

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Особенности эмоциональной сферы подростка в зависимости от пола

Обучающийся Т.А. Корчагина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, Л.Ф. Чекина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## Аннотация

В настоящем исследовании рассматривается актуальная тема изучения эмоциональной сферы подростков в аспекте их половых различий.

Объект исследования – эмоциональная сфера подростков. Предмет исследования – особенности эмоциональной сферы подростков с учетом их пола.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов в расширении представлений об эмоциональной сфере подростков, что может быть использовано в психологической и педагогической практике при решении широкого спектра вопросов, связанных с взаимодействием с лицами подросткового возраста.

Структура выпускной квалификационной работы соответствует логике и форме построения научного исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников.

В первой главе «Теоретические подходы к изучению эмоциональной сферы подростков» рассмотрены мнения различных исследователей, и выработана авторская позиция об основных характеристиках и разновидностях эмоций, о содержании и составляющих эмоциональной сферы, о возрастных границах и психологической характеристике подросткового возраста, об особенностях эмоциональной сферы подростков, и возможностях коррекции негативных проявлений эмоциональной сферы.

Во второй главе «Эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков» представлены результаты проведенного эмпирического исследования на выборке испытуемых, выполнен анализ взаимосвязи между показателями эмоциональной сферы подростков, а также предложены рекомендации по оптимизации данной сферы.

Общий объем основного текста исследования составляет 53 страницы, 5 приложений. Количество изученных источников составляет 72 наименования.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические подходы к изучению эмоциональной сферы подростков.....	8
1.1 Определения эмоций и эмоциональной сферы.....	8
1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Эмоциональная сфера подростков.....	13
Глава 2 Эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков.....	21
2.1 Организация и методы эмпирического исследования.....	21
2.2 Результаты проведенного эмпирического исследования.....	26
2.3 Анализ взаимосвязи между показателями эмоциональной сферы подростков.....	35
2.4 Рекомендации по оптимизации эмоциональной сферы подростков.....	38
Заключение.....	43
Список используемой литературы.....	46
Приложение А Результаты исследования по методике М. Люшера.....	54
Приложение Б Результаты исследования по методике В.А. Доскина.....	62
Приложение В Результаты исследования по методике Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко) .....	64
Приложение Г Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.....	66
Приложение Д Результаты исследования по методике Г. Шмишека – К. Леонгарда.....	68

## Введение

Актуальность исследования. Эмоциональная сфера оказывает огромное, по оценкам некоторых ученых – решающее влияние на повседневную жизнь человека, вне зависимости от его возраста. Вопросами развития данной сферы занимались и продолжают заниматься ученые и практические работники различных отраслей: психологии и медицины, педагогики и управления персоналом, менеджмента и маркетинга, однако недостаточно разработанными до настоящего момента остаются не только практические, но и теоретические ее аспекты. Так, отсутствует единое общепринятое в психологической науке определение эмоциональной сферы, исследователями называются различные ее составляющие, что препятствует пониманию основополагающих моментов ее функционирования.

Рассматриваемая тема имеет и личную актуальность, обусловленную профессиональной сферой автора: являясь учителем средней школы, он ежедневно общается и активно взаимодействует с подростками.

Развитие эмоциональной сферы в данном сензитивном периоде и преодоление выявленных в его ходе негативных тенденций представляется одной из важнейших задач не только в психолого-педагогическом, но и в социальном аспекте.

Актуальность и пробелы в разработанности проблемы развития эмоциональной сферы подростков определили выбор темы исследования, его объекта и предмета.

Степень разработанности. Проблема развития эмоциональной сферы рассматривается в различных отечественных и зарубежных исследованиях. Теме эмоциональной сферы посвящены труды С.Л. Рубинштейна, Н.Н. Ланге, Е.И. Изотовой, Е.П. Ильина, Р.С. Немова, К. Изарда и других ученых. В связи с этим, актуальным и необходимым является проведение всестороннего анализа темы изучения и развития эмоциональной сферы в подростковом возрасте.

Цель исследования: изучение особенностей эмоциональной сферы подростков с учетом пола.

Объект исследования: эмоциональная сфера подростков.

Предмет исследования: особенности эмоциональной сферы подростков с учетом их пола.

Гипотеза исследования: предполагаем, что в эмоциональной сфере подростков с учетом половых различий прослеживаются расхождения в следующих проявлениях: более высокий уровень тревожности, напряженности, обидчивости, сниженного настроения, большая распространенность нахождения в состоянии стресса характерны для девушек, по сравнению с юношами.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- анализ основных подходов к изучению эмоциональной сферы человека, раскрытие сущности и содержания указанного понятия;
- изучение особенностей подросткового возраста, в том числе, специфики развития эмоциональной сферы подростков;
- подбор и описание методик проведения эмпирического исследования;
- исследование актуального состояния отдельных составляющих эмоциональной сферы испытуемых подросткового возраста;
- обобщение полученных данных, формулировка выводов;
- подготовка рекомендаций для дальнейшей работы по развитию эмоциональной сферы подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составили идеи: о сущности, основных характеристиках и разновидностях эмоций (С.Л. Рубинштейн, Н.Н. Ланге, Б.И. Додонов, О.Г. Ананьев, К. Изард и другие); о содержании и составляющих эмоциональной сферы (Е.И. Изотова, С.Т. Посохова, Л.В. Куликов, Е.П. Ильин, Р.С. Немов и другие); о возрастных границах и психологической характеристике подросткового возраста (Л.С. Выготский, Л.Ц. Кагермазова, А.Г. Маклаков, У.Б. Гаджиева,

Н.П. Дутко и другие); об особенностях эмоциональной сферы подростков (С.В. Бахтина, Е.Б. Пучкова, Е.Б. Акинина, Е.Ф. Сердюкова, Е.А. Шерешкова и другие); о возможностях коррекции негативных проявлений эмоциональной сферы (Е.В. Кузнецова, Г.В. Сорокоумова, А.В. Свешникова, О.В. Веревкина, М.В. Переверзева и другие).

При подготовке работы использованы следующие методы:

- теоретические методы: анализ, сопоставление и обобщение исследований, имеющих в специальной литературе по заявленной проблематике;
- среди опросных методов в психодиагностическом комплексе применялись: «Восьмицветовой тест Люшера» (М. Люшера); «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскина), «Методика диагностики уровня невротизации» (Л.И. Вассермана – В.В. Бойко), «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина» (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина), «Акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишека – К. Леонгарда);
- методы математической обработки: выявление степени согласованности между показателями эмоциональной сферы подростков, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, а также между показателями их настроения, активности, самочувствия – с использованием критерия ранговой корреляции Пирсона.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- представлен системный подход к феномену эмоциональной сферы; уточнены понятия «эмоции», «эмоциональная сфера» и составляющие элементы последней;
- изучены теоретический и практический аспекты темы эмоциональной сферы подростков.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении теоретического материала в рамках проблемы формирования эмоциональной сферы современных подростков.

Практическая значимость исследования состоит в использовании результатов в качестве части комплекса психолого-педагогической работы с обучающимися подросткового возраста на базе исследования, а также в расширении представлений об эмоциональной сфере подростков, что может быть использовано в психологической и педагогической практике при решении широкого спектра вопросов, связанных с взаимодействием с лицами подросткового возраста.

Характеристика выборки исследования: Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения средняя школа № 3 Тутаевского муниципального района. В исследовании приняли участие 58 человек: мальчики – 29 человек, девочки – 29 человек. Возраст испытуемых от 13 до 14 лет.

Объем и структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 72 источника, и 5 приложений. Работа иллюстрирована 8 таблицами, 5 рисунками. Основное содержание работы изложено на 53 страницах.

# Глава 1 Теоретические подходы к изучению эмоциональной сферы подростков

## 1.1 Определения эмоций и эмоциональной сферы

Эмоциональная сфера во многом определяет всю человеческую жизнь, обуславливая состояние здоровья и особенности жизнедеятельности организма. Вышеуказанное свидетельствует об особой важности данной сферы человеческой жизни. В последние десятилетия ей посвящается большое количество исследований; несмотря на данное обстоятельство, психологи до сих пор не пришли к единству по вопросам о составе эмоциональной сферы и понятии эмоций как ее основной составляющей.

Согласно С.Л. Рубинштейну, «эмоции – это, прежде всего, сама естественность поведения ребенка, непосредственность, изящество и свобода» [29, с. 129], убывающие по мере взросления. Н.Н. Ланге сравнивает эмоции с душевными движениями, В.Е. Дружинин определяет их как психические состояния во взаимосвязи с врожденными реакциями человека, его потребностями и мотивами [32, с. 111], а Ю.А. Родькова и И.С. Кобозева – как «сиюминутные реакции на стимулы, влияющие на физиологическое состояние человека» [54, с. 79]. Б.И. Додонов описывает «интимность», психофизиологический характер, субъективную окраску этих «непосредственных переживаний» [39, с. 27]. По оценке Г.В. Митиной, они «выражают состояние субъекта и его отношение к объекту» [43, с. 13]. А.В. Свешникова указывает их необходимость для «подкрепления (санкционирования) не отдельных этапов деятельности, а общего соотношения достигнутых в деятельности результатов с ее мотивом и целями» [58, с. 38]; О.Г. Ананьев отмечает их побудительную роль относительно различных человеческих действий, при этом автор считает их «такой же формой отражения сознанием реальности, как восприятие, ощущение, представление и так далее» [2, с. 59]. А.Г. Маклаков

рассматривает субъективность в порядке основной характеристики эмоций – психических процессов в форме переживаний. [40, с. 393].

В ходе анализа психологической литературы отмечено, что взгляд большинства авторов на эмоции проходит через призму переживания отношения – к ситуации, к себе, к окружающим. На наш взгляд, данное определение является не только простым, но и точным, ввиду указанных фактов оно принято за основу в настоящей работе. Описанные переживания возникают в результате деятельности коры головного мозга, лимбической системы, гипоталамуса, таламуса.

Е.П. Ильин подразделяет эмоции на положительные (их появление связано с возбуждением центров удовольствия центральной нервной системы при удовлетворении человеческой потребности) и отрицательные (формирующиеся при неудовлетворении потребности). Отдельные исследователи выделяют также нейтральные эмоции, примером данной категории является удивление. Кроме того, по мнению Е.П. Ильина, существуют ведущие эмоции, основанные на личных человеческих потребностях (например, радость, гнев, интерес, страх), появляющиеся в результате соблюдения или несоблюдения человеком социальных норм (стыд, застенчивость, самоуверенность, гордость, восхищение, негодование, одобрение), связанные с нравственностью (примером таковых служат симпатия, вина, презрение) [29, с. 129]. В представлении Р.С. Немова, разновидностями эмоций являются аффект, страсть, стресс, чувство, настроение [46]. К. Изард рассматривает фундаментальные эмоции: удивление, интерес, радость, страдание, страх, гнев, вину, презрение, стыд, отвращение, а также производные – все остальные [24]. Таким образом, существует достаточно большое количество их различных классификаций.

Эмоции выполняют ряд функций, включая:

- сигнальную, информирующую человека об удовлетворении его базовых потребностей;

- оценочную, позволяющую оценить ситуацию в целом и происходящее с позиции их вреда и пользы, желательности и нежелательности;
- защитную, помогающую отдалить человека от источника опасности;
- коммуникативную, способствующую эффективному взаимодействию с окружающими;
- приспособительную, проявляющуюся в приспособлении индивида к конкретной ситуации;
- мотивирующую, побуждающую к совершению конкретных поступков [23, с. 1202].

Отмечается также, что «эмоции служат экстренной подготовке организма к действию и мобилизуют энергию» [64, с. 49].

Эмоции являются ядром эмоциональной сферы. Согласно описанию Е.И. Изотовой, последние определяется характеристиками динамизма и силы проявления эмоций [26]. Н.В. Рыжова к данному показателю характеристики индивидуальности человека, помимо эмоций, относит чувства, настроения, эмоции, аффекты, стресс, страсти, фрустрацию, а С.Ф. Лобкарева – самооценку, чувства, тревожность [38], Е.П. Гончарова отмечает производность эмоций и чувств от тревожности и самооценки [11, с. 53]. По С.Л. Рубинштейну, уровни эмоциональной сферы представлены: органической аффективно-эмоциональной чувствительностью, предметными чувствами, обобщенными мировоззренческими чувствами [39, с. 26].

Обобщая позиции различных ученых, воспользуемся в целях написания настоящей работы следующей формулировкой: под эмоциональной сферой понимается находящаяся в динамике система «признаков эмоционального реагирования, которые определяют избирательное отношение личности к воспринимаемой окружающей реальности и себе» [51, с. 269]. В состав эмоциональной сферы, на наш взгляд, входят, помимо эмоций:

- чувства – сложный комплекс относительно устойчивых эмоций, связанных с конкретными объектами;

- настроения – эмоции слабой выраженности, однако длительное время существующие и являющиеся отражением общего положения дел данного человека;
- страсти – стойкие, выраженные предметные чувства, справиться с которыми возможно не в каждой ситуации;
- стрессы – особые состояния, проявляющиеся как ответ на нагрузки – психические или физические;
- аффекты – кратковременные сильные эмоции, внешне выраженные в органических реакциях, пантомимике, мимике, жестах;
- фрустрация – состояние-реакция на трудности при достижении цели, воспринимаемые как непреодолимые [56];
- самооценка – обобщающий результат самопознания с переживанием узнанного человеком в отношении себя [50, с. 207];
- эмоциональные состояния. Последние подробно изучены Л.В. Куликовым, определяющим их в качестве сложной реакции, основанной на удовлетворении потребностей [35]. А.В. Свешникова рассматривает их как синоним понятий «эмоциональный фон» или «настроение», отражающий «общее глобальное отношение человека к окружающей ситуации и себе самому» [58, с. 38], а Ю.А. Бутузова – как сложные явления психической жизни, составляющими которых становятся эмоции – одна или более [5, с. 174]. Они, по мнению Е.П. Ильина, непосредственно влияют на направленность поведения человека [27]. На наш взгляд, наиболее корректным является описание данного феномена как человеческой реакции на существующую ситуацию в целях удовлетворения какой-либо потребности, выраженной в форме эмоций – одной или нескольких. Количество эмоциональных состояний настолько велико, что превышает возможности вербализации [40, с. 400]. Согласно исследованиям А.Е. Серикова, описание их возможно при анализе «объективных физиологических данных, выражения лица, позы тела, поведения, субъективных ощущений, чувств» [61, с. 103]. Причины проявления

отдельных эмоциональных состояний знакомы примерно двум третям детей уже в трехлетнем возрасте, однако «осмысленная ориентировка в собственных переживаниях и соответствующая структура переживаний» [30, с. 65] характерны для семилетнего и более старшего возраста.

