним і фізіологічним розвитком. Психічна неврівноваженість підліткового віку і характерні для нього різкі зміни настрою, переходи від піднесення до депресії і від депресії до піднесення вчені трактують як наростання в пубертатному віці загального розладу і ослаблення всіх видів умовного гальмування. Значення емоції інтересу в еволюційному розвитку цивілізації та в індивідуальному розвитку особистості важко переоцінити;

– використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка має значні переваги, які підтверджують ефективність даних методів. Втім творчі заняття у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка мають певні особливості, які мають бути враховані. Можуть бути використані різні види творчих занять, проте найбільш вдалим, при роботі з підлітками, є техніки спрямованої візуалізації та медитативне малювання;

– у дослідженні брали участь 25 підлітків, віком 13-14 років. Для зручності обробки результатів кожний школяр одержав свій номер і далі протягом всіх етапів експерименту фігурував під ним. Метою дослідження було виявлення особливостей використання елементів творчих занять у психологічній роботі з емоційною сферою підлітка та пошук шляхів підвищення їх ефективності;

– проведене первинне дослідження показало, що емоційна сфера підлітка має певні особливості, які проявляються в розширенні паттернів

емоційних переживань, тривог, страхів. Отримані дані свідчать, що значна частина підлітків потребує психологічної допомоги, адже більшість підлітків мали провідний настрій незадовільний (журливий) та спокійний (діловий), а саме по 6 осіб, що в купі складало 48%. Значна частина підлітків відчувала бентежність, смуток, залежність, пригніченість. Згідно з результатами методики «Діагностика домінуючої емоційної модальності підлітків» (Л. А. Рабинович в модифікації Т.Г. Сирицо), було з'ясовано, що у підлітків переважала така емоційна модальність як гнів, печаль, страх, аніж радість. Визначення рівня тривожності підлітків за Шкалою тривожності Кондаш показало, що 8 підлітків, що становило 32% від числа обстежуваних, мали високий рівень тривожності; 9 учнів, що становило 36% від числа обстежуваних, визначені в групу підлітків з нормальним рівнем тривожності; 5 підлітків мали дещо підвищений рівень тривожності, що становило 20% від числа обстежених та значиться як оптимальний рівень. Але слід зауважити, що 3 підлітка мали дуже високий рівень тривожності та потребували негайної допомоги психолога;

– для підвищення позитивного впливу психологічної роботи на емоційну сферу підлітка було розроблено комплекс занять, який дозволив всебічно охопити емоційну сферу підлітка та за рахунок використання елементів творчості знизити рівень напруженості юнаків, їх агресивності, емоційних переживань, страхів, гніву тощо;

– проведене повторне дослідження показало, що емоційний стан підлітка може змінюватися під впливом психологічної роботи. Розроблені шляхи підвищення позитивного впливу використання елементів творчих занять у психологічній роботі на емоційну сферу підлітка дозволили значно знизити емоційні переживання юнаків, знизити кількість тривог, страхів. Проведення розроблених занять дозволило покращити відносини підлітків з батьками, що також позитивно впливає на їх емоційний фон, окрім того, діти вивчили способи зняття напруги та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грек О.М., Казаріна В. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 11. С. 39-41.
2. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків. *Педагогічна Житомирщина*. 2010. №3. URL: <http://www.zippo.net.ua/index.php>
3. Литвиненко О.Г. Особливості емоційної сфери підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. №1. С. 1-6.
4. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
5. Одінцева А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. І. С. Попович, І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
6. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Київ:КДОУ, 2010. 21 с.
7. Кротенко В.І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2017. 193 с.
8. «Зупинись! – Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. та ін. Київ: ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. 124 с.
9. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. №4. С. 226-231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_29

10. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. №3. С. 93-95.
11. Амплєєва О.М., Миропольцева Н.І. Особливості розвитку емоційної сфери особистості підлітків у процесі занять зі спортивного туризму. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. №2 (24). С. 203-209.
12. Рапацький Б. І. Розвиток емоційної сфери підлітків засобами музики. *Актуальні проблеми психології*. 2013. №33. С. 416-422.
13. Торба Н.Г. Психологічні аспекти творчого підходу в роботі педагога сучасної професійної школи : навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО УМО, 2021. 111 с.
14. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
15. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
16. Хабірова Л.І. Психологія формування творчої ініціативи підлітків: навч. посіб. Полтава, 2018. 64 с.
17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
18. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
19. Дьоміна Г.А. ЗенАрт. Інтуїтивний малюнок. К., 2021. 96 с.
20. Ding R. Communicating Emotional Distress Experienced By Adolescents Between Adolescents and Their Mothers: Patterns and Links with Adolescents' Emotional Distress. *Journal of Affective Disorders*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.051>
21. Хозраткулова І.А. Арт-терапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 137-144.

