

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

Фалько Н.М., Пижик Д.І.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Досліджено особливості використання казкотерапії у ході корекції негативного емоційного реагування серед підлітків. У підлітковому віці закладаються основи емоційної стійкості у зрілі роки. Враховуючи підвищену емоційну чутливість підлітка до впливів сучасного соціуму, виникає необхідність у дослідженні детермінантів, що впливають на емоційне благополуччя особистості. Саме казкотерапія дозволяє дитині підліткового віку актуалізувати і усвідомити свої думки, а також побачити різні шляхи вирішення проблемних ситуацій.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційне реагування, підлітковий вік, саморегуляція, тривожність, депресивні стани, емоційне благополуччя, емоційне неблагополуччя, казкотерапія, казкотерапевтичний процес.

Постановка проблеми. Емоції як невід'ємний компонент психічної діяльності змінюються 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.

Саме у підлітковому віці закладаються основи емоційної стійкості у зрілі роки (П. М. Якобсон, П. К. Анохін, А. Г. Грецов, І. Б. Дерманова, Є. П. Ільїн, В. Г. Казанська, П. Лафренсьє, Ф. Райс, А. О. Реан, С. Л. Рубінштейн та ін.).

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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічним аспектам становлення особистості підлітка присвячено безліч робіт зарубіжних і вітчизняних вчених С. Холл, К. Ізард, А. Адлер, Л. І. Божович, І. В. Дубровіна, Ж. Піаже, О. М. Прихожан, Д. І. Фельдштейн, С. Л. Рубінштейн, Є. П. Ільїн. У цьому віці остаточно формується інтелектуальний апарат, що робить можливим осмислене конструювання свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей і Я-концепції.

Відомо, що емоційна сфера як стійка властивість індивідуальності та одна з психологічних складових темпераменту виконує системоутворюючу функцію у структурі рис особистості та окремих її якостей; емоції та емоційність беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантами успішності діяльності та спілкування [4, с. 403].

Підлітковий вік характеризується як перехідний, складний, критичний. У якості загальних особливостей цього віку відзначаються мінливість настроїв, емоційна нестійкість [6, с. 50].

У поєднанні з неправильним вихованням, неблагополучними відносинами з оточуючими людьми і фізіологічними якостями ці особливості можуть стати причиною негативного емоційного реагування підлітків. Для корекції негативного емоційного реагування у молодших підлітків застосовується казкотерапія як спосіб об'єктивізації проблемних ситуацій [1, с. 69].

Т. Д. Зінкевич-Євстигнєєва визначає казкотерапію як набір способів передачі знань про духовний та емоційний шлях душі і соціальної реалізації людини, як виховну систему, згідну з духовною природою людини. Розуміння і проживання через казку змісту, властивого внутрішньому світу підлітка, дозволяють йому розпізнати і позначити власні переживання і свій емоційний стан. У рамках каз-

котерапії через казку підлітками осмислюються різноманітні життєві явища, події життя, емоційні стани [3, с. 9].

І. В. Дубровіна відмічає, що метод казкотерапії дозволяє вирішувати ряд проблем, які виникають у дітей підліткового віку. Зокрема, за допомогою казкотерапії можливо працювати з невпевненими, сором'язливими підлітками; з проблемами сорому, провини, брехні, прийняттям своїх відчуттів, а також з різного роду психосоматичними захворюваннями. Казкотерапія дозволяє дитині підліткового віку актуалізувати і усвідомити свої думки, а також побачити різні шляхи вирішення проблемних ситуацій [2, с. 148].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на те, що у психології є чимало робіт, у яких розглядаються ті чи інші аспекти емоційної сфери підлітка (Г. Д. Джонсон, С. С. Томкінс, І. С. Кон, К. Ізард, Л. І. Божович, М. С. Каган, А. Фрейд, Ж. Піаже, А. Є. Личко, А. М. Леонтьєв, В. С. Мухіна та ін.), фактично відсутні дослідження, в яких вивчалися б стійкі індивідуально-психологічні особливості його емоційності, особливо у контексті гармонізації емоційної сфери засобами казкотерапії.

Таким чином, соціальна та психолого-педагогічна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення її теоретичних та експериментальних досліджень і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є: на основі аналізу індивідуально-психологічних особливостей емоційної сфери підлітка визначити шляхи гармонізації емоційного благополуччя засобами казкотерапії.