Среди различных исследовательских взглядов на развитие эмоциональной сферы человека, обобщенных Е.И. Изотовой [25, с. 5-11], наибольший интерес, на наш взгляд, представляет интегративный подход – с когнитивным компонентом – системой информации об эмоциональной сфере человека, идентификацией и вербализацией переживаний; аффективным компонентом – системой личных переживаний; реактивным (поведенческим) компонентом с произвольностью или непроизвольностью их выражения и регуляции. Описанная структура подвижна за счет активности взаимодействия элементов: на различных этапах онтогенеза доминируют разные ее составляющие.

Для западноевропейских и американских психологов обычно характерна приверженность инволюционным концепциям развития эмоциональной сферы, с описанием регресса эмоций в ходе филогенеза и онтогенеза под влиянием интеллекта. Так, социализация влечет преобразование эмоций: от неустойчивости, непроизвольности – к противоположным их характеристикам. Отечественные психологи чаще придерживаются мнения об эволюционной перспективе, или прогрессивном развитии эмоций с обогащением их содержания и совершенствованием форм, включая появление социальных эмоций (их примеры – зависть, эмпатия, обида) и когнитивно-аффективных механизмов с социальной обусловленностью (например, эмоциональная коррекция поведения, эмоциональное предвосхищение) [25, с. 11]. На наш взгляд, в процессе социализации имеет место процесс усложнения и обогащения (при наблюдении как инволюционной, так и эволюционной тенденций) эмоциональной сферы.

Изучение актуального состояния эмоциональной сферы и коррекция выявленных в ней нарушений особенно важны, так как последние влекут серьезные проблемы в области психологической безопасности личности.

## **1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Эмоциональная сфера подростков**

Возрастные границы подросткового периода, согласно наиболее распространенным данным, принадлежат диапазону от 11 (12) до 14-16 лет; учитывая их индивидуальность в каждом конкретном случае, зависящую, в первую очередь, от темпов психического и физиологического развития ребенка, период «подростничества» может длиться с 9 до 18 лет: до 14 лет – младшего, с 15 до 18 лет – старшего [66, с. 151].

Описанный этап, именуемый рядом исследователей «периодом нормальной патологии» [28, с. 147] и даже «вторым рождением» [10, с. 60], сопровождается поиском и формированием собственной системы ценностей, мировоззрения, жизненных целей, стиля поведения; в центре внимания находятся ««четыре С»: самопознание, самоидентификация, самоутверждение, самооценка» [18, с. 116]. Организм подвергается серьезной физиологической перестройке, ускоряется выработка гормонов, на фоне чего происходит психологический кризис [9, с. 67]: возникающие противоречия между интересами, мотивами, потребностями влияют на развитие личностной нестабильности. Ведущий вид деятельности подростков обозначается исследователями по-разному: «общение со сверстниками (по Д.Б. Эльконину), учение (по Л.И. Божовичу), общественно полезный труд (по Д.И. Фельдштейну)» [59, с. 76].

Новообразованиями подростковой психики являются открытие собственного внутреннего мира, «чувство взрослости», формирование самосознания, «Я-стратегии». Потребность в независимости от взрослых ведет к созданию референтных групп, состоящих из сверстников, контакт

с которыми становится самоцелью [42, с. 79] и общение – ведущим видом деятельности; одновременно подростки испытывают потребность в поддержке со стороны старших и стремятся к нахождению на одном уровне с ними [17, с. 96]. Указанные моменты соответствуют позиции Д.И. Фельдштейна об испытании детьми в возрасте 12–13 лет особой потребности в признании и осознании себя «значимым субъектом в системе общественных отношений» [41, с. 65]. Активное развитие получает рефлексия.

Для подростков характерен более высокий уровень сформированности и произвольности познавательных процессов, чем в предыдущем возрастном периоде, однако их развитие осуществляется неравномерно и – описывая «поколение Z» (детей, рожденных в 2000-х годах) – во многом обусловлено влиянием современных технологий и Интернета. Так, их долговременная память хуже, чем у «поколения Y» [19, с. 111], преимущественно запоминается местонахождение и способ нахождения сведений, а не их содержание [34, с. 26]. Мышление в большей степени «клиповое» – оно фрагментарно и поверхностно [20, с. 82].

Интернет, как «внешний источник информации» с постоянным доступом, активно используется, в том числе, для осуществления социального взаимодействия. При этом, согласно данным исследований, не имея полной информации о виртуальном друге, подростки стремятся к избеганию глубоких доверительных отношений [70, с. 203]. Широкое распространение в современных условиях получил феномен «интернет-зависимости». Страдающие ей подростки эмоционально и социально отгорожены от окружающих, что является следствием развития у них «внутренних защитных механизмов от нежелательного воздействия со стороны внешнего мира» [15, с. 343] на фоне регулярного неудовлетворения различных жизненно важных потребностей. Речь их интонационно бедна, общение с близкими односложно; ввиду указанных обстоятельств, интернет-зависимость требует коррекционного, а в крайних

своих случаях – и медикаментозного, воздействия [48]. Кроме того, в последние годы важное значение в масштабах всего мира приобретает тема травли подростков посредством сетевых источников: установлена значимая связь между подверженностью респондентов подросткового возраста кибербуллингу и наличием у них различных нарушений эмоциональной сферы [71].

О.Г. Ананьев рассматривает следующие виды эмоциональных проявлений в подростковом возрасте:

- «избирательная реакция на того или другого субъекта (ненависть, любовь, страсть, привязанность, враждебность и другое)» [2, с. 59];
- зависимое от тонуса состояние (например, депрессия, гнев, тоска, страх, эйфория);
- острые реакции (их примеры – ярость, радость, злость, счастье).

Характеризуя состояние эмоциональной сферы подростков, следует отметить высокий уровень их эмоциональной возбудимости, вспыльчивость, агрессивность, конфликтность, в том числе, при отстаивании формирующегося мировоззрения в спорах [37, с. 57]; быстрое возникновение интереса к какому-либо делу и его исчезновение. Глубина и устойчивость эмоциональных переживаний и дружеских отношений больше, чем у младших школьников, что, вкупе с недостаточно отлаженным контролем эмоциональной сферы, может вести, например, к защите подростком товарища даже при полном понимании виновности последнего [67, с. 271]. Также для подростков характерны резкая реакция на несправедливость, сильная обидчивость, повышенная тревожность, которая может вести к постоянному переживанию страха, к распространенным видам которого С.В. Бахтина относит: страх нереализованности, ответственности (ввиду отсутствия опыта), физические, психологические, экзистенциальные страхи. Уверены в себе, по данным исследователя, лишь 19% старших подростков [4, с. 94]. Согласно исследованию Е.Б. Пучковой, уровень тревожности подростков обоих полов примерно одинаков [52, с. 86].

Эмоциональная нестабильность влечет восприятие действительности как угрозы самооценности [72]; наличие страха столкновений с барьерами при достижении цели, восприимчивость к личностным проблемам и жизненным кризисам усугубляют «конфликт между ограниченным жизненным опытом, растущим чувством взрослости, потребностью в автономии и неспособностью реализовать себя в школе и в семье» [22, с. 370]. Как отмечают исследователи, высокая тревожность влечет неуверенность в своих силах и низкую самооценку, способствует дезорганизации деятельности подростка; данные и иные нарушения эмоциональной сферы становятся основным фактором развития психосоматических заболеваний [1, с. 98-99], возникновения головной боли напряжения (такие подростки «чаще испытывают сниженное настроение, склонны к плаксивости и занижению оценки своих способностей, более подвержены истощению, неустойчивости настроения, нарушению сна и аппетита, неусидчивости») [6, с. 17].

Рост ситуативной тревожности особенно характерен для предэкзаменационного периода в начале учебного года старших подростков [69], для ребят с проблемами в пищевом поведении [49, с. 52-53]. Повышенная общая тревожность чаще регистрируется у подростков из неполных семей, в том числе, переживших развод родителей, содержащихся в учреждениях содействия семейному воспитанию [36, с. 227], у проживающих в городе (относительно сверстников из сельской местности) [60, с. 35], у девиантных подростков. Эмоциональный интеллект последних снижен, относительно их сверстников с законопослушным поведением, по показателю «распознавания эмоциональных лицевых выражений» [8, с. 29], в основном, они испытывают серьезные трудности с поиском «продуктивного выхода из психотравмирующей ситуации» [68, с. 103], склонны к неадекватному реагированию на фрустрирующие обстоятельства. Указанные сведения интересны, в том числе, в контексте полученных исследователями данных о выборе подростками с развитым эмоциональным интеллектом более адаптивных вариантов реагирования в конфликтах [21, с.

44-45]. Отмечается, что показатели эмоционального интеллекта подростков имеют гендерные различия: мальчикам легче дается самоконтроль, управление собственными эмоциями, а девочки «проявляют способности понимать и управлять эмоциями окружающих людей» [31, с. 63]. Исследователями отмечена большая склонность к фрустрациям с поиском виновного в текущей ситуации подростков, имеющих низкий социометрический статус в школьном коллективе [63, с. 36].

В подростковом возрасте широко распространено чувство одиночества, заключающееся в мыслях человека, имеющего друзей и семью, о непонимании его окружающими, об отсутствии действительно близких людей, к которым он испытывает доверие, следствием чего становится представление о своем глубоком несчастье [65, с. 363]. Характерен для рассматриваемого возрастного периода и «субъективно ощущаемый уровень стресса» с повышением раздражительности, утомляемости, нарушениями сна и аппетита, что, даже не сопровождаясь настоящим стрессовым событием, конфликтом или травмой, самостоятельно выступает в качестве стрессора, влечет снижение качества жизни, психического и физического здоровья [53, с. 25]. Ввиду данного момента в современных условиях крайне важна активизация механизмов совладающего поведения.

Получает развитие самооценка: в старшем подростковом возрасте она выше, чем в младшем, в том числе, по параметрам «самоценности» и «самоуверенности», что связано с обретением стабильности в представлении о себе и успешностью проведенной самоидентификации [12, с. 135]. В формировании адекватной самооценки подростка велика роль его родителей: их принятие и любовь, доверительность отношений, нахождение общих точек соприкосновения и искренний интерес к своим детям позитивно влияет на указанный процесс [44, с. 97], а жесткие воспитательные меры не воспринимаются адресатами [14, с. 61].

Таким образом, эмоциональная сфера человека в подростковом возрасте активно совершенствуется, на данном этапе ее «владелец»

испытывает различные проблемы. В целях нормализации функционирования данной сферы родственникам необходимо воздержаться от унижающих личность слов; в обязательном порядке отмечать успехи подростка, сравнивая их с его же (а не чужими) результатами в прошлом. Действия родителей должны быть предсказуемыми и последовательными, без «ситуаций спонтанного реагирования» [58, с. 38], приводящих к развитию неврозов. Объятия способствуют нахождению чувства защищенности и предотвращению возникновения психоневротических симптомов у тревожного ребенка.

К эффективным методам психокоррекции тревожности, агрессивности, коррекции самооценки подростков относят: игротерапию, способствующую также формированию благоприятных отношений в семье и с ровесниками; психогимнастику; релаксационные упражнения, снимающие мышечное напряжение; глубокое диафрагмальное дыхание, «тонизирующее эмоции»; элементы аутотренинга с установкой на здоровье – психическое и физическое; музыкотерапию (прослушивание музыки для релаксации); тестотерапию (работу с тестом); рефлексии; смехотерапию. Положительный эффект для проработки пережитого травматического воздействия имеет работа в сенсорной комнате [57]. Облегчение самораскрытия, коррекция уровня агрессии и тревожности достигаются в ходе социально-психологического тренинга [16]. Профилактика нарушений эмоциональной сферы проводится, в том числе, посредством психогимнастики [45]. Хорошие результаты по коррекции эмоциональной сферы подростков, в том числе, имеющих ограниченные возможности здоровья, имеют занятия с животными: фелинотерапия [7], иппотерапия («снижение уровня агрессивности, снижение уровня ситуативной тревожности, снижение уровня депрессивных состояний») [62, с. 42]. Уроки вокала способствуют обогащению эмоций, обретению уравновешенности, стабилизации самооценки подростка, который находит душевные силы внутри себя [47, с. 158]. Арт-терапия, помимо прочего, справляется с задачами повышения

самооценки подростков и формирования у них приемлемых обществом способов выхода агрессии [33, с. 111].

Таким образом, возрастные рамки подростничества индивидуальны, определяются темпами физиологического и психологического развития человека. Проявления эмоциональной сферы в указанном периоде также различны, однако ее нестабильность и широкая распространенность негативных эмоциональных состояний у подростков свидетельствуют о важности применения средств психокоррекционного воздействия.