22. Енциклопедичний словник з арт-терапії. О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
23. Козлова А. Рецепти арт-терапії: специфіка терапевтичного впливу. *Психолог*. 2019. №2 (650). С. 4-12.
24. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький, 2020. 78 с.
25. Садова І. Арт-терапія як ефективна технологія соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в сучасних умовах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №1 (65). С. 270-279.
26. Стасенко В. Г., Фоменко О. А. Інноваційні терапевтичні технології роботи з особливими дітьми. *Дитина з особливими потребами*. 2018. № 5 (41). С. 4-12.
27. Штіль С.Ю. Сенсорний розвиток дітей дошкільного віку з особливими потребами засобами гудзикотерапії. *Дитина з особливими потребами*. 2015. № 7 (7). С. 6-9.
28. Цумарева Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. №4. С. 260-266.
29. Шевченко Н.Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30. С. 689-701.
30. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. №6. С.165-170.
31. Тіунова О. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.

32. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

33. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.

34. Пилипенко К. В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання»*. Київ: Гнозис, 2015. №35. С.168-175.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала тривожності Кондаш»

Методика „Шкала тривожності” розроблена за принципом „Шкали ситуаційної тривоги „Кондаша” (1973)”. Друкується з книги Є.І.Рогова „Настільна книга практичного психолога”. Книга 1. М.: Владос 1999.

Методики подібного роду побудовані так, щоб людина не виявляла в себе тривожність або її відсутність, а оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги.

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожен пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас у край неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”.

Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожен ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Методика включає ситуації трьох типів:

- А) ситуації, пов’язані зі школою, спілкуванням з учителем;
- Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30 3 5 12
Самооціночна	14 19 22 23 27 28 29 2 7 8 11 15 17 18
Міжособистісна	21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Текст методики

- | | |
|--|-------|
| 1. Відповідати біля дошки | 01234 |
| 2. Піти в будинок до незнайомих людей | 01234 |
| 3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах | 01234 |
| 4. Розмовляти з директором школи | 01234 |
| 5. Думати про своє майбутнє | 01234 |
| 6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати | 01234 |
| 7. Тебе критикують, за щось дорікають | 01234 |
| 8. На тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш | 01234 |
| 9. Пишеш контрольну роботу. | 01234 |
| 10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки. | 01234 |
| 11. На тебе не звертають уваги. | 01234 |
| 12. У тебе щось не виходить. | 01234 |
| 13. Чекаєш батьків з батьківських зборів. | 01234 |
| 14. Тобі загрожує невдача, провал. | 01234 |
| 15. Чуєш за своєю спиною сміх. | 01234 |
| 16. Здаєш іспити в школі. | 01234 |
| 17. На тебе сердяться (незрозуміло чому). | 01234 |
| 18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією. | 01234 |
| 19. Має бути важлива вирішальна справа. | 01234 |
| 20. Не розумієш пояснення вчителя. | 01234 |
| 21. З тобою не згодні, суперечать тобі. | 01234 |
| 22. Порівнюєш себе з іншими. | 01234 |
| 23. Перевіряються твої здібності. | 01234 |
| 24. На тебе дивляться як на маленького. | 01234 |
| 25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання. | 01234 |

26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).	01234
27. Оцінюється твоя робота.	01234
28. Думаєш про свої справи.	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	01234
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	01234

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36
		М				

**Тест-опитувальник — «Діагностика домінуючої емоційної
модальності підлітків» (Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сирицо)**

Інструкція до тесту: перед вами запитальник, що містить питання, і аркуш паперу, на якому зазначені 4 варіанти відповідей на зазначені питання. Ваше завдання - відповісти на кожне питання. Це робиться так: ви читаете питання, вибираєте один з 4 запропонованих варіантів відповіді («безумовно так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно ні»), що відображає вашу думку. Поставте хрестик у відповідній графі в аркуші для відповідей. Відповідаючи на кожне питання, перевіряйте, щоб номер питання збігався з таким же номером у листку для відповідей. В різні періоди життя ви, можливо, відповідали б на те саме питання по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для вас зараз, у цей час. Основна умова опитування - ваша сумлінність і щирість. Якщо вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Отже, починайте роботу!

