

УДК159.99

## НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**Севостьянова С.С.,**  
доцент кафедры психологии, КГПИ  
**Тулешова А.Ж.,**  
студентка 4 курса  
психолого-педагогического факультета,  
КГПИ

### **Аннотация**

Мақалада жеткіншектердің жағымсыз эмоциялық күйлерін зерттеу және оны психологиялық түзету бойынша эксперименталды материал ұсынылған. Жүргізілген зерттеу – жеткіншек жастағы балаларда жағымсыз эмоциялық күйлерді дер кезінде анықтау және оларға тиісті психологиялық көмек көрсету қажеттілігін растады.

### **Аннотация**

В работе представлен экспериментальный материал по изучению негативных эмоциональных состояний у подростков с последующей психокоррекцией.

Проведенное исследование подтвердило необходимость своевременного выявления негативных эмоциональных состояний у детей подросткового возраста и оказания им соответствующей психологической помощи.

### **Abstract**

The paper presents experimental material on the study of negative emotional States in adolescents, followed by psycho-correction. The study confirmed the need for timely detection of negative emotional States in children of adolescence and provide them with appropriate psychological care.

**Түйінді сөздер:** жағымсыз эмоциялық күйлер, эмоциялық жайсыздық, агрессивтілік, мазасыздық, депрессивтілік.

**Ключевые слова:** негативные эмоциональные состояния, эмоциональное неблагополучие, агрессивность, тревожность, депрессивность.

**Keywords:** negative emotional states, emotional distress, aggression, anxiety, depression.

### **1. Введение.**

Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. Это обстоятельство в значительной степени обусловлено преобразованиями в обществе, повышением требований с его стороны к интеллектуальным, эмоциональным, физическим возможностям человека, к его способности регулировать социально приемлемыми способами эмоциональные состояния. Наименее защищенными в этих условиях оказываются дети, поскольку и организм, и психика ребенка еще неустойчивы, легко уязвимы и очень восприимчивы к воздействию среды. В настоящее время все больше становится детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии аффективной напряженности из-за постоянного чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении и потому беспомощности[1].

Любые условия и детерминанты жизни и деятельности человека становятся значимыми благодаря тому, что они проникают в сферу эмоциональных отношений. Это обстоятельство и определило роль эмоций и эмоциональных состояний. В образовательном процессе у школьников проявляются как позитивные, так и негативные эмоциональные состояния,

каждое из которых оказывает различное влияние и на учебную деятельность, и на взаимоотношения с другими и на поведение. По отношению к эмоциональному процессу позитивное эмоциональное состояние выступает способом его организации, являясь позитивным фоном, на котором протекает психический процесс. Негативное эмоциональное состояние – это целостная характеристика психической деятельности человека за определённый период времени, отличающаяся ощущением дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия, ведущая к временному расстройству деятельности. Негативное эмоциональное состояние пронизывает систему отношений и поведения индивида, сопровождается сильными переживаниями.

В психологической литературе эмоциональное неблагополучие у детей рассматривается как отрицательное состояние, возникающее на фоне трудно разрешаемого личностного конфликта[2]. Длительные проявления негативных эмоциональных состояний, их закрепление приводит к формированию отрицательных качеств личности, что серьёзным образом скажется на социальной адаптации и личностном становлении ребёнка. Подростковый возраст – это особый период в личностном развитии человека. Именно в это время человек впервые задумывается о смысле жизни, о своем предназначении, пытается найти свой жизненный стиль, стремится самостоятельно принимать решения, совершать самостоятельные поступки. В этот период формируется комплексный, целостный образ себя как личности, обеспечивающий человеку некоторую автономию и являющийся психологической основой устойчивости к фрустрирующим жизненным ситуациям. Неудачные попытки самоутверждения приводят к снижению самооценки, психоэмоциональному неблагополучию[3]. Современные подростки испытывают огромные эмоциональные нагрузки, вызванные неблагополучными отношениями в семье, учёбой и социальной напряжённостью в целом. Вседозволенность общества, смещение ценностных ориентаций и отсутствие универсального варианта взросления способствуют усилению эмоционального неблагополучия. Вместе с тем, анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что негативные эмоциональные состояния в основном изучаются у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Среди негативных проявлений в личностном развитии и поведении особое внимание привлекает к себе проблема детской агрессивности, тревожности и депрессивности. Социологическое исследование, проведенное в восьми регионах Казахстана, показало, что наличие в республике проблемы детской агрессивности признают 100% родителей г. Алматы, 84,2 % родителей г. Астаны, 96,7 % родителей Костанайской области. Актуальность исследования обусловлена малочисленностью работ по проблеме негативных эмоциональных состояний у детей подросткового возраста и неоправданно недостаточным вниманием их психокоррекции. Казахстанские авторы связывают проблему агрессивности детей с тем, что воспитание детей осуществляется в условиях постоянного реформирования: меняется функционирование образовательных учреждений, средств массовой информации, детских общественных объединений и вся социокультурная жизнь подрастающего поколения. Социальное расслоение общества, снижение жизненного уровня, наступившая правовая, моральная и экономическая незащищённость населения усилила конфликтные отношения между людьми, и особенно между супругами, родителями и детьми, вызвавших дестабилизацию жизни большинства семей, что особенно сказалось на подрастающем поколении[4].

