

Тема: «Психологічні особливості прояву емоційної сфери підлітків»

Даний матеріал наводиться в демонстративних цілях. Через це файл не відображає повний обсяг роботи. Для отримання цілісної інформації по цій чи іншій роботі звертайтеся до менеджерів сайту

kursach.in.ua

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості прояву емоційної сфери підлітків»: 54 сторінки, 42 використані джерела та література, 2 додатки.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера особистості підлітків.

Предмет - психологічні особливості прояву емоційної сфери підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному дослідженні наслідків прояву емоційної сфери підлітків.

Дипломна робота відображена у теоретичному та емпіричному дослідженні емоційної сфери підлітків та особливостей їх прояву.

Підлітковий вік вважається особливо «емоційно насиченим» і тому вивчення емоційного розвитку та його вплив на психіку підлітків займає провідне місце в психології.

Практичне значення дипломної роботи:

В даній дипломній роботі нами було розроблено і запропоновано застосування в роботі педагогічних колективів і рекомендовано «Практичні поради педагогам і батькам щодо прояву емоційної сфери підлітків», результати дослідження можна використовувати в межах професійної діяльності в роботі з учнями, батьками з метою профілактики проявів емоційної сфери підлітків.

**ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, САМООЦІНКА,
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків.....	9
1.2. Теоретичний аналіз проявів емоційної сфери у підлітковому віці.....	14
1.3. Рівень тривожності й стресостійкості як наслідок прояву емоційної сфери підлітка	18
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ	24
2.1. Організація, методи і методики дослідження	24
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	27
2.3 Розробка практичних рекомендації з оптимізації прояву емоційної сфери підлітків серед учнів м. Києва.....	31
Висновок до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що дослідження емоційної сфери підліткового віку відноситься до малорозроблених напрямів психології. Переважне значення набуває проблема діагностики та розвитку емоційної сфери в підлітковому віці. Емоції як невід'ємний компонент психічної діяльності змінюється у процесі життя людини. Вплив емоцій на протікання багатьох психічних процесів посилює необхідність пізнання механізмів їхнього виникнення, розвитку і можливого коригування в навчально-виховному процесі.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. Зміни стосуються фізіології організму, відносин, що складаються у підлітків з дорослими людьми і однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей, в цей час великих змін зазнає і емоційний розвиток. Підлітковий вік період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, виникненні тривожності, агресивності та інших бурхливих реакцій. Інтенсивний розвиток самосвідомості і критичного мислення призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє протиріччя не лише в оточуючому світі, але і всередині власного уявлення про себе, що являється основою для зміни емоційно– ціннісного відношення до себе, яке проявляється у незадоволеності собою.

У відповідності з метою роботи були визначені наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми психологічної особливості прояву емоційної сфери підлітків
2. Тривожність та стресостійкість як наслідок прояву емоційної сфери підлітків.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву емоційної сфери підлітків та проаналізувати його результати
4. На основі емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації для викладачів, учнів, батьків з покращення прояву емоційної сфери підлітків серед учнів 7-х класів школи № _м. Києва

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація – для узагальнення теоретико-методологічних підходів та визначення концептуальних засад дослідження.

2. Методи психологічного дослідження з використанням методик: методика рівня з метою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна – 1 метод; Тест стресостійкості – 1,2 методи (С.Коухена і Г.Виллиансона)

3. Методи обробки результатів дослідження: математично- статистичний та кореляційний.

Експериментальна база та вибірка дослідження. Дослідження, в якому взяло участь 50 учнів віком 13-15 років, проводилось на базі 7 класу школи №246 м. Київ. Серед учасників експерименту було __ юнаків та __ дівчат – студенти НАУ – 20-50 осіб, вік – 20-21 р.