Виклад основного матеріалу. Емоційні реагування особистості підлітка ми розглядаємо, як один із можливих емпіричних проявів негативної Я-концепції особистості учня, зокрема емоційної її підструктури. Розробляючи методичні аспекти дослідження, ми виходили з того, що емоційна сфера підлітка є складним, багатограним і динамічним психічним явищем, індикаторами якого можуть бути особливості самооцінки, внутрішньоособистісних проблем, рівень суб'єктивного контролю, самоповаги, особистісної тривожності. На основі виявлення та узагальнення особливостей емоційної сфери особистості підлітка за названими показниками було використано таку класифікацію (за К. Леонгардом): підлітки демонстративного типу мають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки; підлітки педантичного типу мають високі оцінки ригідності, інертності психічних процесів, довготривале переживання травмуючих обставин; підлітки, які застрягають характеризуються високою стійкістю афекту; підлітки збудливого типу – підвищена імпульсивність, ослаблення

Порівняльна таблиця динаміки рівня тривожності та фрустрації у дітей підліткового віку

N = 40

Шкали емоційного стану	Кількість підлітків											
	до корекційної роботи						після корекційної роботи					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %
Тривожність	9	22,5	12	30	19	47,5	1	2,5	9	22,5	30	75
Фрустрація	7	17,5	16	40	17	42,5	1	2,5	7	17,5	32	80

контролю над потягами та спонуканнями; підлітки дистимічного типу характеризуються зниженням настрою, фіксацією на негативному, ідеомоторному загальмованості; підлітки гіпертимічного типу – постійний підвищений фон настрою у поєднанні з діяльністю, високою активністю; підлітки тривожно-лякливого типу мають схильність до страхів, підвищену лякливості, високий рівень тривожності; підлітки циклотимічного типу характеризуються зміною гіпертимічних та дистимічних фаз; підлітки афективно-екзальтованого типу мають великий діапазон емоційних станів; підлітки емотивного типу характеризуються високою чуттєвістю та глибиною переживань [5, с. 153-154].

Констатуючий експеримент проводився серед учнів 7-х класів Мелітопольської гімназії № 10 Мелітопольської міської ради Запорізької області. Вибірка рандомізована в обсязі 40 учнів. Дослідження проводилося в груповій формі, на стандартизованих бланках, зі стандартними інструкціями, в денний час, в класних аудиторіях. При проведенні дослідження були створені однакові умови, що впливають на результати тестування: зміст тестового матеріалу; складність питань; час, що відводиться на відповіді. Як діагностичний інструментарій були використані наступні методики: методика «Самооцінка емоційних станів» за Г. Айзенком, методика діагностики емоційності за В. М. Русаловим, самооціночний тест «Характеристика емоційності» за С. П. Ільїним, чотирирохмодальносний емоційний опитувальник за Л. А. Рабиновичем, характерологічний опитувальник за К. Леонгардом, тест-опитувальник «Дослідження ситуаційної та особистісної тривожності» за Спілбергером-Ханінім.

З метою виявлення змін у емоційній сфері підлітків в процесі творчості над символічним текстом, що припускає зустріч з глибинною особистою проблематикою, внутрішніми психічними ресурсами та формуванням гармонійної емоційної сфери підлітків після тренінгу з казкотерапії цього феномену у дітей підліткового віку ми провели другий етап контрольного експерименту з використанням тих самих методик, що і на констатувальному етапі дослідження. Контрольний експеримент проводився перед початком (перший зріз) і після закінчення (другий зріз) формувального експерименту. Після проведення нашого тренінгу у підлітків виявлено зміни як за рівнем Я-концепції особистості в цілому, так і за його окремими складовими. Дослідження особливостей формування емоційної сфери підлітків та цього феномену в цілому під час проведення авторського тренінгу. Результати впровадження тренінгової програми «Особливості гармонізації емоційної сфери підлітків засобами казкотерапії» показав, що всі описані види і засоби формування впливу казкотерапії як технології психолога – корекційного спрямування адекватні завданням гармонізації емоційної сфери підлітків. Про це свідчать зміни, які об'єктивно спостерігаються, а також

математико-статистична обробка та інтерпретація даних, одержаних на констатуючому і контрольному етапах дослідження (таблиця 1).

Після корекційної роботи відбулися зміни в емоційному стані підлітків. Для констатації значущості змін, які відбулися після корекційної роботи, ми використовували G-критерій. Критерій знаків G призначений для встановлення загального напрямку зрушення досліджуваної ознаки.