Формирование возрастных новообразований сопровождается проявлением различных психических состояний, в том числе и негативных. Подростковый возраст – это возраст новых ощущений и переживаний, и не удивительно, что результатом этих переживаний становится, прежде всего, возрастание уровня тревожности. Тревожность подростка часто нарушает его нормальную жизнь, нередко выступает причиной нарушения социальных связей с окружающими. Повышенная тревожность подростка ухудшает его возможности и результативность деятельности, а это, в свою очередь ещё более усиливает его эмоциональное неблагополучие. Подобную тревожность испытывают часто школьники, которые хорошо учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине[5]. Высокая

тревожность способствует развитию астении, порождает психосоматические заболевания[6]. Высокая тревожность отрицательно сказывается на функционировании когнитивных процессов.

В настоящее время наличие депрессивных расстройств у подростков признаётся как неоспоримый факт. Так, например, материалы комплексного исследования здоровья населения Казахстана в возрасте 12–55 лет свидетельствуют о росте эмоциональных расстройств, в том числе и депрессивности, начинающихся в детском и подростковом возрасте[7].

Депрессивные проявления у подростков располагаются в виде определённого континуума: от нормы до самых тяжёлых патологических состояний[8].

В детском и подростковом возрасте депрессия чаще всего маскируется. Так, у подростков 12–14 лет академическая неуспеваемость и нарушения школьной дисциплины нередко маскируют депрессивное состояние. Особое место занимают расстройства поведения. При развитии депрессии дети становятся агрессивными, озлобленными, раздражительными. Для них характерно: не выраженность жалоб на плохое настроение, преобладает угрюмость с дисфорическим оттенком аффекта, рудиментарность идеаторного и моторного компонента депрессии. Психопатические явления носят преходящий характер. В большинстве случаев, изучаемые аффективные симптомокомплексы соответствуют субсиндромальным депрессивным состояниям и депрессиям лёгкой степени и не достигают уровня развёрнутого синдрома.

Агрессивные, тревожные и депрессивные подростки нуждаются в безотлагательной помощи психолога, психотерапевта, поскольку действия, поступки таких подростков становятся всё более привычными, и подобно застарелой привычке сложнее поддаются коррекции.

## **2. Материалы и методы исследования.**

Для изучения таких распространённых негативных эмоциональных состояний, как тревожность, агрессивность и депрессивность у детей подросткового возраста, была составлена программа исследования, включающая организационный этап, психодиагностический и психокоррекционный этапы. На организационном этапе осуществлялось формирование выборки испытуемых и подбор психодиагностических методик. Базой исследования была определена средняя школа № 3 города Костаная. В группу испытуемых вошли учащиеся восьмых классов в возрасте 13–14 лет.

На психодиагностическом этапе был использован первичный скрининговый опросник, модифицированный и созданный на основе опросника В.Н. Краснова, который позволил дать первичную оценку психического эмоционального состояния подростков и опросник Р. Кеттелла. В опросе приняли участие 58 школьников. По результатам проведенного опроса и методики Р. Кеттелла были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 15 человек каждая. В контрольную группу вошли подростки без признаков проявления негативных эмоциональных состояний, а в экспериментальную группу вошли учащиеся, получившие максимальное количество баллов за ответы по используемым вопросам, свидетельствующие об их неблагополучном эмоциональном состоянии.

Для подтверждения полученных первичных результатов подростки контрольной и экспериментальной групп были обследованы с использованием комплекса психодиагностических методик.