Структура та обсяг роботи – дипломна робота складається з двох розділів, висновків до кожного з розділів та загальних висновків, а також списку, що складається із 42 використаних джерел та 2 додатків. Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках, робота містить 4 рисунки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків

Психологічним аспектам становлення особистості у підлітковому віці присвячено багато досліджень. В цьому віці завершується формування інтелектуального апарату, що робить можливим осмислення власного світобачення, конструювання індивідуальної системи цінностей та Я-концепції. Образ Я в цей час нестійкий, пік його змін відбувається на 12-13 років. Саме в цей час відбувається інтеграція і усвідомлення всієї інформації, що відноситься до власного Я. Звичайно, що розвиток емоцій в підлітковому віці, як і інші психічні процеси, підкоряються певним закономірностям [16].

Дослідження дослідників показали, що в підлітковому віці починається психологічна стадія розвитку емоцій. Це можна пов'язати з тим фактом, що саме в цьому віці підліток починає усвідомлювати значення мови, як системи знаків, що втілює в собі сукупний людський досвід. Отже, на перший план виходить друга сигнальна система, сприйняття проходить, наче скрізь призму, через словесно-знаковий фільтр. Пошук себе, своєї відмінності від інших людей призводить до того, що класифікація людей за статтю, віком, груповій приналежності та улюбленими видами проведення вільного часу змінюються більш психологічними багатофакторними класифікаціями, що мають сильне емоціональне забарвлення: сміливість, чесність, вірність, доброта, талановитість, незалежність, оригінальність. Немає кінця психологічним мірками, якими підліток міряє інших і себе у пошуку власної ідентичності та унікальності. Результати цих стихійних психологічних досліджень себе та оточуючих систематизуються в уявленнях підлітків про цінності, ідеали, власний життєвий стиль, соціальні ролі, поведінку [10, с. 54-55].

Всі ці уявлення підліток ще «випробує на міцність» в умовах реального життя,

координує з сімейними, груповими, соціальними цінностями. Негативізм (асоціальна чи антисоціальна реакція на розходження власних та загальноприйнятих цінностей) чи адаптація (пристосування власних поглядів на життя до реалій) – такі найбільш вірогідні варіанти завершення психологічної стадії емоційного розвитку. Величезна кількість людей залишається на цій стадії побутового психологізування на протязі всього свого жалюгідного життя.

Наступна стадія – стадія автономії емоцій, що виникає в тих випадках, коли зіткнення цінностей, напрацьованих підлітком і цінностей його соціального оточення призводить до появи позиції людини, відповідальної за власне життя. Тиск зовнішніх обставин така людина усвідомлює, але не реагує на нього не чисто негативістично, ні чисто адаптивно. Головним вектором розвитку такої особистості стають процеси самовизначення, спрямовані на зменшення конфлікту між власними та зовнішніми цінностями за рахунок перетворення тих та інших [29].

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

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

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

3. Ідеалізм. Невміння критично поглянути на навколишню дійсність та внаслідок цього бачення тільки якоїсь однієї, бажаної сторони цього світу. Зазвичай породжує піднесенні, райдужні емоції. Найбільші труднощі при подоланні ідеалізму

викликає перехід до адекватного бачення, а не до вибору іншого «боку медалі» - негативізму [19].

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

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

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

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

Такий сплеск в емоційній сфері підлітків багато авторів пов'язують насамперед з балансом двох головних нервових процесів – збудження та гальмування. В підлітковому віці загальне збудження наростає, а всі види гальмування слабшають. Таким чином, одні й ті ж життєві випадки викликають у підлітків більш яскравий емоційний відгук, а заспокоїтися їм набагато складніше [11].

Між тим, емоції та почуття підлітків набагато більше стосуються їх внутрішніх переживань. Назовні вони виражаються менше, аніж у дітей. І навіть у відкритих бесідах підлітки часто говорять не про всі свої переживання [6, с. 120]

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

Емоції зазвичай поділяються на позитивні і негативні. Всі ці емоціональні переживання є нормальними, емоційна сигнальна система має велике значення в людському житті, котре можна назвати «життям», а не «існуванням» тільки завдяки емоціям. Але будь-яка емоція може також нашкодити людині, коли стає надміру домінуючою [20].