#### Выводы по первой главе

Эмоциональная сфера является сложным образованием человеческой психики, оказывающим огромное влияние на всю жизнь своего владельца. На данный момент отсутствуют единые формулировки ее понятия и состава. В настоящей работе проведен анализ основных подходов к ее изучению, дано определение феномену эмоциональной сферы как системе, обеспечивающей в динамике избирательность отношения человека к себе и окружающему миру средствами эмоционального реагирования. В ее состав входят эмоции, чувства, настроения, страсти, стрессы, аффекты, фрустрация, самооценка и эмоциональные состояния.

Представлен, как наиболее заслуживающий внимания, интегративный подход к развитию эмоциональной сферы человека, с процессами ее усложнения и обогащения в ходе социализации на фоне инволюционной и эволюционной тенденций.

Рассмотрен вопрос о возрастных границах и характеристике подростничества с акцентом на том, что масштабная, зачастую неравномерная, перестройка растущего организма, усиленная выработка гормонов в указанный период приводят к развитию психологического кризиса. Описаны особенности эмоциональной сферы подростков: отмечено ее активное совершенствование, а также распространенность различных проблем в ходе данного процесса. Вспыльчивость, конфликтность, агрессивность, резкая реакция на несправедливость, обидчивость,

повышенная тревожность, нестабильность самооценки, испытываемое чувство одиночества – обычные «спутники» подростков в начале пути к обретению независимости от взрослых.

Описаны некоторые способы коррекции нарушений эмоциональной сферы подростков: в частности, игротерапия, психогимнастика, релаксационные упражнения, элементы аутотренинга, музыкотерапия, смехотерапия, социально-психологический тренинг, занятия с животными – фелинотерапия, иппотерапия; уроки вокала. Упомянуты некоторые советы по поведению родственников в целях содействия нормализации эмоциональной сферы подростков: воздержание от унижающих личность подростков слов, акцент на его успехах подростка, последовательность и предсказуемость действий родителей, объятия.

Изложенный в настоящей главе материал планируется к учету при проведении учебно-воспитательной и коррекционной работы, а также в иных случаях осуществления контакта с лицами подросткового возраста.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование эмоциональной сферы подростков**

### **2.1 Организация и методы эмпирического исследования**

С целью изучения эмоциональной сферы подростков проведено эмпирическое исследование, включающее три этапа:

- на первом этапе осуществлялся подбор батареи методик, формировалась выборка участников исследования, применялись выбранные методики;
- на втором этапе при помощи непараметрического критерия корреляции R-Спирмена анализировались взаимосвязи между показателями эмоциональной сферы, выявленными у респондентов, а также, с использованием критерия ранговой корреляции Пирсона ( $r$ -Пирсона) – между показателями их настроения, активности, самочувствия;
- третий этап заключался в интерпретации полученной информации и формулировании выводов.

Расчеты проводились с помощью программ Microsoft Excel и SPSS Statistics. Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения средняя школа № 3 Тутаевского муниципального района. В исследовании приняли участие 58 человек: мальчики – 29 человек, девочки – 29 человек. Возраст испытуемых от 13 до 14 лет.

Целью эмпирического исследования стало исследование эмоциональной сферы подростков.

Для проведения исследования был сформирован банк диагностических методик:

- «Цветовой тест Люшера» (М. Люшер) направлен на определение преобладающих эмоций, выявление тревожности, агрессивности,

внутриличностных конфликтов испытуемого. Для его проведения требуется комплект из 8 цветных карточек, закодированных цифрами от 0 до 7: серый – 0, темно-синий – 1, зеленый – 2, оранжево-красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7. Они одновременно предъявляются человеку, которому нужно последовательно выбирать самый приятный для него цвет в данный момент, пока не останется три карточки. Из них выбирается самый неприятный цвет. Вышеописанная процедура проводится два раза, причем испытуемый предупреждается о том, что следовать предыдущему выбору не нужно.

При обработке результатов выбранные цвета подразделяются на пары: самых приятных («+»), приятных («х»), безразличных («=»), неприятных («-») цветов. Результаты сверяются с ключом, и осуществляется их интерпретация [55].

Авторами не проведены процедуры валидизации и проверки надежности методики. Достоинства теста: доступность, уникальность получаемых данных (в сравнении с иными методиками), подтвержденная практикой применения достаточно высокая точность результатов, широкая распространенность в практическом применении от психолого-педагогических исследований до профотбора, высокая скорость прохождения теста, возможность неоднократного применения в отношении одного испытуемого, неочевидность интерпретации получаемой информации для испытуемого, не ознакомленного с методикой. Недостатки: быстрое изменение в степени актуальности информации, субъективизм – интерпретация в значительной степени зависит от экспериментатора, широкая известность теста с возможностью запоминания необходимой последовательности цветов, важность дополнительного использования других методик для подтверждения полученной информации.

– Опросник «Самочувствие, активность, настроение», сокращенно – САН (В.А. Доскин) применяется, в соответствии со своим названием, в целях оценки самочувствия, активности и настроения испытуемого. Для его

проведения требуется бланк, содержащий 30 пар антонимов, касающихся исследуемых показателей, ответы на которые оцениваются по многоступенчатой шкале с индексами (3 2 1 0 1 2 3), где слева находится отрицательная оценка, а справа – положительная. Задача испытуемого – выбрать цифру, соответствующую его состоянию на текущий момент. В ходе обработки результатов индексы преобразуются в баллы – от 1 до 7 (при рассмотрении ряда слева направо), баллы суммируются по всем пунктам и после сверки с ключом, по отдельным из них – активности, самочувствию и настроению, а затем осуществляется расчет среднего арифметического. Средний балл для шкал – 4; оценки, превышающие его, свидетельствуют о положительном состоянии отвечающего, а находящиеся ниже – о негативном состоянии. Оптимальная оценка находится в интервале 5,0-5,5 баллов. Анализируя полученные результаты, следует обратить внимание не только на абсолютное значение показателей, но и на их соотношение: например, когда человек ощущает усталость, наблюдается снижение показателей самочувствия и активности при сохранности показателя настроения [13].

Указанная методика прошла процедуры стандартизации и валидизации. Достоинства: широкая распространенность в практике, доступность, возможность получения информации о различных психофизиологических показателях. Недостатки: излишне обобщенный характер шкал теста, необходимость применения в комплексе с другими методиками для получения более конкретной информации об интересующих аспектах психического развития человека.

– «Методика диагностики уровня невротизации» Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко) помогает диагностировать уровень личностной невротизации (раздражительности, возбудимости, инициативности, тревожности, пессимизма, фиксации на соматических нарушениях, напряженности и так далее). Данный опросник содержит 40 суждений о самочувствии, поведении и мыслях испытуемого, требующих ответа «да»

или «нет». При обработке результатов за каждый положительный ответ начисляется 1 балл, баллы суммируются, максимальный возможный балл – 40. При интерпретации авторы связывают высокий итоговый показатель испытуемых с высоким уровнем их невротизации, и наоборот, однако не уточняют количество баллов для границ высокого и низкого показателей. О.В. Барканова полагает, что в данном случае уместна аналогия со шкалой нормального распределения: 0-12 баллов свидетельствуют о низком уровне невротизации личности; 13-27 баллов – о среднем ее уровне; 28-40 баллов – о высоком [3].

Сведения о стандартизации указанного опросника отсутствуют. Достоинства: доступность – данная методика включена в различные тематические сборники и встречается в сети «Интернет», оказание помощи в изучении показателей невротизации личности. Недостатки: отсутствие четких границ показателей высокого и низкого уровня, необходимость применения в комплексе с другими методиками для получения более конкретной информации об интересующих аспектах психического развития человека.

– «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина» (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина) позволяет оценить актуальный уровень реактивной, а также личностной тревожности. Данный тест состоит из 40 предложений – по 20 для каждой из частей. При обработке результатов необходимо сверяться с ключом, так как баллы – от 1 до 4 – за ответы за некоторые вопросы присваиваются в прямом порядке, а за другие – в обратном. Далее набранные баллы складываются отдельно по частям (шкалам) и следует интерпретация: средний показатель находится в пределах 31-44 баллов; при наборе не более 30 баллов можно констатировать низкую тревожность испытуемого, а 45 баллов и более – высокую [3].

Данная методика стандартизирована, является валидной и надежной. В исследовании она используется как не имеющая адекватных альтернатив

для дифференцирования тревожности как состояния или личностного свойства.

– Методика «Акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишека – К. Леонгарда) имеет своим назначением установление типа акцентуации личности – выраженности у нее индивидуальных непатологических свойств – начиная с подросткового возраста. Авторами выделены следующие типы акцентуации характера: педантичный, возбудимый, застревающий, демонстративный; акцентуации темперамента: тревожный, циклотимический, дистимический, гипертимический, эмотивный, аффективный. Данный опросник состоит из 88 вопросов, затрагивающих темы настроения, чувств, психологических состояний, действий респондента, на каждый из которых следует отвечать «да» или «нет». При обработке полученных данных необходимо свериться с ключом (выяснив перечень вопросов, относящихся к каждой шкале) – суммировать количество положительных и отрицательных ответов по каждой из них и умножить получившийся балл на коэффициент, индивидуальный для каждого типа акцентуации. Полученные 10 показателей дают информацию о выраженности каждой выделенной К. Леонгардом акцентуации личности: акцентуированная личность набирает от 19 до 24 баллов по соответствующей шкале; при наборе 13-18 баллов существует тенденция к соответствующему типу акцентуации [13].

В исследовании опросник используется в целях дополнения результатов предыдущих методик и выявления особенностей эмоциональной сферы, сопряженных с узкоспециализированной темой акцентуаций характеров испытуемых.

## 2.2 Результаты проведенного эмпирического исследования

На первом этапе исследования проводилась методика «Восьмицветовой тест М. Люшера». Полученные результаты отражены (в приложении А. в таблице А.1) и обобщенно – в таблице 1, и на рисунке 1.

Таблица 1 – Обобщенные результаты, полученные по методике М. Люшера

Показатель	Процент испытуемых мужского пола	Процент испытуемых женского пола
стресс	48	45
напряженность	28	17
фрустрация	14	7
тревожность	0	10
обидчивость	24	41

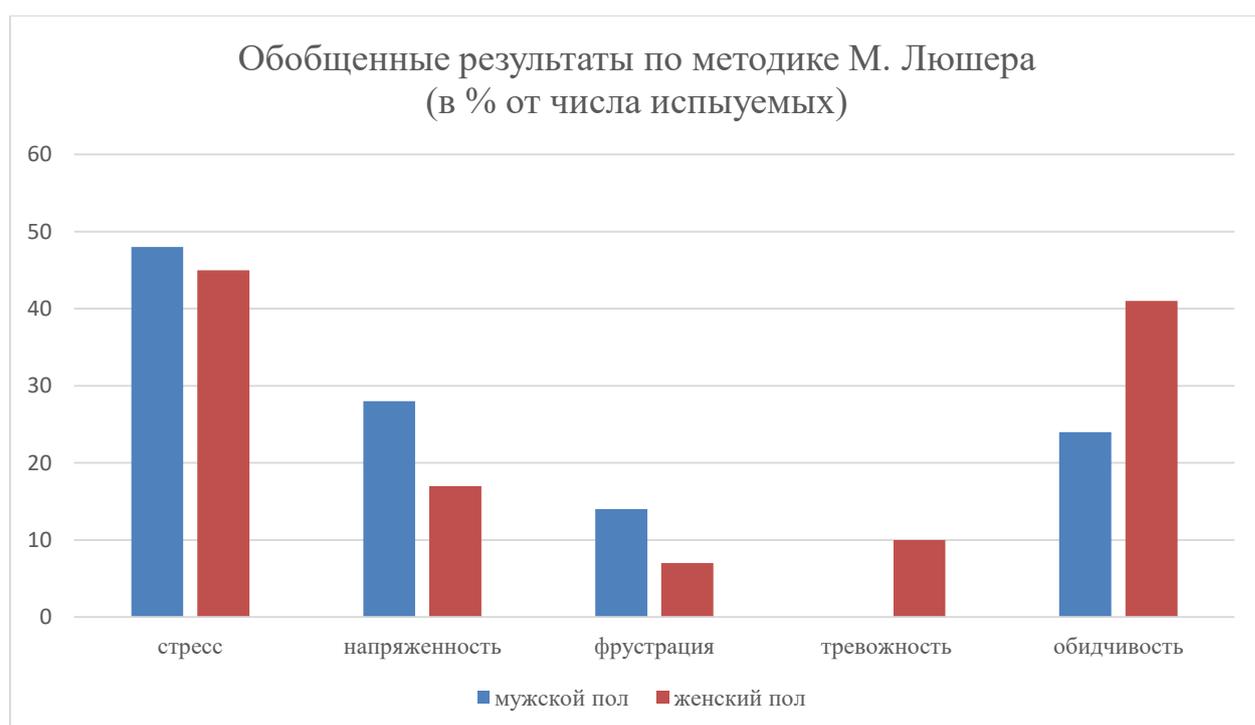


Рисунок 1 – Обобщенные результаты по методике М. Люшера

Согласно интерпретации цветовых выборов испытуемых, 48% подростков мужского пола и 41% – женского пола, испытывают стресс, вызванный теми или иными причинами, напряженность характерна для 28% и 17%, а фрустрация – для 14% юношей и 7% девушек, соответственно.

Обидчивость, напротив, в большей степени характерна для девушек – 41% испытуемых против 24% юношей, как и тревожность – для 10% и 0%, соответственно. У некоторых участников исследования наблюдаются две и более негативных тенденции, затрагивающих их эмоциональную сферу.