На психокоррекционном этапе по результатам исследования была психокоррекция негативных эмоциональных состояний у подростков экспериментальной группы. В настоящем исследовании были использованы те техники, которые бы способствовали повышению устойчивости эмоциональной сферы, формированию навыков саморегуляции и самоконтроля, социальных умений, снижению выраженности негативных эмоциональных состояний. В связи с этим при разработке содержания психокоррекционных занятий были использованы элементы социально – психологического тренинга Е.Н. Колодич и тренинга коррекции эмо-

циональной сферы Ю.С. Шевченко. Психокоррекция проводилась в форме групповых занятий. Продолжительность каждого занятия – 45 минут, всего проведено 12 занятий.

После проведенной психокоррекции была осуществлена повторная психодиагностика с целью определения её эффективности.

С целью изучения негативных эмоциональных состояний у подростков были использованы следующие методы исследования: опросник В.Н. Краснова (в адаптации Е. Ю. Зиновой); «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга; опросник А.Басса – А. Дарки; методика «Шкала тревожности» А.М. Прихожан; методика «Диагностика тревожности» Д. Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова); методика «Описание детской депрессии» М. Ковач; методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга; методика «Определение фрустрации» В.В. Бойко; методы математической статистики.

### 3. Обсуждение.

Использование первичного скринингового опросника, созданного на основе опросника В.Н. Краснова позволил дать первичную оценку психического эмоционального состояния подростков. Обработка полученных результатов показала, что из 58 учащихся восьмых классов в возрасте 13–14 лет 22 (37,9 %) имели признаки неблагоприятного эмоционального состояния. Из их числа была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли подростки с выраженными признаками эмоционального неблагополучия, что было подтверждено данными методики Р. Кеттелла. Так, у подростков экспериментальной группы были выявлены низкие показатели по шкалам: А – «аффектотимия – шизотимия», С – сила «Я» – слабость «Я», F – «беспечность – озабоченность», Н – «смелость – робость» Е – «доминантность – конформность и высокие по шкалам: О – «гипотимия – гипертимия», Q4 – «фрустрированность – нефрустрированность», свидетельствующие об эмоциональном неблагополучии.

Поскольку наиболее часто фиксируемыми формами проявления негативных эмоциональных состояний являются агрессивность, тревожность и депрессивность, в дальнейшем были использованы методики, направленные на их изучение у детей контрольной и экспериментальной групп. С целью изучения агрессивности была использована методика А. Баса – А. Дарки. Результаты показали, что из числа детей с неблагоприятным эмоциональным фоном, 40% имели выраженные признаки агрессивности, а индекс агрессивности в экспериментальной группе был выше допустимой нормы за счёт высоких значений у шести подростков.

Тревожность определялась с использованием методики «Диагностика тревожности» Д.Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова) и методики «Шкала тревожности» А.М. Прихожан.

Результаты методики Д. Тейлор показали, что подростки контрольной группы имели низкий уровень тревожности, а у подростков экспериментальной группы определялся высокий уровень тревожности, причём, у 10 подростков выявлен очень высокий уровень тревожности (67%). Данные методики А.М. Прихожан свидетельствуют о низком уровне тревожности детей контрольной группы. В то время как в экспериментальной группе очень высокий уровень тревожности выявлен у семи (46,7%) подростков, у остальных подростков уровень тревожности был несколько повышенным. Разница в показателях общей тревожности статистически достоверна ( $t$  критерий Стьюдента – 19, 07).

Депрессивность у подростков изучалась с использованием методики «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга и методики «Описание детской депрессии» М. Ковач. По методике В. Зунга у подростков контрольной группы определяется психическое состояние без депрессии. В экспериментальной группе у одного подростка определяется субдепрессивное состояние и у одного – лёгкая депрессия ситуативного или невротического генеза. Таким образом, в экспериментальной группе два (13,7%) подростка имели признаки депрессивности. Однако следует отметить, что пять подростков, имели показатели близкие к нижней границе лёгкой депрессии. Возможно, этим объясняется средний показатель, свидетельствующий о лёгкой депрессии детей экспериментальной группы. Данные методики М. Ковач свидетельствуют об отсутствии депрессивности у подростков конт-

рольной группы. В экспериментальной группе у двух подростков определяются признаки субдепрессивного состояния. Средний показатель экспериментальной группы свидетельствует о лёгком снижении настроения у подростков.

Таким образом, из числа эмоционально неблагополучных подростков шестеро (40%) имели выраженные признаки агрессивности, семеро (46,7 %) – тревожности и двое (13,3%) подростков имели признаки субдепрессивного состояния,

На основании полученных результатов было разработано содержание психокоррекционных занятий, которое апробировано на подростках экспериментальной группы.