1.2. Теоретичний аналіз проявів емоційної сфери у підлітковому віці

1.3. Рівень тривожності й стресостійкості як наслідок прояву емоційної сфери підлітка

У підлітків розвивається тривожність, це зв'язано, насамперед, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком і його затримкою.

Актуальним стає, як відзначає Х. Ремшидт, у своїй роботі „Підлітковий й юнацький вік”, порівняння себе з однолітками, оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, продовжує Х. Ремшидт, це може викликати тривожність і привести до гострих конфліктів або депресивного стану й навіть до хронічних неврозів [21].

Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості [15].

Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль грає ЦНС, місце інтеграції нервових і психічних феноменів.

Прояв тривожності може протікати в 2 варіантах: це страх - гнів і страх - страждання, які по-різному проявляються, але однаково дезадаптують особистість.

Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: тому що підліток постійно відчуває себе залежним, несамостійним. Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому відношенні, із-за великої тривалості шкільного навчання. Неуспішність у школі може бути причиною конфліктів [15].

Тривожність - це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Підліток - типова епоха дитинства, що має ряд стадій, які мають свої особливості, з одного боку, а з іншої сторони підліток - зростаюча людина, що стоїть на порозі дорослого життя.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності. Як правило, при цьому в підлітка простежується занижена самооцінка. Підлітки, у яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, підкріплюючи впевненість у тому, що шляхи до „нормального ” життя для них закриті. У цьому випадку важлива реакція дорослих, зокрема вчителів, на такі прояви агресивності. Головна заповідь тут така: у жодному разі не потрібно відповідати на агресію агресією. Можна виражати незадоволення, образу, подив, але максимум зусиль треба докласти для того, щоб підвищити самооцінку тривожно-агресивного підлітка [34].

Один із частих проявів тривожності в підлітків - апатія, в'ялість, безініціативність. Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Нехтування інтересами дитини веде до втрати інтересів, не задоволення основних потреб - до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком без-успішності інших механізмів подолання тривожності, коли ні фантазія, ні ритуали, ні навіть така розповсюджена підліткова

форма адаптації, як агресія, не допомагає подолати тривогу. Маска апатії ще більш оманлива, ніж маска агресії. Демонстративна інертність, відсутність живих емоційних реакцій заважають розпізнати тривогу, внутрішнє протиріччя, яке призвело до розвитку цього стану [34].

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Подібну тривожність мають часто школярі, які добре вчаться, відповідально ставляться до навчання, громадського життя, шкільній дисципліні.

Такі тривожні діти звичайно не викликають скарг з боку вчителів і батьків і самі не звертаються до психолога. Як відомо подібна тривожність може породжуватися або реальним неблагополуччям школяра в найбільш значимих областях діяльності спілкування, або існувати як би всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів [27].

Тривожність, закріпившись, стає досить стійким утворенням. Підлітки з підвищеною тривожністю тим самим виявляються в ситуації, «зачарованого психологічного кола», коли тривожність погіршує можливості підлітка, результативність його діяльності, а це у свою чергу, ще більше підсилює емоційне неблагополуччя. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, людина повинна накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги [27].

Основним новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, як результат розширення спілкування, завдяки чому ускладнилися відносини підлітка із суспільством, з дорослими, з однолітками.

Паралельно з товариськістю, тісно переплітаючись із нею, суперечачи їй і доповнюючи її одночасно, у підлітковому віці в багатьох розвинена підвищена внутрішня тривожність.

Стан тривожності - це наслідок підліткової кризи, що протікає по-різному й дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть стати причиною тривожності. В загальному, однією із популярних методик

визначення тривожності є опитувальник Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна. Він буде використовуватись в практичному розділі дипломної роботи [35].