1. Чи легко вам зізнатися перед однолітками (однокласниками) у допущеній вами помилці?
2. Чи часто у вас псується настрій через негаразди або конфлікти у групі ваших друзів (однокласниками)?
3. Чи можна сказати, що перед тим, як зустрітися з друзями-однолітками ви майже завжди почуваєте себе бадьорим і веселим?
4. Чи лякає вас іноді відповідальність за хороші стосунки з однолітками, що на вас лежить? Чи відчуваєте ви почуття незадоволеності від свого спілкування з однолітками?
5. Якби однолітки над вами недобре підшуткували, привело б це вас у стан гніву?
6. Чи опановує вами обурення, якщо друзі-однолітки не виконують ваші прохання?
7. Чи легко ви заражаєтеся радісним настроєм своїх однолітків, з якими постійно спілкуєтесь?
8. Чи можна сказати, що ви не вірите у свої лідерські або організаційні здатності?
9. Чи викликає у вас обурення поведінка деяких ваших однолітків?
10. Чи з'являється у вас почуття непевності в присутності під час звичного для вас спілкування незнайомих вам однолітків?
11. Чи часто ви не в змозі стримати свої емоції при негативному поводженні однолітків у групі ваших друзів?
12. Чи приносить вам ваше спілкування з друзями багато радості?
13. Чи відчуваєте ви почуття тривоги під час спілкування з однолітками?
14. Чи може недолік уваги у ваш бік з боку друзів викликати у вас роздратування?

15. Чи випробовуєте ви боязкість перед однолітками, які займають домінуюче положення у групі однолітків або в класі?
16. Ви охоче приймаєте участь у веселих, розважальних заходах?
17. Чи легко вас може розсердити нерозуміння друзів-однолітків?
18. Чи справляєте ви враження на своїх однолітків сумної людини?
19. Вам стає сумно після невдалого спілкування з однолітками, яке не виправдало ваших очікувань?
20. Вам властиве почуття задоволеності групою своїх друзів?
21. Чи випробовуєте ви почуття тривоги за свій авторитет перед однолітками?
22. Чи схильні ви віддаватися невеселим, похмурим думкам, зустрічаючи нерозуміння з боку однолітків?
23. Чи відчуваєте ви деяку боязкість перед зустріччю з групою незнайомих вам однолітків?
24. Чи часто невдачі в спілкуванні з друзями приводять вас у розпач?
25. Чи можете ви сказати про себе, що ви оптиміст?
26. Чи викликає у вас почуття туги власне безсилля в деяких питаннях спілкування з друзями?
27. Чи боїтеся ви виступати перед великою малознайомою аудиторією?
28. Чи викликає у вас роздратування невідповідність друзів до уроку?
29. Якщо одноліток вам нагрубив, чи хочеться вам відповісти тим же?
30. Чи боїтеся ви виявити свою непоінформованість перед однолітками?
31. Якщо ви відчуваєте впертість із боку друга-однолітка, чи опановує вами роздратування й злість?
32. Чи часто ви випробовуєте радість протягом спілкування з однолітками?
33. Чи можете ви приєднатися до думки, що в спілкуванні друзів-однолітків більше радості, ніж печалі й негод?
34. Чи здається вам, що в майбутньому спілкування з однолітками буде приносити усе більше труднощів і розчарувань?
35. Чи любите ви веселу суєту й пожвавлення друзів навколо себе?
36. Чи часто ви випробовуєте почуття пригніченості при спілкуванні з друзями?
37. Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, друзі вас не розуміють?
38. Чи випробовуєте ви радість, коли знаходите спільну мову з однолітками?
39. Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?
40. Чи ризикнете ви сперечатися з однолітками по серйозних питаннях?

41. Чи буває у вас почуття страху перед спілкуванням з новим для вас колективом однолітків?

Ключ до тесту

- Радість: «так» на питання: 3, 8, 13, 17, 21, 26, 33, 34, 36, 39; «ні» на питання
- Гнів: «так» на питання: 6, 7, 10, 12, 15, 18, 29, 30, 32, 38, 40.
- Страх: «так» на питання: 4, 11, 14, 16, 22, 24, 28, 31, 42; «ні» на питання: 1, 41.
- Печаль: «так» на питання: 2, 5, 9, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 37; «ні» на питання 34.

Кількість балів за кожну відповідь:

«безумовно, так» - 4, «мабуть, так» - 3, «мабуть, ні» - 1, «безумовно, ні» - 0.

Обробка результатів проводилася для визначення модальної структури емоційності юнаків: для кожної із чотирьох основних емоцій підсумувалися набрані бали, що характеризують рівень переживання даної емоції, властивій суб'єкту в різних умовах. Відповідно до кількості балів емоції розміщалися в ранговій послідовності від домінуючої до вираженої мінімально. У такий спосіб склалися формули індивідуальної модальної структури емоційності в буквеному вираженні, типу РГСП, ГСРП, СГПР (радість, гнів, страх, печаль і т.д. (по початкових буквах назв основних емоцій)).