Основная цель коррекционных занятий:

- способствовать повышению устойчивости эмоциональной сферы;
- формировать навыки саморегуляции, самоконтроля и социальных умений;
- обучить конструктивному выражению чувств;
- снизить выраженность признаков негативных эмоциональных состояний.

Повторная психодиагностика негативных эмоциональных состояний у подростков экспериментальной группы выявила положительную динамику в показателях агрессивности, тревожности и депрессивности. Так, психокоррекция способствовала снижению индекса агрессивности у подростков экспериментальной группы, и показатель приблизился к нормативным данным, однако, у трёх подростков этот индекс всё ещё остаётся несколько выше нормы. Разница статистически достоверна (t критерий Стьюдента – 2,4).

Изменения после психокоррекции отмечены и в показателях тревожности: психокоррекция способствовала снижению тревожности у подростков экспериментальной группы, однако, у трёх подростков уровень тревожности всё ещё остаётся высоким, хотя и есть тенденция к снижению.

Результаты методики А.М. Прихожан так же указывают на снижение общей тревожности у подростков экспериментальной группы, хотя у семи подростков уровень тревожности остаётся высоким. Разница в показателях общей тревожности до и после психокоррекции статистически достоверна (t критерий Стьюдента – 2,7).

Данные методики В.Зунга свидетельствуют об отсутствии депрессивности у подростков экспериментальной группы после коррекции, вместе с тем, у двух подростков определяется лёгкая депрессия ситуативного или невротического характера. Положительная тенденция к снижению показателей депрессивности после психокоррекции. Полученные результаты подтверждаются и данными методики М.Ковач, которые указывает на отсутствие депрессии у подростков после психокоррекции, правда, у двух подростков определяется лёгкое снижение настроения вместо субдепрессии. Разница в показателях до и после психокоррекции статистически достоверна (t критерий Стьюдента – 5,2). Если до психокоррекции у большинства подростков определялось лёгкое снижение настроения, то после психокоррекции у них определяется состояние без депрессии.

#### **4.Выводы.**

Таким образом, установлено, что спектр научных работ, посвящённых изучению негативных эмоциональных состояний у детей подросткового возраста, относительно немногочисленный, в сравнении с подобными исследованиями среди взрослых. Вместе с тем следует отметить, что негативные эмоциональные состояния в большинстве случаев снижают психический тонус человека, неблагоприятно воздействуют на процесс деятельности и взаимодействия индивида с окружающей средой. Экспериментальное исследование, проведенное на базе средней школы № 3 города Костаная, позволило установить, что из 58 подростков в возрасте 13–14 лет 22(37,9%) имели признаки эмоционального неблагополучия. Из числа подростков с высокими показателями эмоционального неблагополучия шестеро(40%) имели выраженные признаки агрессивности, семеро(46,7 %) – тревожности и двое (13,3%) подростков имели признаки субдепрессивного состояния. На основании полученных результатов было разработано и апробировано содержание психокоррекционных занятий, которое способствовало снижению признаков негативных состояний у подростков экспериментальной группы.

Проведенное исследование подтвердило необходимость своевременного изучения негативных эмоциональных состояний у детей подросткового возраста и оказания им соответствующей психологической помощи. Необходимость организации и проведения такой работы связана с тем, что действия и поступки подростков, испытывающих негативные эмоциональные состояния, нередко становятся привычными, и подобно застаревшей привычке сложнее поддаются коррекции.

#### Список литературы

- 1 Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребёнка и ситуации его развития. // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 47-56.
- 2 Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1990. – 128с.
- 3 Подольский А.И., Карбанова О.А., Идобаева О.А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования. // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2011. – № 2. – С. 9-20.
- 4 Детство без жестокости и насилия / Составители: Байсакова З.М., Мухамедсадыкова А.Т. – Алматы, 2013.
- 5 Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
- 6 Прихожан А.М. Тревожность у детей: явление, причины, диагностика. // Школьный психолог. – 2002. – №4.
- 7 Катков А.Л., Б.Б. Джарбусынова. Психическое здоровье населения Республики Казахстан (по материалам комплексного исследования 2003 года). – Павлодар, 2006. – 327 с.
- 8 Маркелли Д. Депрессия у подростков. // Перспективная психология, 1998. – № 4. – С. 241-248.