Образа дорослими почуття власної гідності підлітка, сприймається ними дуже відчутно. Через незнання дорослими періодизації вікового розвитку, особистість підлітка буде розвиватися аномально, тобто „криза підліткового віку” буде протікати з ускладненнями. Для кризи ідентичності характерне переживання підлітком почуття неповноцінності, депресивний стан і сексуальні наміри. Кризу ідентичності, на думку Х. Решмидта, можна розглядати як реакцію на втрату статусу дитини, на невідповідність біологічних можливостей соціальним, на невпевненість у своїй компетенції, у своєму статусі, на різкі біологічні зміни, що відбуваються в організмі підлітка [35].

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких цей стресор не буде загрозливим. В даній дипломній роботі в другому розділі, котрий стосується емпіричного дослідження буде застосовуватись популярний тест стресостійкості С.Коухена і Г.Вілліансона [10, с.45-49].

Для підлітків, основними задачами розвитку стресостійкості та покращення системи психологічного самозахисту особистості мають бути наступні: сформулювати потребу в усвідомленні значущості самопізнання задля успішної життєдіяльності; допомогти усвідомити та сформулювати сенс та цінності власної діяльності на особистісному рівні; навчити прогнозувати власне майбутнє задля успішної адаптації в постійно змінюваному навколишньому світі. Згідно концепції самодетермінації (свободи та відповідальності), розвиток особистості зумовлюється розвитком особистісної автономії. Психологічне благополуччя та адаптація пов'язані зі здатністю особистості будувати та підтримувати сприятливі ситуації та трансформувати несприятливі ситуації, спираючись на ресурси власного особистісного потенціалу [12].

Формування розвитку стресостійкості та підготовленості до психологічного самозахисту відбувається в процесі виховання, соціалізації та саморозвитку, на основі

накопичення та аналізу досвіду поведінки та реагування в різноманітних життєвих ситуаціях. Серед критеріїв готовності до психологічного самозахисту можна виділити: емоційний, когнітивний, вольовий та дієво-практичний.

Висновки до першого розділу

Даний розділ курсової роботи був присвячений розгляду теоретичних аспектів психологічних особливостей прояву емоційної сфери підлітків. Тобто, в ньому були представлені ті елементи, котрі найбільш точно відображають ті психологічні показники, завдяки яким підлітки можуть виражати ті чи інші емоції, котрі спонукають їх до тих чи інших дій.

Щодо психологічних особливостей емоційної сфери підлітків, то по даним дослідників пік емоційної нестійкості приходить у хлопців на 11-13 років, у дівчат – 13-15 років. Саме в цьому віці виникає найбільша кількість складностей у взаємодії між підлітком та дорослими. Підліткам властиво застрягати на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. В результаті підлітки, особливо дівчата, буквально «купаються» у власних переживаннях.

Рівень тривожності підлітків насамперед характерний тим, що він може виражатися різними шляхами та коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Прояв тривожності може протікати в 2 варіантах: це страх - гнів і страх - страждання, які по-різному проявляються, але однаково дезадаптують особистість.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності. Як правило, при цьому в підлітка простежується занижена самооцінка.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, методи і методики дослідження

Методи психологічного дослідження з використанням методик: методика рівня з метою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна – 1 метод; Тест стресостійкості – 1,2 методи (С.Коухена і Г.Виллиансона)

Опитувальник Спілбергера-Ханіна призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Тривожність – підвищена схильність людини переживати занепокоєння в будь-яких ситуаціях життя, у тому числі й тоді, коли причин для цього немає. Тривожна людина відрізняється від малотривожної тим, що в неї занадто часто виникають зв'язані з занепокоєнням емоційні переживання: острах, побоювання, страхи. Їй здається, що багато чого з того, що її оточує, несе в собі погрозу для її власного «Я». Поняття тривожності близько до поняття *нейротизму* (Г. Айзенк). Невротики схильні до депресивних станів навіть у звичайних ситуаціях життя [12].