Після корекційної роботи збільшилася абсолютна кількість підлітків, які мають показники норми при визначенні загальної емоційності. Результати у таблиці 2.

Таблиця 2

Дослідження емоційних властивостей особистості підлітка (після корекційної роботи)

N = 40

Шкали прояву емоційності	Кількість підлітків					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %
Психомоторна емоційність	10	29	18	51	7	20
Інтелектуальна емоційність	14	40	13	37	8	23
Комунікативна емоційність	16	46	14	40	5	14
Загальна емоційність	N-25			71%		

З таблиці видно, що показники норми загальної емоційності виявлено у 25 підлітків (71%). Також за результатами кореляційного аналізу виявлено: при $n = 134$ Типове зрушення – позитивне. Негативних зрушень 11.

$$G_{об} = \begin{cases} 55(\rho \leq 0,05) \\ 51(\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$G_{нн}$ – кількість нетипових зрушень, тобто $G_{нн} = 11$ $G_{нн} < G_{об}$

Значить H_0 – відкидається, а H_1 – приймається.

Після впровадження тренінгової програми на основі казкотерапії виявлені наступні рівні прояву характеристик емоцій: емоційна збудливість (17,5%); інтенсивність емоцій (52,5%); тривалість емоцій (15%); а також змішані характеристики.

Таблиця 3

Діагностика рівня прояву характеристик емоцій (після корекційної роботи)

N = 40

Шкали	Кількість підлітків	
	Абсолютна кількість	Процентне співвідношення
Емоційна збудливість	7	17,5%
Інтенсивність емоцій	21	52,5%
Тривалість емоцій	6	15%

Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	–	–
Емоційна збудливість, інтенсивність емоцій	2	5%
Емоційна збудливість, тривалість емоцій	1	2,5%
Інтенсивність емоцій, тривалість емоцій	3	7,5%
Інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	–	–
Інтенсивність емоцій, негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	–	–

За допомогою G-критерію ми виявили, що зміни обумовлені саме реалізацією корекційної програми, а не зовнішніми артефактами, що погрожують внутрішній та зовнішній валідності експерименту. При $n = 81$ Типове зрушення – позитивне. Негативних зрушень немає.

$$G_{\text{об}} = \begin{cases} 32(\rho \leq 0,05) \\ 29(\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$G_{\text{ун}} = 0$ $G_{\text{ун}} < G_{\text{об}}$ – кількість нетипових зрушень, тобто

Значить H_0 – відкидається, а H_1 – приймається.

Після корекційної програми домінуючі емоційні стани розподілилися наступним чином: радість (65%); гнів (10%); страх (12,5%); сум (12,5%) представлені у таблиці 4.

Таблиця 4
Виявлення домінуючих емоційних станів (після корекційної роботи)

N = 40

Емоції	Кількість підлітків	
	Абсолютна кількість	Процентне співвідношення
Радість	26	65%
Гнів	4	10%
Страх	5	12,5%
Сум	5	12,5%

Домінуючим емоційним станом виявлено – радість (65%). При $n = 94$ Типове зрушення – позитивне. Негативних зрушень 13.

$$G_{\text{об}} = \begin{cases} 38(\rho \leq 0,05) \\ 35(\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$G_{\text{ун}} = 13$ $G_{\text{ун}} < G_{\text{об}}$ – кількість нетипових зрушень, тобто

Значить H_0 – відкидається, а H_1 – приймається.

За результатами математичної обробки даних встановлено, що зміни у типах емоційного реагування підлітків обумовлені саме корекційною програмою. Домінуючим виявлено гіпертимний тип емоційного реагування (65%), та зростання кількості підлітків з наявністю постійного підвищеного фону настрою у поєднанні з потягом до діяльності, високою активністю у 2 рази. Також зменшилася кількість підлітків зі змішаними типами емоційної експресії (17,5%).

При $n = 74$ Типове зрушення – позитивне. Негативних зрушень 17.

$$G_{\text{об}} = \begin{cases} 29(\rho \leq 0,05) \\ 26(\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$G_{\text{ун}} = 17$ $G_{\text{ун}} < G_{\text{об}}$ – кількість нетипових зрушень, тобто
Значить H_0 – відкидається, а H_1 – приймається.