Следующей примененной стала методика САН. Полученные результаты отражены (в приложении Б. в таблице Б.1) и обобщенно – в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Обобщенные результаты, полученные по методике САН

Уровень показателей	Самочувствие		Активность		Настроение	
	мужской пол (%)	женский пол (%)	мужской пол (%)	женский пол (%)	мужской пол (%)	женский пол (%)
высокий	7	14	7	14	24	14
средний	65	48	66	52	41	48
низкий	28	38	28	34	35	38

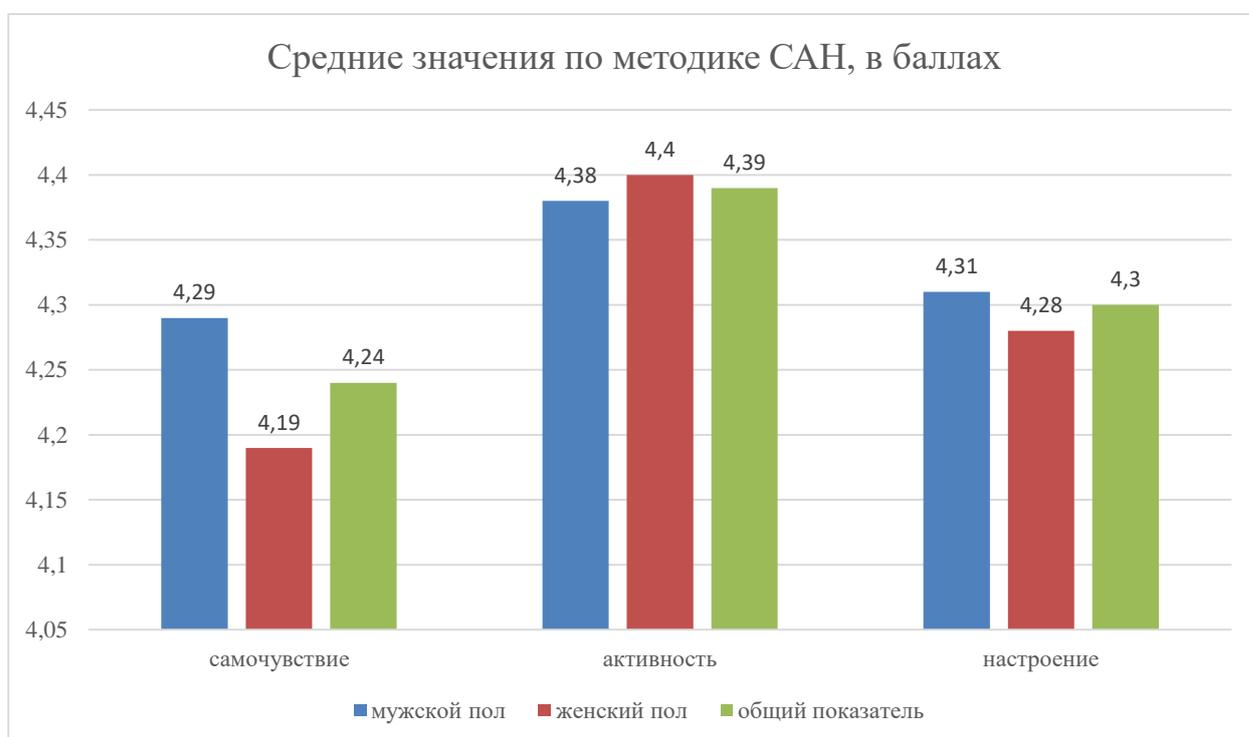


Рисунок 2 – Средние значения по методике САН

Согласно данным исследования, представленным на рисунке 2 и (в приложении Б. и таблице Б.1), средние баллы по всем исследуемым

посредством данной методики показателям имеют незначительное расхождение у испытуемых разного пола и находятся в пределах нормы: «самочувствие» – 4,24, «активность» – 4,39, «настроение» – 4,30. В соответствии с полученными данными, 41-66% испытуемых мужского пола и 48-52% – женского пола, имеют средние показатели по отдельным шкалам; 7-24% юношей и 14% девушек – высокие; 28-35% юношей и 34-38% девушек – низкие. Таким образом, согласно результатам методики САН, около трети участников исследования отмечают у себя проблемы по одному или нескольким измеряемым параметрам. Для целей настоящей работы наибольший интерес представляет шкала настроения. Средний балл, набранный по ней девушками, составляет 4,28, а юношами – на 0,70% выше: 4,31. При данном обстоятельстве следует учесть больший процент испытуемых женского пола, имеющих средний (48% против 41%) и низкий (38% против 35%) уровень настроения, а у испытуемых мужского пола чаще диагностируется высокий уровень данного состояния – у 24% респондентов против 14% – в группе девушек.

Следующей примененной методикой стала «Методика диагностики уровня невротизации» Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко), полученные результаты отражены в (приложении В. в таблице В.1), а в общем виде – в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3 – Обобщенные результаты, полученные по методике Л.И. Вассермана – В.В. Бойко

Уровень невротизации	Испытуемые	
	мужской пол (%)	женский пол (%)
высокий	24	28
средний	69	66
низкий	6	6

Согласно исследованию, средний уровень невротизации испытуемых находится в пределах нормы – 21,48 балла, как и результаты 39 подростков

(67%). Отличия в среднем уровне показателя среди лиц разного пола незначительные: он чуть более выражен у девушек (21,90 балла), чем у юношей (21,10 балла). Высокий уровень невротизации выявлен у 15 испытуемых (26%), в том числе, у 24% участников исследования мужского пола и у 28% – женского пола. Следовательно, по результатам прохождения опросника можно предположить незначительно более высокий уровень эмоциональной возбудимости девушек, влекущей их напряженность, раздражительность, тревожность, а также возможные трудности в выстраивании ими системы собственных межличностных коммуникаций.

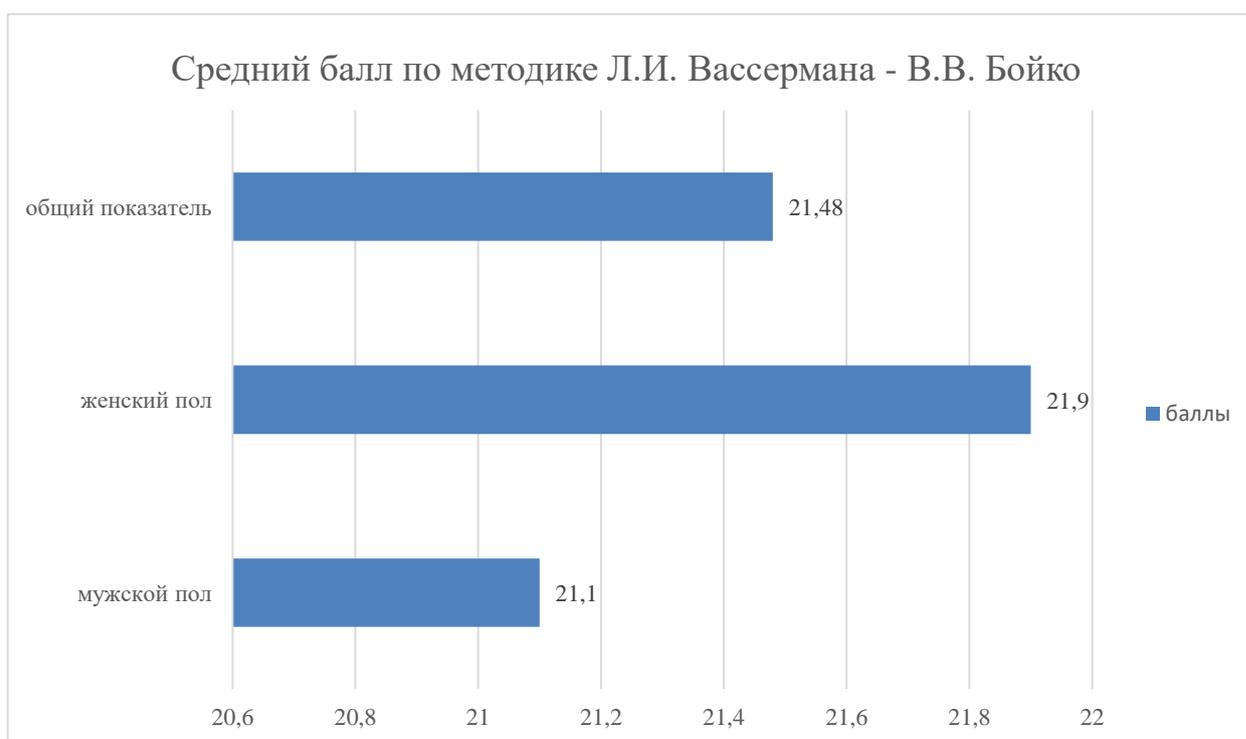


Рисунок 3 – Средние значения по методике Л.И. Вассермана – В.В. Бойко

Результаты исследования при помощи следующей методики – «Шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина», представлены (в приложении Г. в таблице Г.1), обобщенно – в таблице 4 и на рисунке 4.

Таблица 4 – Обобщенные результаты, полученные по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность, процент испытуемых		Личностная тревожность, процент испытуемых	
	мужской пол	женский пол	мужской пол	женский пол
высокий	31	31	24	24
средний	62	66	69	73
низкий	7	3	7	3

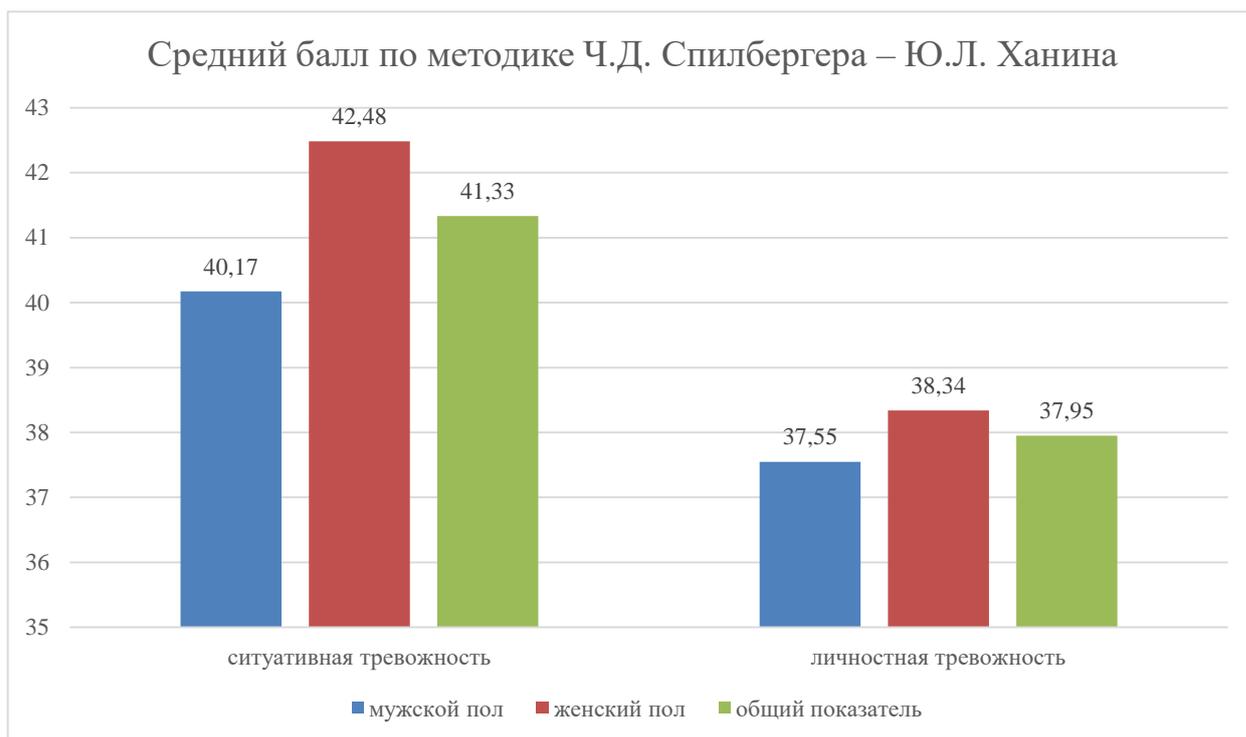


Рисунок 4 – Средние значения по шкалам тревожности

По данным методики, средние по группе испытуемых показатели по обоим параметрам – и личной, и ситуативной тревожности – находятся в пределах нормальных значений: 41,33 и 37,95 балла, соответственно. Незначительно сильнее они выражены у девушек: 42,48 и 38,34 балла против 40,17 и 37,55 баллов у юношей. Показатели 62% испытуемых мужского пола и 66% – женского, находятся в диапазоне средних по шкале ситуативной тревожности, а 69% и 73%, соответственно – по личностной тревожности. Свою ситуативную тревожность как высокую оценили по 31% как юношей, так и девушек, а личностную – по 24% участников исследования.

Личностная тревожность рассматривается авторами методики в качестве индивидуального свойства восприятия человеком происходящих событий как потенциально угрожающих, вызывающих состояние тревоги, а ситуативная – сопряжена с текущей ситуацией и сопровождается ситуативной нервозностью, напряжением. Таким образом, согласно рассматриваемому опроснику 31% испытуемых испытывает напряжение и нервозность, обусловленную текущей ситуацией; 24% имеют тревожное восприятие в значении личного качества.

Последней примененной в ходе исследования методикой является «Акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишека – К. Леонгарда). Ее результаты представлены (в приложения Д. в таблице Д.1) и обобщенно в таблице 5 и на рисунке 5.