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості [13].

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної

тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (див дод. А) використовувався нами для дослідження рівня тривоги як стану, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, неспокою, стурбованості у відповідь на різні стреси, і рівня тривожності як властивості людини реагувати на зовнішні подразники станом тривоги, інтенсивність якої не відповідає об'єктивній небезпеці. Внаслідок того, що особистісна тривожність є фактором, що полегшує виникнення реакції тривоги, ці два фактори тісно взаємопов'язані і корелюють між собою.

Були сформовані дві групи: I група – учні/студенти, віком до 17 років і II група – учні/студенти, віком 17-22 роки.

Заповнення опитувальник Спілбергера–Ханіна усіма респондентами проводилось у комфортних умовах.

Запитальник складається з 40 питань: 20 питань характеризують реактивну тривожність (частина А), 20 питань характеризують особистісну тривожність (частина В). Респондентам пропонувалося відповісти на запитання і відмітити, як вони себе почувають у даний момент (питання 1–20) і як себе почувають зазвичай (питання 21–40).

На кожне запитання респонденти давали одну із чотирьох можливих варіантів відповіді залежно від ступеня інтенсивності реактивної тривожності і за частотою виразності особистісної тривожності. У відповідях на запитання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а відмітка «4» означає високу тривожність.

Рівень реактивної тривожності вираховувався за формулою:

$$PT = \Sigma_{рп} - \Sigma_{ро} + 50 \quad (2.1),$$

де PT – показник реактивної тривожності;

$\Sigma_{рп}$ – сума балів за прямими запитаннями (3,4,6,7,9,12,14,15,17,18);

$\Sigma_{рз}$ – сума балів за протилежно полярними запитаннями (1,2,5,8,10,11,13,16,19,20).

Для розрахунку рівня особистісної тривожності застосовувалась формула:

$$OT = \Sigma_{оп} - \Sigma_{оз} + 35, \quad (2.2)$$

де OT – показник особистісної тривожності;

$\Sigma_{оп}$ – сума балів за прямими запитаннями (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20);

$\Sigma_{оз}$ – сума балів за протилежно полярними запитаннями (1,6,7,10,13,16,19).

Показник, який не досягав 30 балів, розглядався як такий, що вказував на низький рівень тривожності, від 31 до 45 балів – на помірний, більше 45 балів – на високий рівень. (рис. 2.1)

Методика включає 10 питань. При виконанні тесту школярам/студентам необхідно було вибрати одну відповідь із стандартних варіантів.

2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Було проведено дослідження за двома, вищеописаними, методиками.

Рівень тривожності	до 17	17-22	до 17	17-22
низький - до 30	4	3	0	0
помірний - 30-45	27	16	25	17
високий - вище 45	46	28	52	30
	Реактивна тривожність		Особистісна тривожність	

Рис. 2.1. Зведена таблиця результатів опитування за методикою Спілберга-Ханіна серед учнів/студентів школи №246/НАУ м. Київ