Таблиця 5
Діагностика емоційної сфери підлітків (після корекційної роботи)

N = 40

Типи емоційного реагування	Кількість підлітків	
	Абсолютна кількість	Процентне співвідношення
Гіпертими	26	65%
Збудливі	1	2,5%
Емотивні	2	5%
Педантичні	–	–
Тривожні	1	2,5%
Циклотимні	1	2,5%
Демонстративні	2	5%
Неврівноважені	–	–
Дистимні	–	–
Екзальтовані	–	–
Збудливі-педантичні	–	–
Збудливі-неврівноважені	–	–
Циклотимні-демонстративні-екзальтовані	1	2,5%
Емотивні-циклотимні	1	2,5%
Емотивні-екзальтовані	1	2,5%
Гіпертими-циклотимні	1	2,5%
Гіпертими-екзальтовані	1	2,5%
Гіпертими-емотивні	1	2,5%
Демонстративні-екзальтовані	1	2,5%

В результаті діагностики такого емоційного стану, як: ситуативна тривожність, особистісна тривожність виявлено, що у більшості підлітків знизився рівень прояву даних психічних станів (ситуативна тривожність – на 15%, особистісна тривожність на 12,5%). Результати представлені в таблиці 6.

Таблиця 6
Визначення кількісного рівня емоційного стану особистості підлітка (після корекційної роботи)

N = 40

Шкали прояву тривожності	Кількість підлітків					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %	Абс. кіл.	у %
Ситуативна тривожність	4	10	8	20	28	70
Особистісна тривожність	1	2,5	12	30	27	67,5

При $n = 18$ Типове зрушення – негативне. Позитивних зрушень немає.

$$G_{\text{об}} = \begin{cases} 5(\rho \leq 0,05) \\ 3(\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$G_{\text{ун}} = 0$ $G_{\text{ун}} < G_{\text{об}}$ – кількість нетипових зрушень, тобто

Значить H_0 – відкидається, а H_1 – приймається.

Висновки і пропозиції. Отже, проведений вище кількісний аналіз результатів дослідження свідчить про те, що психокорекційна робота на основі казкотерапії як технології психолого-корекційного спря-

мування в умовах навчально-виховного процесу із дітьми підліткового віку сприяла зміні їх емоційного стану у позитивному напрямі.

Результати дослідження підтвердили наше припущення про те, що гармонізація емоційної сфери

підлітка буде більш успішною за умови введення у навчально-виховних процес корекційно-розвивального тренінгу на основі казкотерапії з використанням її можливостей в активізації процесів самопізнання та саморозвитку.

Список літератури:

1. Вачков И.Г. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.Г. Вачков. – М.: Ось – 89, 2003. – 144 с.
2. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2002. – 209 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 172 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Леонгард К. Акцентуированные личности. – М.: Ось – 89, 2001. – 246 с.
6. Яничев П. И. Субъективные модели прошлого и будущего в подростковом и юношеском возрасте // Наш проблемный подросток. – СПб., 1999. – С. 50-60.

Фалько Н.Н., Пыжик Д.И.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ

Аннотация

Исследованы особенности использования казкотерапии в ходе коррекции негативного эмоционального реагирования среди подростков. В подростковом возрасте закладываются основы эмоциональной стойкости в зрелые годы. Учитывая повышенную эмоциональную чувствительность подростка к влияниям современного социума, возникает необходимость в исследовании детерминантов, которые влияют на эмоциональное благополучие личности. Именно казкотерапия позволяет ребенку подросткового возраста актуализировать и осознать свои мысли, а также увидеть разные пути решения проблемных ситуаций.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоциональное реагирование, подростковый возраст, саморегуляция, тревожность, депрессивные состояния, эмоциональное благополучие, эмоциональное неблагополучие, сказкотерапия.

Falko N.M., Pyzhik D.I.

Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky

HARMONIZATION OF EMOTIONAL SPHERE OF TEENAGERS WITH THE METHODS OF FAIRY-TALE THERAPY

Summary

The peculiarities of the fairy-tale therapy for the correction of the teenagers' negative emotional reactions are investigated. The bases of emotional stability are established at the teen's age. High emotional sensitivity of a teenager to the influences of modern society causes the necessity of investigating the determinants which influence the emotional adequacy of a person. Through the fairy-tale therapy the teenagers can realize their thoughts and find the ways of different problems.

Keywords: emotional sphere, emotional reaction, teen's age, self-regulation, anxiety, depressions, emotional adequacy, emotional distress, fairy-tale therapy.