Таблица 5 – Обобщенные результаты, полученные по методике Г. Шмишека – К. Леонгарда

Уровень	Количество испытуемых по типам акцентуации									
	демонстративный	застревающий	педантичный	возбудимый	гипертимический	дистимический	тревожный	циклотимический	экзальтированный	эмотивный
выраженный	7	3	5	3	6	0	6	3	1	1
средний	15	4	5	9	17	9	11	9	15	11
низкий	36	51	48	46	35	49	41	46	42	46

Согласно полученным данным, несмотря на выраженность тех или иных акцентуаций у 32 испытуемых (57%), 58% из которых – респонденты мужского пола, а 42% – женского, все типы акцентуаций и темперамента, и характера в среднем для выборки не являются выраженными: средний балл по разным шкалам составляет у юношей – от 8,69 (застревающий тип) до 11,69 (гипертимный тип), у девушек – от 7,31 (застревающий тип) до 12,10

(гипертимный тип). Приведенные сведения свидетельствуют также о совпадении наиболее и наименее распространенных типов акцентуаций среди испытуемых разного пола. Выраженные акцентуации по различному типу имеют от 0 до 7 испытуемых (0-13%), средняя выраженность наблюдается у 4–17 подростков (7-30%).



Рисунок 5 – Средние баллы, набранные испытуемыми по методике Г. Шмишека – К. Леонгарда, и соответствующие типы их акцентуаций

Наиболее высокое значение имеют:

– гипертимический тип (11,9 балла по всей выборке, результат группы девушек выше на 3%, чем у группы юношей), представители которого общительны и шумны, энергичны, имеют повышенную самооценку и обычно хорошее настроение, стремятся к лидерству, однако склонны к раздражительности в ситуациях неудачи, недисциплинированности;

– демонстративный тип (11,59 балла, результат группы девушек выше на 1%, чем у юношей), характеризующийся эгоцентризмом, стремлением к лидерству и полному признанию окружающими, вплоть до почитания,

самоуверенностью, неадекватной самооценкой, а также склонностью ко лжи в целях улучшения своего образа, лабильностью эмоций с одновременным отсутствием глубоких чувств, неприятием похвалы окружающих людей;

– тревожный тип (11,22 балла, результат группы девушек выше на 1%, чем у юношей) с низкой контактностью, низкой самооценкой, стеснительностью и неуверенностью в себе, чувствительностью и обидчивостью, неумением защитить себя и свое мнение, легким вызовом чувства вины и угрызений совести, однако и с дружелюбием, исполнительностью, высокой этичностью, сформированным чувством долга.

Наименьший средний показатель – 8,00 балла (результат группы юношей выше на 18%, чем у девушек) – у представителей застревающего типа, для которых характерны склонность к аффектам, занудливость, переживание надуманной несправедливости по отношению к себе, недоверчивость в отношениях, чувствительность и уязвимость, заносчивость и конфликтность, инертность мышления.

Следовательно, наиболее выраженными являются типы «гипертимический», «демонстративный» и «тревожный», а менее всего – «застревающий», что свидетельствует о факте наличия в группе испытуемых достаточно большого количества подростков как с ярко выраженными лидерскими качествами и высокой самооценкой, так и неуверенных в себе, с низкой самооценкой.

Таким образом, в ходе проведения исследования по методике М. Люшера выявлено наличие таких негативных проявлений эмоциональной сферы испытуемых, как стресс – у 48% юношей и 41% девушек, напряженность – у 28% и 17%, фрустрация – у 14% и 7% испытуемых, соответственно. Обидчивость, напротив, более характерна для участников исследования женского пола – 41% против 24% – мужского пола, как и тревожность, выявленная исключительно у девушек (10%). У некоторых подростков наблюдаются две и более негативных тенденции, затрагивающих их эмоциональную сферу.

Сниженному настроению, согласно методике САН, подвержены 35% юношей и 38% девушек, а высокий уровень невротизации, в соответствии с методикой Л.И. Вассермана – В.В. Бойко, характерен для 24% участников исследования мужского пола (средний балл – 21,10) и у 28% – женского пола (средний балл – 21,90).

Высокий уровень тревожности по шкале Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина зафиксирован у одинакового количества юношей и девушек: ситуативная тревожность выявлена у 31% испытуемых, а личностная – у 24%. 55% подростков имеют те или иные акцентуации темперамента или характера, измеренные по методике Г. Шмишека – К. Леонгарда; интересным является тот факт, что в среднем по выборке достаточно велико количество респондентов как с ярко выраженными лидерскими качествами и высокой самооценкой, так и неуверенных в себе, имеющих низкую самооценку.

Основываясь на приведенной информации, при подведении итогов исследования следует констатировать факт частичного подтверждения выдвинутой гипотезы: действительно, для испытуемых женского пола в большей степени характерны обидчивость и сниженное настроение. Вместе с тем юноши чаще подвержены стрессу, а уровень как ситуативной, так и личностной тревожности одинаков, вне зависимости от пола.

Наибольшее внимание при проведении дальнейшей работы следует уделить испытуемым, закодированным в исследовании под номерами 7, 11, 13, 18, 20, 29, 34, 38, 43, 51, 53, 56, у которых посредством каждой или абсолютного большинства примененных методик выявлены негативные проявления эмоциональной сферы; представляет интерес тот факт, что для пятерых из них (двоих юношей и троих девушек) характерна акцентуация темперамента тревожного типа, а выраженные акцентуации педантичного, застревающего и демонстративного типа характера имеют по двое из указанных подростков.

### 2.3 Анализ взаимосвязи между показателями эмоциональной сферы подростков

Исследование продолжено выявлением взаимосвязи у группы испытуемых подростков между изученными показателями эмоциональной сферы: в частности, настроения (методика В.А. Доскина), уровня невротизации (методика Л.И. Вассермана – В.В. Бойко), ситуативной и личностной тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина), измеренных количественно (в баллах) ранее. В целях выбора надлежащего критерия ранговой корреляции в программе SPSS Statistics тремя способами проведена проверка вышеуказанных переменных на нормальность, в ходе которой установлено, что распределение по параметрам «уровень невротизации» и «ситуативная тревожность» не является нормальным. Таким образом, целесообразным для количественных параметров становится применение критерия ранговой корреляции R-Спирмена; значения анализа представлены в таблице 6.

В ходе анализа обнаружена статистически значимая, обратная, умеренная взаимосвязь между показателями настроения и уровня невротизации ( $r = -0,527^{**}$  при  $p < 0,01$ ), следовательно, чем лучше настроение испытуемого, тем в меньшей степени он подвержен невротизации.

Между показателями настроения и ситуативной тревожности существует значимая, обратная, умеренная взаимосвязь ( $r = -0,731^{**}$  при  $p < 0,01$ ), то есть чем выше шкала настроения подростка, тем менее выражена его ситуативная тревожность.

Значимая, обратная, умеренная взаимосвязь имеется также между настроением и уровнем личностной тревожности ( $r = -0,789^{**}$  при  $p < 0,01$ ), что говорит о меньшей выраженности личностной тревожности испытуемых с более позитивным настроением.

Таблица 6 – Эмпирические значения корреляционного анализа по методикам В.А. Доскина, Л.И. Вассермана – В.В. Бойко, Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Корреляции						
Показатели			Настроение	Уровень невротизации	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Ро Спирмена	Настроение	Коэффициент корреляции	1,000	-,527**	-,731**	-,789**
		знач. (двухсторонняя)	.	<,001	<,001	<,001
		N	58	58	58	58
	Уровень невротизации	Коэффициент корреляции	-,527**	1,000	,673**	,631**
		знач. (двухсторонняя)	<,001	.	<,001	<,001
		N	58	58	58	58
	Ситуативная тревожность	Коэффициент корреляции	-,731**	,673**	1,000	,695**
		знач. (двухсторонняя)	<,001	<,001	.	<,001
		N	58	58	58	58
	Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,789**	,631**	,695**	1,000
		знач. (двухсторонняя)	<,001	<,001	<,001	.
		N	58	58	58	58

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Прямая, значимая статистически, умеренная связь фиксируется между уровнем невротизации и тревожностью: ситуативной ( $r = 0,673^{**}$  при  $p < 0,01$ ) и личностной ( $r = 0,631^{**}$  при  $p < 0,01$ ), следовательно, подростки с более высокой невротизацией характеризуются повышенной личностной и ситуативной тревожностью. Подобного типа связь наблюдается между личностной и ситуативной тревожностью ( $r = 0,695^{**}$  при  $p < 0,01$ ): ситуативная тревожность испытуемых с более высокой личностной тревожностью также высока относительно людей с менее выраженной личностной тревожностью.

В целях установления наличия или отсутствия зависимости между настроением, активностью и самочувствием (баллы получены по методике В.А. Доскина) также проводится корреляционный анализ. Выбор надлежащего критерия ранговой корреляции в программе SPSS Statistics обусловлен результатами проверки вышеуказанных переменных на нормальность тремя способами; в ходе проверки установлено, что распределение по всем параметрам является нормальным. Таким образом, целесообразным для количественных параметров становится применение критерия ранговой корреляции Пирсона (r-Пирсона); значения анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Эмпирические значения корреляционного анализа показателей методики В.А. Доскина

Корреляции				
Показатели		Самочувствие	Активность	Настроение
Самочувствие	Корреляция Пирсона	1	,763**	,771**
	знач. (двухсторонняя)		<,001	<,001
	N	58	58	58
Активность	Корреляция Пирсона	,763**	1	,818**
	знач. (двухсторонняя)	<,001		<,001
	N	58	58	58
Настроение	Корреляция Пирсона	,771**	,818**	1
	знач. (двухсторонняя)	<,001	<,001	
	N	58	58	58

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В ходе анализа зафиксирована статистически значимая, прямая, умеренная взаимосвязь между всеми исследуемыми показателями:

- настроения и активности ( $r = 0,818^{**}$  при  $p < 0,01$ ), следовательно, чем лучше настроение испытуемых, тем они более активны;
- настроения и самочувствия ( $r = 0,771^{**}$  при  $p < 0,01$ ), следовательно, чем позитивнее настроение подростков, тем они лучше себя чувствуют;
- активности и самочувствия ( $r = 0,763^{**}$  при  $p < 0,01$ ), следовательно, большая активность участников исследования связана с лучшим их самочувствием.

Наличие зависимостей между полученными данными с использованием различных методик может служить подтверждением тесной взаимосвязи явлений эмоциональной сферы человека, а также его самочувствия, и дополнительным критерием достоверности результатов настоящего исследования.

#### **2.4 Рекомендации по оптимизации эмоциональной сферы подростков**

По результатам проведения исследования выявлена значительная распространенность нарушений эмоциональной сферы подростков, что, с одной стороны, можно рассматривать как естественный процесс при развитии их психики в онтогенезе, а с другой – свидетельствует о важности продолжения работы, включая выявление причин данных нарушений и их коррекцию. Представляется целесообразным провести комплекс мероприятий, затрагивающих деятельность не только педагога-психолога, но и иных работников учреждения. В общих чертах он представлен в таблице 8.

Так, предлагается рассмотреть полученные результаты на педагогическом совете, предложив наполнить процесс преподавания различных предметов, особенно гуманитарной направленности, положительными эмоциями: использованием выразительных лексических средств в речи учителя, его интонации, эмоциональной модальности произносимого. Учителям предметов эстетического цикла целесообразно внести в учебную деятельность элементы арт-терапии: на уроках изобразительного искусства возможно как индивидуальное рисование с выражением подростком на рисунке испытываемых эмоций, так и совместное творчество с исключением вербальных контактов на период работы. По готовности следует организовать обсуждение впечатлений ребят от процесса рисования, о своих эмоциональных реакциях в отношении рисунков одноклассников, с получением о них новой интересной

информации. В ходе разминки на уроке музыки возможно произнесение конкретных фраз с различным настроением (веселым, грустным, сердитым и так далее): один подросток исполняет, а остальные пытаются угадать настроение. При прослушивании записей возможно введение оценки учениками эмоционального состояния лирического героя и собственных эмоций от процесса. На уроках иностранного языка рекомендуется больше места уделить ролевому общению, например, предложив представить себя на месте другого человека, с обсуждением чувств, вызываемых определенной ситуацией; произносить комплименты одноклассникам, тренируя одновременно и свои лексические навыки. В ходе рефлексии целесообразно обсудить эмоции и чувства, вызванные уроком. При изучении истории рекомендовано «переносить» учеников в соответствующую эпоху, размышляя о допустимости для них каких-либо поступков, осуществленных тем или иным историческим персонажем. Интересным вариантом, способствующим развитию эмоциональной сферы при прохождении различных дисциплин, является сочинение-настроение.

Во внеурочной деятельности наибольший упор в плане развития эмоциональной сферы и нейтрализации негативных явлений учащихся следует сделать на кружки изобразительности, психологии, деятельность образуемого школьного театра и вокальной студии. Положительный эффект может иметь посещение классами подростков на регулярной основе приюта для кошек, общение с животными.

Педагогом-психологом планируется к проведению в середине мая 2023 года семинар для родителей подростков, посвященный причинам эмоциональных нарушений у детей, с общими рекомендациями и выработкой в отдельных случаях совместной стратегии воспитательной работы применительно к конкретному подростку.