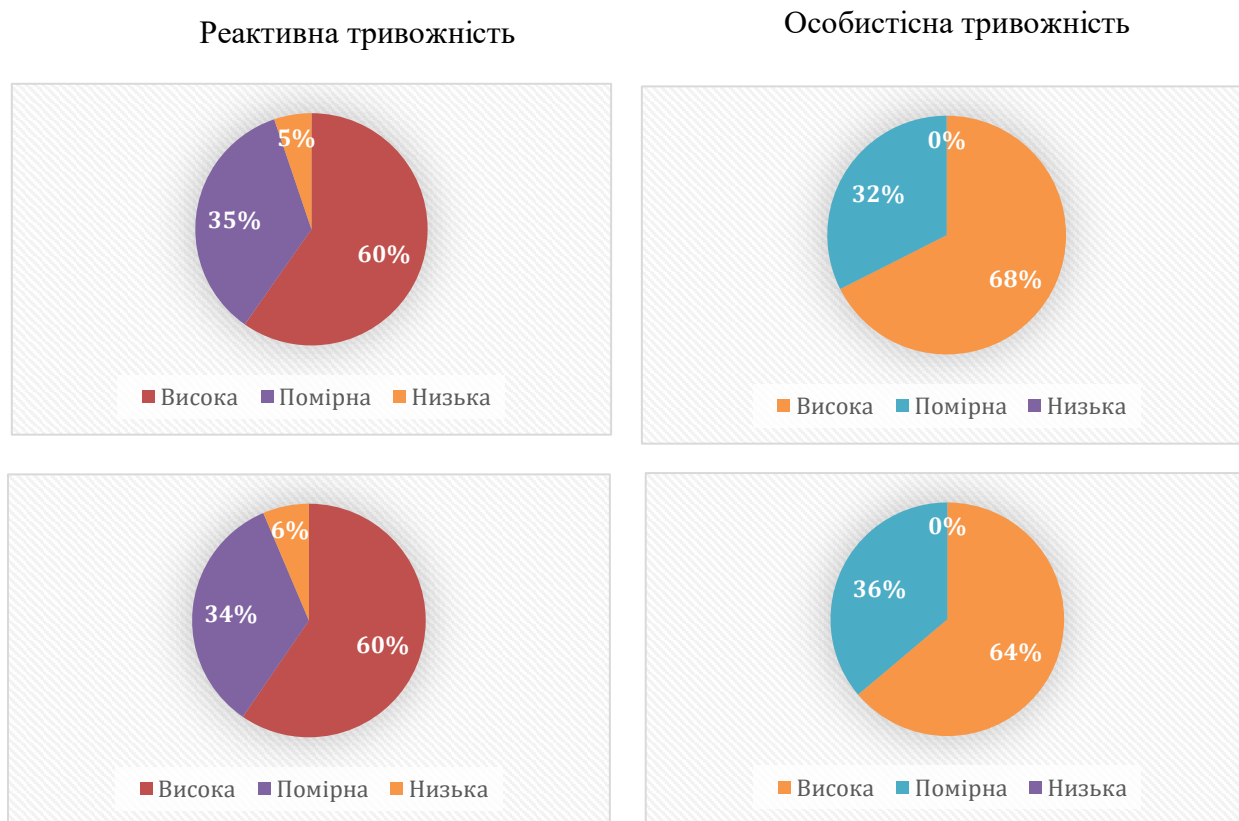


Рис. 2.2. Рівень реактивної та особистісної тривожності у учнів/студентів, віком до 17 років (I гр.) та учнів/студентів, віком 17-22 роки (II гр.) за методикою Спілберга-Ханіна