Таблица 8 – Примерная программа мероприятий, направленных на развитие эмоциональной сферы подростков

Мероприятие	Сроки реализации
выступление на педсовете с рекомендациями по организации учебного процесса, затрагивающего отдельные дисциплины	середина мая 2023 года
проведение семинара для родителей подростков с общими рекомендациями и выработкой в отдельных случаях совместной стратегии воспитательной работы применительно к конкретному подростку.	середина мая 2023 года
консультирование учителей-предметников по внедрению элементов арт-терапии и иных средств оказания психологической помощи в учебный процесс	май-июнь 2023 года
консультирование преподавателей дополнительного образования по внедрению элементов арт-терапии и иных средств оказания психологической помощи в кружковое движение	май-июнь 2023 года
проведение индивидуального консультирования подростков	май и сентябрь-декабрь 2023 года
проведение серии социально-психологических тренингов, посвященных развитию различных аспектов эмоциональной сферы, психологических игр среди подростков	сентябрь-декабрь 2023 года

В апреле-мае и сентябре–декабре 2023 года по отдельному графику будет проводиться индивидуальное консультирование, задачами которого заявлены:

- обучение подростка выбору решения той или иной проблемы;
- помощь в формировании адаптивных механизмов саморегуляции, с приоритетом конструктивных суждений и взглядом на стрессовую ситуацию сквозь призму шуток;
- обучение восстановлению нормального психоэмоционального состояния в стрессовой ситуации, особенно при отсутствии возможности решить имеющуюся проблему-стрессор.

С сентября по декабрь 2023 года с интервалом в 2 недели планируется проведение серии социально-психологических тренингов, посвященных развитию различных аспектов эмоциональной сферы, а также психологических игр среди подростков.

Перспективным направлением дальнейшей работы может стать оборудование специальной сенсорной комнаты для пассивного отдыха и активной работы с элементами различных направлений арт-терапии.

#### Выводы по второй главе

По результатам проведения эмпирического исследования эмоциональной сферы респондентов-подростков можно сделать выводы о достаточной распространенности ее негативных проявлений, включающих стресс, напряженность, фрустрацию, сниженное настроение, невротизацию, тревожность. Гипотеза о наличии ряда различий между их распространенностью и полом подростков нашла частичное подтверждение. Девушки в большей степени подвержены обидчивости и снижению настроению, а юноши – стрессу; уровень тревожности представителей обоих полов одинаков. Между результатами, полученными при использовании различных методик, выявлены значимые корреляционные связи, что свидетельствует как о тесной взаимосвязи данных явлений, так и о достоверности результатов настоящего исследования. Особое внимание при проведении коррекционной работы предполагается уделить испытуемым, у которых негативные моменты выявлены по каждой или по абсолютному большинству примененных методик изучения эмоциональной сферы.

К проведению планируется комплекс мероприятий, включающих работу учителей различных предметов, особенно гуманитарной направленности: наполнение содержания уроков положительными эмоциями с использованием различных средств; внесение в учебную деятельность элементов арт-терапии, увеличение объема ролевого общения, обсуждение чувств, вызываемых определенной ситуацией или уроком, «помещение» учеников в соответствующую эпоху с размышлением о допустимости для них тех или иных поступков; составление учениками сочинений-настроений. Развитие эмоциональной сферы будет осуществлено в ходе кружковой деятельности, в работе школьного театра и вокальной студии.

Просветительская деятельность педагога-психолога заключается в проведении семинара для родителей подростков, посвященного причинам эмоциональных нарушений у их детей, с возможностью дачи не только общих рекомендаций, но и выработкой, при необходимости, стратегии воспитательной работы применительно к конкретному подростку.

Для учеников подросткового возраста будут проведены социально-психологические тренинги, посвященные развитию эмоциональной сферы, а также психологические игры; планируются также их индивидуальные консультации для помощи в решении соответствующих проблем, в формировании адаптивных механизмов саморегуляции и в обучении восстановлению нормального психоэмоционального состояния в стрессовой ситуации.

## Заключение

Эмоциональная сфера – одно из наиболее значимых для жизни человека образований психики. Несмотря на большой интерес ученых к данной теме, научным сообществом до настоящего времени не принято единое определение рассматриваемого феномена и его состава. В нашей работе эмоциональная сфера представлена как система, включающая в себя эмоции, чувства, настроения, страсти, стрессы, аффекты, фрустрацию, самооценку и эмоциональные состояния, обеспечивающая в динамике избирательность отношения человека к себе и окружающему миру средствами эмоционального реагирования. Среди основных подходов к ее изучению и развитию упор сделан на интегративный, с процессами усложнения и обогащения описываемой сферы при наблюдении как инволюционной, так и эволюционной тенденций.

Изучены особенности подросткового возраста. Отмечено, что масштабная перестройка организма подростка и усиленная выработка гормонов влекут развитие психологического кризиса. К специфике эмоциональной сферы подростков, находящейся в стадии активного совершенствования, относятся: широкое распространение конфликтности, агрессивности, вспыльчивости, резкая реакция на несправедливость, обидчивость, повышенная тревожность, нестабильность самооценки, испытываемое чувство одиночества.

При подготовке настоящей работы осуществлены подбор, описание пяти психодиагностических методик и проведение с их использованием эмпирического исследования актуального состояния отдельных составляющих эмоциональной сферы испытуемых подросткового возраста. В ходе последнего нашла частичное подтверждение гипотеза о наличии расхождений в ряде ее проявлений с учетом половых различий: для испытуемых женского пола в большей степени характерны обидчивость и сниженное настроение. Вместе с тем юноши чаще подвержены стрессу,

а уровень как ситуативной, так и личностной тревожности одинаков, вне зависимости от пола. Посредством методики М. Люшера обнаружены стресс – у 48% юношей и 41% девушек, напряженность – у 28% и 17%, фрустрация – у 14% и 7%, обидчивость – у 24% и 41%, соответственно. Результаты методики САН свидетельствуют о сниженном настроении у 35% юношей и 38% девушек, а методики Л.И. Вассермана – В.В. Бойко – о высоком уровне невротизации 24% участников исследования мужского пола и 28% – женского пола. По шкале Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина высокий уровень тревожности зафиксирован у одинакового количества юношей и девушек: ситуативной – у 31%, а личностной – у 24% испытуемых.

Согласно методике Г. Шмишека – К. Леонгарда, 55% подростков являются обладателями акцентуации темперамента или характера; для пятерых из них (двоих юношей и троих девушек), имеющих выраженные негативные проявления эмоциональной сферы, характерна акцентуация темперамента тревожного типа. Между всеми исследованными показателями посредством критерия ранговой корреляции Пирсона ( $r$ -Пирсона) зафиксированы статистически значимые умеренные взаимосвязи, свидетельствующие о тесной взаимосвязи явлений эмоциональной сферы человека, а также его самочувствия.

Широкая распространенность негативных состояний в эмоциональной сфере подростков, выявленная в ходе исследования, является естественной для текущей стадии развития их психики в онтогенезе, однако требует проведения работы по уточнению причин данных нарушений и их коррекции. Комплекс мероприятий, предлагаемый к реализации, затрагивает деятельность всех педагогических работников, контактирующих по роду своей деятельности с детьми подросткового возраста. Особое внимание уделяется включению в учебный процесс различных средств, позволяющих наполнить содержание уроков положительными эмоциями, а также элементов арт-терапии; важная роль отведена кружковой деятельности, школьному театру и вокальной студии. К проведению педагогом-психологом

по отдельному графику планируются индивидуальные консультации в целях оказания подросткам помощи в решении проблем, касающихся эмоциональной сферы. Просветительская деятельность педагога-психолога будет осуществлена в форме тематических семинаров для родителей подростков, социально-психологических тренингов и психологических игр для их детей.

Обобщая сведения, изложенные в настоящей работе, следует признать развитие эмоциональной сферы подростков одной из первоочередных задач работы учителей и педагога-психолога, а преодоление ее негативных тенденций – важным шагом на пути становления гармоничной личности. Данный возрастной период является далеко не стабильным в эмоциональном плане и поэтому как никогда нуждается в развитии и стабилизации эмоциональной сферы подростка а, следовательно, и личности в целом, так как в этот период происходит интенсивное становление личности.

## Список используемой литературы

1. Акинина Е. Б. Особенности эмоционально-волевой сферы подростков со сниженной социально-психологической адаптацией // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2018. № 34(54). С. 98-104.
2. Ананьев О. Г., Ананьева Ж. Н. Развитие эмоциональной сферы подростков как важного фактора формирования их личности субъектами воспитания // Вестник общественной научно-исследовательской лаборатории «Взаимодействие уголовно-исполнительной системы с институтами гражданского общества: историко-правовые и теоретико-методологические аспекты». 2021. № 24. С. 57-63.
3. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы. Красноярск : Литера-принт, 2009. 237 с.
4. Бахтина С. В., Рачкова О. В. Психология страхов подросткового возраста // Научный электронный журнал Меридиан. 2022. № 1(63). С. 93-95.
5. Бутузова Ю. А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. 2011. № 5. С. 173-175.
6. Вакнин Е. Е., Султанова А. Н., Максименко П. А., Черемных А. С. Анализ эмоциональной сферы подростков с головной болью напряжения // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2021. Т. 21. № 3. С.12-19.
7. Вережкина О. В. Фелинотерапия как современный инновационный метод развития эмоциональной сферы у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья // Наука через призму времени. 2018. № 9(18). С. 90-95.
8. Власенкова И. Н., Скавронская М. С. Экспериментально-психологическое исследование эмоционально-личностной сферы девиантных

подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20. № 4. С. 23-30.

9. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 томах. Том 4. Под ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. 432 с.

10. Гаджиева У. Б. Конфликтные ситуации в подростковой среде // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3, № 5. С. 60-63.

11. Гончарова Е. П. Эмоциональная сфера студента // Актуальные вопросы профессионального образования. 2018. № 5-2. С. 51-60.

12. Горохова А. А., Сомова Н. Л., Киричик Е. С. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, № 2. С. 128-139.

13. Гребень Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск. Современная школа, 2007. 496 с.

14. Гришина А. В., Косцова М. В., Григорьева В. В. Влияние типа семейных отношений на самооценку у подростка: результаты эмпирического исследования // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2021. № 5. С. 51-63.

15. Губарева Ю. А., Миронова О. И. Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков вследствие интернет-зависимости // Евразийское Научное Объединение. 2019. № 6-5(52). С. 342-344.

16. Дербенева Г. В. Психокоррекционная работа по формированию эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью средствами социально-психологического тренинга // Казанский педагогический журнал. 2019. №6 (137). С. 177-181.

17. Доронина А. В. Особенности межличностных отношений подростка // Символ науки: международный научный журнал. 2021. № 7. С. 96-97.

18. Доронина А. В. Особенности развития личности в подростковом возрасте // Моя профессиональная карьера. 2020. Т. 3. № 19. С. 113-118.

19. Дутко Н. П. Особенности мнемических процессов личности в цифровой среде // Вестник Северо-восточного федерального университета

им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2021. № 4(24). С. 106-112.

20. Дутко Ю. А., Беловол Е. В. Особенности формирования мышления личности в цифровой среде (сравнительный анализ поколений) // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2020. Т. 6. № 1. С. 78-92.

21. Емельянова И. В., Кочетова Ю. А. Связь эмоционального интеллекта и стратегии поведения в конфликте старших подростков // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 2. С. 38-47.

22. Еникеева А. М. Влияние эмоционально-волевой сферы на успешность изучения английского языка в подростковом возрасте // Матрица научного познания. 2021. № 6-1. С. 368-372.

23. Заочинский М. С. Эмоции и чувства человека // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 38. С. 1201-1206.

24. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург. Питер, 1999. 464 с.

25. Изотова Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков. М. : МПГУ, 2014. 236 с.

26. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка. М. : Академия, 2004. 288 с.

27. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург. Питер, 2001. 752 с.

28. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология (Психология развития). Нальчик. КБГУ, 2012. 276 с.

29. Калининцева М. А. Характеристика понятия "эмоциональная сфера" // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2022. № 7(71). С. 127-131.

30. Карелина И. О. Возможности осознания эмоциональных состояний детьми 3 лет // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2017. № 7. С. 62-66.

31. Каргина А. Е., Морозова И. С. Гендерные различия параметров эмоционального интеллекта подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 9(77). С. 59-63.

32. Касимова Р. М., Сиразиева М. А. Формирование эмоциональной сферы младших школьников в условиях детского коллектива // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-2. С. 110-113.
33. Кузнецова Е. В. Арт-терапия как средство эмоционального развития детей младшего школьного возраста // Вопросы педагогики. 2020. № 2-1. С. 109-113.
34. Кулешова А. В., Овчаренко А. В. Особенности восприятия информации современными школьниками // Социальные отношения. 2018. № 2(25). С. 22-31.
35. Куликов Л. В. Психические состояния. Санкт-Петербург. Питер, 2001. 512 с.
36. Куницына И. А., Тихомирова Н. С., Яхудина Е. Н. Особенности эмоционально-волевой сферы подростков, воспитывающихся в центрах содействия семейному воспитанию // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. № 5. С. 220-228.
37. Курко Я. Д. Маркеры конфликтности общения в подростковом возрасте // Организационная психоллингвистика. 2021. № 4(16). С. 56-67.
38. Лобкарева С. Ф. Развитие эмоциональной сферы младших школьников // NovaInfo.Ru. 2019. № 106. С. 99-100. URL: <https://novainfo.ru/article/17015> (дата обращения: 01.04.2023).
39. Лупиногина Е. Н. Эмоциональная сфера личности как предмет психолого-педагогического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. №5-1. С. 23-28.
40. Маклаков А. Г. Общая психология. Санкт-Петербург. Питер, 2008. 583 с.
41. Малова Е. С., Семенова А. В. К вопросу о психических новообразованиях подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2021. Т. 4. № 4. С. 62-69.

42. Машлякевич А. Д., Семенова А. В. К вопросу о межличностных взаимоотношений старших подростков // Педагогика: история, перспективы. 2021. Т. 4, № 4. С. 77-83.