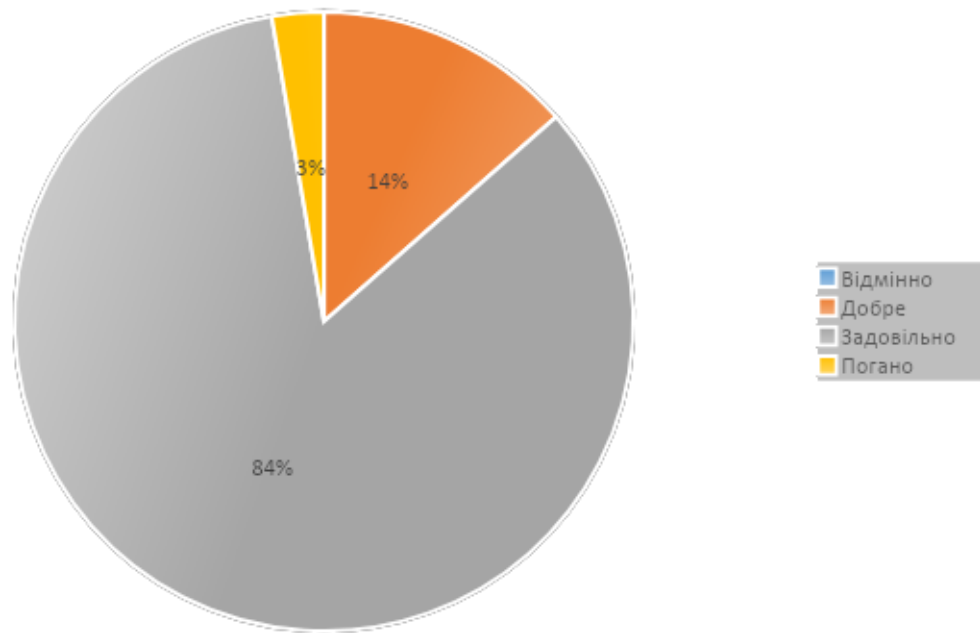


Рис. 2.3 Рівень стресостійкості за тест-опитувальником Коухена-Вілліансона у учнів(вік – до 17 років)

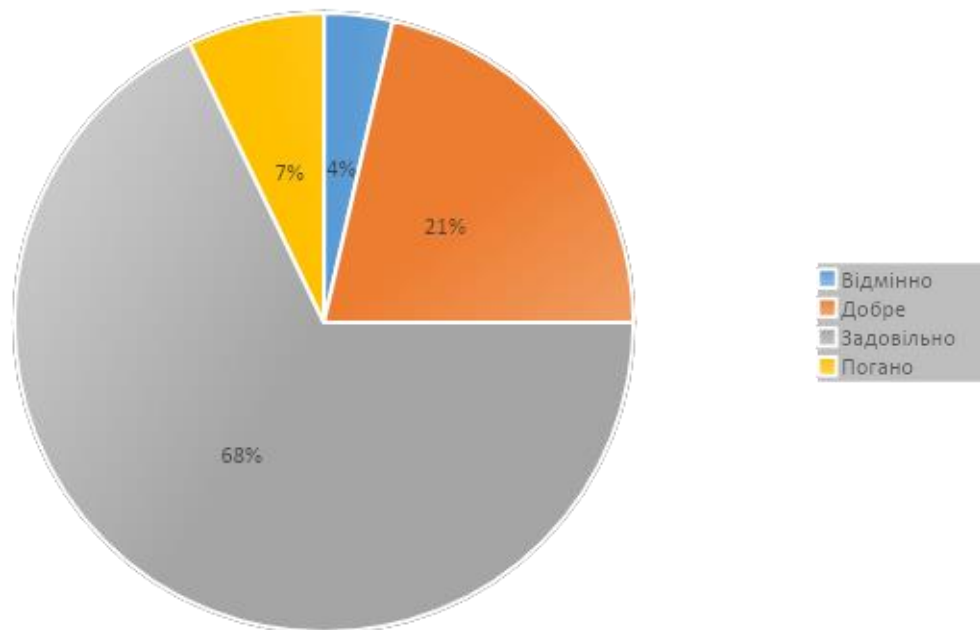


Рис. 2.4 Рівень стресостійкості за тест-опитувальником Коухена-Вілліансона у учнів(вік – 17-22 роки)

Задовільний рівень у 68%, у 21% - оцінка «добре», та у 4% - «відмінно».

Отже, можна зробити висновок, що зі збільшенням віку і рівню соціалізації(школа-університет) рівень стресостійкості у молоді поступово

підвищується.

2.3 Розробка практичних рекомендації з оптимізації прояву емоційної сфери підлітків серед учнів м. Києва

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

Висновки до другого розділу

Для виконання цього розділу дипломної роботи було проаналізовано дві методики на виявлення рівня стресостійкості, зокрема методики Коухена-Вілліансона з опитувальником (дод.Б) та Спілберга-Ханіна з опитувальником(дод. А). Наступним кроком було створення цих тестів в онлайн-режимі і розповсюдження серед потрібних рецензентів в режимі онлайн. Після повного проходження тестів відбувся збір та аналіз результатів за ключами до тестів, які вказані в роботі, або в додатках. Після оцінки кожного, хто проходив тест було створено відповідні діаграми, які презентовані в дипломній роботі. У підпункті 2.3 наведені рекомендації щодо покращення стресостійкості в психокорекційній роботі батьків з дітьми.

Тест проведений на початку квітня, коли ще відсутні сесії та екзамени(ДПА і т.д.).

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

ВИСОВКИ

Емоційність є стійкою властивістю індивідуальності, однією з психологічних складових темпераменту. У контексті континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміється інтегральне утворення особистості, яке характеризується сполученням її різнорівневих показників (формально-динамічних, якісних, змістовних та імперативних). При цьому якісні (модальність та знак) характеристики емоційності визнані основними в її структурі.

У підлітковому віці емоційність також виявляється в стійкій схильності до переживань емоцій певного знака і модальності, комбінація яких характеризує тип емоційності підлітка (емоційну диспозицію). Якісні характеристики емоційності у підлітковому віці представлені не тільки паттернами емоцій «радість», «гнів», «страх», «печаль», а й такими емоційними модальностями, як «гумор», «спокій», «байдужість».

Підлітки у процесі становлення власної особистості часто можуть переживати різні рівні тривожності, часто навіть не усвідомлюючи реальну причину таких переживань. Також, у підлітковому віці часто присутні стреси для організму, котрі впливають на психологічне та фізичне здоров'я підлітків.

В результаті таких варіацій у сфері розвитку підлітків, в практичному розділі дипломної роботи були побудовані методики, завдяки котрим є можливість виміряти рівень тривожності та стресостійкості серед студентської молоді та школярів. Це можливо завдяки впровадженню двох методик: методики виміру стресостійкості за опитувальником Коухена-Вілліансона, а також методики виміру тривожності за опитувальником Спілберга-Ханіна. Під час проведення опитування вдалось виявити, що рівень реактивної тривожності у студентів/учнів, віком до 17 років та у студентів/учнів, віком 17-22 роки практично не відрізнявся, високі рівні тривожності спостерігались, відповідно, у 60%, а помірні тривожність – у 35% та 34%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / М.Й. Варій. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.: ИНФРА-М, 2001. 336 с.
3. Драгунова Т.В. Психологический анализ оценки поступков подростками.// "Вопросы психологии личности школьника". М., 2001. С. 204-209.
4. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие М.: ИНФРА-М, 2007. 256 с.
5. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2012. 96с.
6. Запухляк О. З. Блок-тест акцентуацій характеру як нова авторська методика // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К.: , 2016. т. 7, вип. 7. С. 110 – 120.
7. Изард К. Э. Психология эмоций : пер. с англ. СПб.: Питер, 2006. 460 с.
8. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.04. СПб., 1999. 147 с.
9. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
10. Исаева Е. Р., Редькина М. В. Симптомокомплекс дезадаптации: маркеры психологического неблагополучия на модели студентов-менеджеров. Материалы 1-й Международной конференции по клинической психологии памяти Б. В. Зейгарник: сборник тезисов, 12-13 октября Москва 2001 г. Москва: МГУ, 2001. С. 128-131.
11. Кепалайте А.П. Знак эмоциональности и особенности интеллекта в плане межполушарных отношений. //Дисс.канд.психол.наук. М., 2002. 204 с.
12. Кепалайте А.П., Суворова В.В. Экспериментальное изучение положительных и отрицательных эмоций. // "Вопросы психологии". 2001, № 2.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

(Воробейчик Я. Н. Руководство по аутопсихотерапии. Одесса, 2004)

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда	Почти никогда	Иногда	<i>Довольно часто</i>	Очень часто
0	1	2	3	4

Интерпретация результатов теста — средние данные по возрастным группам

(цит. по Я. Воробейчик, 2004)

Оценка стрессоустойчивост и	Возраст, лет			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно (по Коухену)	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8