43. Митина Г. В., Нугаева А. Н., Шурухина Г. А. Психология эмоций и мотивации. Уфа. БГПУ, 2020. 110 с.

44. Мозговая М. А. Роль семьи в формировании самооценки подростков // Известия института педагогики и психологии образования. 2021. № 3. С. 91-97.

45. Морозова А. В. Особенности эмоционально-волевой сферы личности младших школьников // Студенческая наука и XXI век. 2018. № 2-2. С. 312-314.

46. Немов, Р. С. Общая психология. СПб. : Питер, 2008. 304 с.

47. Переверзева М. В., Габдиев М. Специфика развития эмоциональной сферы подростков на занятиях эстрадным вокалом // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2020. Т. 19. № 1(154). С. 152-159.

48. Пережогин Л. О. Психотерапия детей и подростков с зависимостью от Интернета // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. Т. 17. № S2. С. 183-185.

49. Платонова З. Н. Особенности эмоционально-волевой сферы у подростков с нарушениями пищевого поведения // Проблемы современного образования. 2021. № 3. С. 48-54.

50. Позднякова М. О. Самооценка как подструктура я-концепции // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2021. № 2. С. 203-211.

51. Посохова С. Т., Изотова М. Х. Ментальный фактор в интеграции эмоций и коммуникации подростков // Психология человека в образовании. 2019. Т. 1, № 3. С. 266-275.

52. Пучкова Е. Б. Гендерные различия в эмоционально-волевой сфере подростков цифрового поколения // Коллекция гуманитарных исследований. 2018. № 3(12). С. 84-88.

53. Рахимкулова А. С., Розанов В. А. Связь проблем психического здоровья подростков с субъективным переживанием стресса // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20, № 3. С. 18-27.
54. Родькова Ю. А., Кобозева И. С. Понятие эмоции человека и их функции как составляющие современного образования // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5 (84). С. 79-81.
55. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера. Сост. О. Ф. Дубровская. М. : Когито-Центр, 2008. 74 с.
56. Рыжова Н. В. Логопсихология. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, 2010. URL: <http://cito-web.yspu.org> (дата обращения: 01.04.2023).
57. Саунина Е. С. Использование ресурсов сенсорной комнаты в работе с младшими школьниками, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы // Вестник науки и образования. 2020. №2-1 (80). С. 84-87.
58. Свешникова А. В. Коррекция эмоциональной сферы подростков, получивших психологическую травму // Правовестник. 2018. № 3(5). С. 35-41.
59. Семенова А. В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2020. Т. 3. № 3. С. 74-83.
60. Сердюкова Е. Ф. Влияние городской среды на эмоциональную сферу подростков // Известия Чеченского государственного университета. 2021. № 1(21). С. 31-36.
61. Сериков А. Е. Типичные эмоциональные состояния // Гуманитарный вектор. 2019. Т. 14. № 4. С. 98-106.
62. Сорокоумова Г. В., Печников А. А. Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков // Развитие образования. 2021. Т. 4. № 2. С. 38-44.

63. Султанова Э. Б. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2022. № 4. С. 138-148.
64. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков. М. : Прометей, 2011. 208 с.
65. Тернецкая М. А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте // Modern Science. 2021. № 2-1. С. 360-364.
66. Устинова Е. А. Возрастные границы подросткового периода // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2019. Т. 5, № 1. С. 148-151.
67. Черная М. Р., Волкова П. С. Специфика развития эмоциональной сферы подростков на занятиях эстрадным вокалом // Человеческий капитал. 2020. № 3(135). С. 270-277.
68. Шаманин Н. В. Арт-терапия как средство коррекции эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением // Экономика и управление: проблемы, решения. 2021. Т. 2. № 1(109). С. 99-104.
69. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. URL: <http://izd-mn.com> (дата обращения: 01.04.2023).
70. Юдеева Т. В. Особенности реагирования подростков на мнение сверстников в интернет-пространстве // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2022. Т. 8 (74), № 5. С. 195-205.
71. Jiang Q., Zhao Q., Xie X., Wang X., Nie J., Lei L., Wang P. Difficulties in emotion regulation and cyberbullying among Chinese adolescents: A mediation model of loneliness and depression // Journal of interpersonal violence. 2022. Т. 37. №. 1-2. С. NP1105-NP1124.

72. Rasulova F. F. Characteristics of principal ways and methods of correction of aggressive behavior among teenagers // Theoretical & Applied Science. 2016. №. 9. C. 173-176.

## Приложение А

### Результаты исследования по методике М. Люшера

Таблица А.1 – Результаты исследования по методике «Восьмицветовой тест Люшера»

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
1	м	+3+4 ×1×2 =0=5 -7-6	Оптимистичная, общительная и разносторонняя, но эгоцентричная и обидчивая личность, стремящаяся к активности, развитию, новаторству, нуждается в успешности и в спокойных постоянных отношениях. Испытывает потребность в независимости от окружающих, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, находится в стрессе из-за текущих ограничений.
2	м	+5+2 ×3×1 =4=0 -6-7	Стремится производить на окружающих впечатление необычной и приятной личности, следит за реакцией на него других людей и принимает соответствующие меры. Эстет. Умело сотрудничает с другими людьми. Нуждается во взаимопонимании и единстве мнений в личной жизни. Требователен к партнеру, но избегает открытых конфликтов. Стремится к распоряжению собственной судьбой, саморазвитию и ощущению себя «эмоционально-вовлеченным», испытывает стресс от текущих ограничений.
3	м	+2+1 ×4×3 =0=5 -6-7	Активен, эгоцентричен и обидчив. Нуждается в саморазвитии, положительной оценке, одобрении и восхищении со стороны; обижается, не получая их. Раздражен медлительностью развития необходимых ему событий, испытывает стресс от текущих ограничений и внутренних противоречий, стремится к распоряжению собственной судьбой.
4	м	+5+3 ×1×2 =6=0 -7-4	Интересуется всем волнующим, проявляет готовность к эмоциональному участию, пользуется своим обаянием, пытаясь завоевать авторитет. Стремится к жизни без проблем и спокойным постоянным отношениям. На данный момент испытывает стресс из-за несбывшихся надежд и возможности дальнейших разочарований, настороженность.
5	м	+3+5 ×4×1 =2=0 -7-6	Интересуется всем волнующим, стремится к саморазвитию, пользуется своим обаянием, пытаясь завоевать авторитет. Не уверен в себе, самооценка варьируется в зависимости от отношения окружающих, ищет теплые эмоциональные отношения. Избегает открытых конфликтов, нуждается в обретении независимости от окружающих. Требуется индивидуальный подход, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, испытывает стресс из-за текущих ограничений.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
6	м	+2+5 ×1×4 =3=6 -0-7	Стремится производить на окружающих впечатление необычной и приятной личности и следит за их реакцией на него. Зависит от хороших, теплых отношений. Эстет. Испытывает потребности в свободе, раскрытии всех жизненных возможностей, преодолении внутренней пустоты и ответственности за свою жизнь. Ищет варианты выхода из текущей неудобной ситуации.
7	м	+7+4 ×0×2 =3=1 -5-6	Эстет или интеллеktуал, стремящийся к общению со схожими людьми. Испытывает напряжение, стресс – возможно, из-за неспособности поддерживать хорошие взаимоотношения и ощущения «отрезанности» от других; ситуация субъективно кажется сложной, в отчаянных попытках выйти из тяжелой ситуации субъект способен принимать безрассудные решения, в крайности может дойти до самоубийства. Свои намерения скрывает.
8	м	+1+2 ×4×5 =6=7 -0-3	Нуждается в спокойствии, испытывает стресс из-за разногласий с кем-то, пытается осторожно решить данную проблему. Внимателен к деталям. Чувствителен, интересуется необычным, обладает богатым воображением и ищет человека с подобными наклонностями. Вынужден на время отказаться от отдельных удовольствий. Ощущает раздражительность вследствие невозможности достичь своих целей, подавляет внутреннее беспокойство.
9	м	+3+6 ×1×2 =5=4 -7-0	Испытывает потребность в комфорте, спокойствии и безопасности, поддержке извне и в постоянных отношениях, ради чего возможен отказ от достижения более высокого положения. Восприимчив к внешним впечатлениям. Обидчив. Наблюдается напряженная вовлеченность.
10	м	+1+5 ×4×2 =7=3 -0-6	Эстет и эмпат, стремящийся к красоте, гармонии и нежности. Рассчитывает на занятие лучшего и престижного положения и на отношение к себе как к уникальной личности. Временно вынужден отказаться от удовольствий.
11	м	+4+7 ×1×0 =6=2 -3-5	Чувствует неспособность устранить текущие проблемы. Предпринимает попытки уклонения от них и от напряжения, может принять неожиданное и непоследовательное решение. Чувствителен и отзывчив, но напряжен, испытывает потребность в покое с близким человеком. Возможны проблемы в общении. Из-за нехватки взаимопонимания и восприятия своего бессилия испытывает стресс.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
12	м	+3+6 ×2×5 =1=4 -7-6	Старается казаться лучше в глазах других людей, рассчитывая на их уступки. Комфорт и спокойствие для него важнее высокого положения. Привередлив в вопросе выбора партнера, стремится к эмоциональной независимости, требует индивидуального подхода, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, испытывает стресс из-за текущих ограничений, стремится к саморазвитию.
13	м	+0+2 ×1×6 =3=5 -7-4	Обидчив, чувствует враждебность, устал от конфликтов, нуждается в защите и спокойствии, скрытен по части собственных планов. Сосредоточен на себе, полагает, что ему не на кого положиться. Напряженно вовлечен, испытывает стресс как следствие страха неудач.
14	м	+3+2 ×7×1 =6=4 -0-5	Упорен в достижении своих целей. Испытывает потребность в тишине и в близости преданного, внимательного и привязанного к нему человека, иначе может замкнуться в себе. Тщательно контролирует эмоциональность.
15	м	+4+3 ×6×5 =1=0 -2-7	Желает расширения сферы своего влияния, имеет много надежд и эстетичный вкус. Чувственен, хочет вовлечения в близкие отношения без глубоких чувств, стремится к независимости, ограничение которой влечет фрустрацию.
16	м	+5+2 ×3×1 =4=6 -7-0	Стремится производить на окружающих впечатление необычной и приятной личности, следит за реакцией на него других людей, восприимчив к внешним впечатлениям. Эстет. Умело сотрудничает с другими людьми, привередлив к выбору партнера. Нуждается во взаимопонимании и единстве мнений в личной жизни. Наблюдается напряженная вовлеченность.
17	м	+1+4 ×6×3 =0=5 -2-7	Настроен на нежные счастливые и спокойные отношения, согласен на взаимные уступки для поддержки и полного понимания, одновременно с чем эгоцентричен и обидчив. Не планирует перенапрягаться. Стремится к независимости, ограничение которой влечет фрустрацию.
18	м	+3+0 ×2×7 =1=4 -5-6	Имеет импульсивное поведение, с помощью которого unsuccessfully пытается ослабить конфликты с другими людьми. Испытывает стресс из-за неспособности поддерживать хорошие взаимоотношения. Упрям и бескомпромиссен. Это эстет или интеллеktуал, стремящийся к общению со схожими людьми. Привередлив в вопросе выбора партнера, стремится к эмоциональной независимости.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
19	м	+3+4 ×5×2 =1=0 -6-7	Оптимистичная, общительная разносторонняя личность, стремящаяся к саморазвитию, активности, новаторству, нуждается в успешности. Создает свой позитивный образ для других людей в расчете на их уступчивость. Настроен на близкие отношения без глубоких чувств. Испытывает стресс от текущих ограничений, нуждается в устранении внутренних противоречий и в распоряжении собственной судьбой.
20	м	+7+2 ×0×5 =3=1 -4-6	Упрям и противится любым ограничениям извне. Напряжен, что мешает обретению взаимопонимания с людьми. Переживает из-за ощущения «отрезанности» от других. Разочарован, однако пытается скрыть эмоции под маской безразличия.
21	м	+1+2 ×4×3 =5=0 -6-7	Нуждается в саморазвитии, устранении внутренних противоречий и в спокойствии, испытывает стресс из-за разногласий с кем-то и из-за текущих ограничений. Эгоцентричен, является экстравертом, чувствует одиночество. Раздражен медлительностью развития необходимых ему событий. Стремится к распоряжению собственной судьбой.
22	м	+4+5 ×2×3 =6=1 -0-7	Лидер, чувствительный человек с хорошим воображением, стремящийся ко всему интересному. Эмоционально замкнут, но восприимчив к внешним раздражителям. Стремится к свободе, раскрытию всех жизненных возможностей, преодолению внутренней пустоты и к признанию ответственности за свою жизнь.
23	м	+3+1 ×5×2 =4=0 -7-6	Активен, любит яркие впечатления и события, стремится к саморазвитию. Создает позитивный образ себя для других людей в расчете на их уступчивость. Требователен к партнеру. Нуждается в независимости от окружающих, индивидуальном подходе, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, испытывает стресс из-за текущих ограничений.
24	м	+5+1 ×4×2 =6=0 -3-7	Эстет и эмпат, стремящийся к гармонии, поддержке и сердечной связи. Рассчитывает на занятие лучшего и престижного положения и на беспроblemное существование; фрустрирована потребность в независимости. Возможно нервное истощение.
25	м	+1+4 ×2×3 =5=0 -6-7	Лидер. Эгоцентричен и обидчив, чувствует одиночество. Настроен на нежные счастливые отношения, согласен на взаимные уступки. Нуждается в саморазвитии и устранении внутренних противоречий, стремится к распоряжению собственной судьбой.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
26	м	+3+2 ×4×0 =5=6 -7-1	Упорен в достижении своих целей для занятия особого положения, однако при принятии решений сомневается. Обидчив, напряженно вовлечен, эмоционально равнодушен.
27	м	+3+7 ×0×5 =1=2 -4-6	Очень активен, независим, не признает авторитетов. Напряжен, что мешает обретению взаимопонимания с людьми. Считает себя недооцененным и недопонятым. Разочарован, однако, пытается скрыть эмоции под маской безразличия.
28	м	+2+3 ×4×1 =5=7 -6-0	Нацелен на успех, самостоятельное принятие решений, однако подвержен влиянию извне, самооценка варьируется в зависимости от мнения окружающих, ищет теплые эмоциональные отношения. Нуждается в уважении как к уникальной личности.
29	м	+4+0 ×1×7 =3=2 -6-5	Угнетаем чем-то. Испытывает потребность в теплых отношениях и уважении, иначе прекращает общение. Несчастен из-за сопротивления при отстаивании им своих прав. Потребность в эмоциональной близости фрустрирована и сублимирована в творчестве.
30	ж	+1+2 ×4×5 =3=6 -0-7	Нуждается в спокойствии, испытывает стресс из-за разногласий с кем-то, в значительной степени восприимчива к внешним раздражителям. Интересуется необычным, обладает богатым воображением. Стремится к свободе, раскрытию всех жизненных возможностей, преодолению внутренней пустоты и ответственности за свою жизнь.
31	ж	+5+2 ×3×1 =0=4 -7-6	Стремится производить на окружающих впечатление необычной и приятной личности, следит за реакцией на нее других людей, умело сотрудничает с ними. Эстет. Требовательна к близким людям, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, нуждается во взаимопонимании и единстве мнений в личной жизни и одновременно – в независимости от окружающих. Избегает открытых конфликтов.
32	ж	+5+3 ×1×2 =6=0 -7-4	Интересуется всем волнующим и возбуждающим, пытается заинтересовать других людей и получить у них авторитет. Стремится к беспроblemному существованию и к спокойным постоянным отношениям. Напряженно настороженна.
33	ж	+4+2 ×5×3 =1=0 -6-7	Бдительна и наблюдательна, пытается завоевать признание и ликвидировать разрыв от окружающих, активно утверждает себя в собственной индивидуальности, стремится к распоряжению судьбой. Желает близких отношений без глубоких чувств. Возможен стресс от текущих ограничений и наличие внутренних противоречий.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
34	ж	+1+7 ×2×0 =3=5 -4-6	Тревожна, обидчива из-за неудовлетворения потребностей в признании и уважении, полагает, что ей что-то угрожает, а положиться не на кого. Планирует достижение своих целей. Разочарована, что пытается скрыть под маской безразличия.
35	ж	+3+5 ×1×4 =2=6 -7-0	Любит все волнующее, пользуется обаянием, пытаясь заинтересовать других людей и получить у них авторитет. Зависит от хороших отношений с окружающими, восприимчива к внешним впечатлениям. Наблюдается напряженная вовлеченность.
36	ж	+2+1 ×4×5 =3=7 -6-0	Нуждается в положительной оценке, одобрении и восхищении со стороны. Обижается, не получив внимание и признание. Чувствительна, интересуется необычным, обладает богатым воображением и ищет человека с подобными наклонностями. Нуждается в уважении как к уникальной личности.
37	ж	+4+5 ×3×2 =7=1 -0-6	Чувствительна, инициативна в преодолении трудностей, обладает хорошим воображением, стремится к власти и отношению к себе как к уникальной личности. Эмоционально заторможена.
38	ж	+0+4 ×1×7 =2=3 -5-6	Эстет или интеллектуал, стремящаяся к общению со схожими людьми. Испытывает потребность в теплых отношениях и уважении к ней, иначе прекращает общение. Чувствует себя некомфортно из-за сопротивления при отстаивании своих прав: оно вызывает негодование. Ради спокойствия ей приходится уступать. Текущая ситуация ее угнетает и кажется невыносимой.
39	ж	+3+2 ×4×1 =5=0 -6-7	Упорна в достижении своих целей и саморазвитии для занятия особого положения. Подвержена влиянию извне, ищет теплые отношения. Эгоцентрична и обидчива, чувствует одиночество и стресс от текущих ограничений, стремится к распоряжению собственной судьбой.
40	ж	+1+5 ×3×2 =0=4 -7-6	Эстет и эмпат, стремится к красоте, гармонии и нежности и одновременно – к занятию высокого положения. Требовательна к близким людям, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, но избегает открытых конфликтов. Испытывает стресс из-за текущих ограничений, стремится к саморазвитию.
41	ж	+2+3 ×1×4 =5=0 -6-7	Нацелена на успех, самостоятельность. Зависит от хороших, теплых отношений с окружающими. Эгоцентрична и обидчива, чувствует одиночество и стресс из-за ограничений, нуждается в саморазвитии, стремится к распоряжению собственной судьбой.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
42	ж	+5+1 ×2×4 =7=3 -0-6	Эстет и эмпат, стремящаяся к гармонии и отношению к себе как к уникальной личности. Пытается улучшить свое положение и повысить престиж. Не удовлетворена существующим положением, временно отказываясь от удовольствий.
43	ж	+4+6 ×0×7 =2=1 -3-5	Остро не удовлетворена сложившейся ситуацией, считает себя недооцененной, старается избавиться от ограничений, тревожна. Находится в стрессе из-за нехватки взаимопонимания и отсутствия ощущения безопасности.
44	ж	+2+1 ×3×4 =5=0 -7-6	Общительна, гибка, но поверхностна и непостоянна. Нуждается в одобрении и восхищении. Эгоцентрична и обидчива. Требуется индивидуальный подход, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, испытывает стресс из-за текущих ограничений.
45	ж	+4+2 ×1×3 =6=5 -7-0	Бдительна и наблюдательна, пытается завоевать признание и ликвидировать разрыв от окружающих. Эгоцентрична и обидчива, напряженно вовлеченная личность. Умело сотрудничает с другими, но лидером не является, нуждается в единогласии с партнером.
46	ж	+6+0 ×1×7 =2=5 -3-4	Тревожна, срочно нуждается в отдыхе и ограждении от негативных воздействий. Стремится к безопасности и свободе от проблем. Испытывает потребность в теплых отношениях и уважении, иначе прекращает общение. Считает себя недооцененной и недопонятой, сдерживает эмоции и пытается сбежать от реальности.
47	ж	+3+1 ×2×4 =0=5 -6-7	Активна, любит множество впечатлений и событий. Эгоцентрична и обидчива. Старается улучшить свое положение. Испытывает стресс от текущих ограничений, нуждается в саморазвитии, стремится к распоряжению собственной судьбой.
48	ж	+4+2 ×1×0 =5=3 -7-6	Бдительна и наблюдательна, стремится к саморазвитию пытается ликвидировать разрыв от окружающих. Чувствительна и отзывчива, при этом эгоцентрична и обидчива. Страдает, когда ее понимают неправильно, напряжена, с трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, нуждается в независимости. Требуется индивидуальный подход, испытывает стресс из-за текущих ограничений.
49	ж	+5+3 ×1×4 =6=0 -7-2	Интересуется всем волнующим и возбуждающим, пытаюсь своим обаянием завоевать авторитет. Зависит от хороших, теплых отношений с окружающими, стремится к беспрепятственному существованию. Наблюдается фрустрированное стремление к свободе.

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Пол	Цветовые выборы	Краткая интерпретация
50	ж	+2+1 ×3×4 =5=6 -0-7	Общительна, гибка, чувствительна, но обидчива при нехватке внимания, поверхностна и непостоянна. Нуждается в одобрении и восхищении со стороны. Стремится к свободе, раскрытию возможностей, к принятию ответственности за свою жизнь.
51	ж	+6+2 ×3×0 =7=1 -5-4	Импульсивна, раздражительна, эгоцентрична, эмоционально заторможена, старается полностью контролировать свое поведение, чтобы не выдать обиды. Нуждается в безопасности, настороженно относится и не доверяет мотивам посторонних людей.
52	ж	+3+1 ×2×4 =5=0 -6-7	Активна, любит множество впечатлений и событий. Эгоцентрична и обидчива, чувствует одиночество, испытывает стресс от текущих ограничений, нуждается в саморазвитии и устранении внутренних противоречий. Старается распоряжаться собственной судьбой.
53	ж	+4+0 ×2×7 =3=6 -5-1	Угнетаема чем-то. Упряма и бескомпромиссна. Ищет варианты выхода из текущей неудобной ситуации. Эмоциональная неудовлетворенность влечет беспокойство.
54	ж	+2+4 ×1×3 =0=5 -6-7	Нуждается в признании и саморазвитии. Эгоцентрична, обидчива, честолюбива. Умело сотрудничает с другими, нуждается в единогласии с партнером. Испытывает стресс от текущих ограничений, стремится к распоряжению собственной судьбой.
55	ж	+3+1 ×0×7 =5=4 -6-2	Активна, любит обилие событий и впечатлений, обидчива, стремится к поддержке извне и к осуществлению собственных желаний, упорно ищет уважения окружающих, но безуспешно. Находится в состоянии стресса из-за излишнего самоконтроля.
56	ж	+7+2 ×3×0 =4=1 -6-5	Упряма и противится любым ограничениям извне. Импульсивна, раздражительна, эгоцентрична, требовательна в личной жизни. Сублимирует фрустрированную потребность в эмоциональной близости.
57	ж	+2+5 ×1×3 =4=6 -7-0	Стремится производить на окружающих впечатление необычной личности, следит за реакцией на него других людей, умело сотрудничает с ними. Эстет. Нуждается в единогласии с партнером. Восприимчива к внешним впечатлениям. Наблюдается напряженная вовлеченность.
58	ж	+3+4 ×2×5 =1=0 -7-6	Оптимистичная, общительная личность, стремящаяся к успешности и саморазвитию, с высокими притязаниями к близким. Старается казаться лучше в глазах других людей. С трудом признает свои ошибки и чужой авторитет, испытывает стресс из-за текущих ограничений.

## Приложение Б

### Результаты исследования по методике В.А. Доскина

Таблица Б.1 – Результаты исследования по методике САН В.А. Доскина

Исп.	Пол	Самочувствие	Активность	Настроение
1	м	4,3	4,8	5,7
2	м	5,0	4,7	4,4
3	м	4,6	5,1	4,2
4	м	4,5	4,0	3,6
5	м	5,2	4,4	4,6
6	м	4,7	5,0	5,7
7	м	3,0	3,0	3,1
8	м	3,7	5,5	4,9
9	м	5,1	5,0	5,7
10	м	4,2	4,8	5,8
11	м	2,8	3,4	2,8
12	м	4,9	4,5	4,6
13	м	2,7	3,2	2,5
14	м	4,5	4,1	4,7
15	м	5,9	4,8	4,5
16	м	5,1	5,9	5,6
17	м	4,6	3,7	4,0
18	м	3,1	4,3	2,9
19	м	6,7	5,9	5,7
20	м	2,5	2,7	2,6
21	м	3,6	3,4	3,8
22	м	4,2	4,5	4,6
23	м	4,8	5,1	4,8
24	м	4,4	3,9	3,3
25	м	4,0	4,7	5,6
26	м	4,8	4,5	4,5
27	м	4,2	3,7	2,9
28	м	4,7	5,1	4,8
29	м	2,6	3,5	3,1
30	ж	4,6	4,6	4,5
31	ж	5,1	5,7	5,4
32	ж	2,8	3,6	3,1

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Исп.	Пол	Самочувствие	Активность	Настроение
33	ж	4,5	4,6	4,5
34	ж	3,8	3,1	2,8
35	ж	4,8	5,0	5,0
36	ж	5,1	4,3	4,2
37	ж	4,2	5,4	4,9
38	ж	3,0	2,9	2,8
39	ж	4,4	4,5	4,7
40	ж	5,6	6,1	5,9
41	ж	4,1	4,8	3,7
42	ж	3,6	4,1	4,4
43	ж	3,5	3,7	3,9
44	ж	3,4	4,2	4,2
45	ж	4,2	3,7	4,8
46	ж	3,1	3,5	3,4
47	ж	4,4	5,0	4,9
48	ж	4,8	4,6	3,5
49	ж	4,1	6,0	4,0
50	ж	4,2	4,5	4,2
51	ж	2,9	2,6	2,8
52	ж	5,7	5,1	5,8
53	ж	3,0	3,4	3,4
54	ж	6,3	5,4	6,4
55	ж	4,0	3,7	3,8
56	ж	2,8	3,0	3,2
57	ж	5,9	6,3	6,0
58	ж	3,5	4,3	4,0
Среднее	м	4,29	4,38	4,31
Среднее	ж	4,19	4,40	4,28
Среднее	-	4,24	4,39	4,30

## Приложение В

### Результаты исследования по методике Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко)

Таблица В.1 – Результаты исследования по «Методике диагностики уровня невротизации» Л.И. Вассермана – В.В. Бойко

Исп.	Пол	Балл	Уровень невротизации
1	м	14	средний
2	м	23	средний
3	м	19	средний
4	м	22	средний
5	м	18	средний
6	м	21	средний
7	м	30	высокий
8	м	16	средний
9	м	21	средний
10	м	19	средний
11	м	29	высокий
12	м	9	низкий
13	м	30	высокий
14	м	18	средний
15	м	19	средний
16	м	10	низкий
17	м	16	средний
18	м	29	высокий
19	м	20	средний
20	м	32	высокий
21	м	14	средний
22	м	18	средний
23	м	16	средний
24	м	19	средний
25	м	23	средний
26	м	19	средний
27	м	29	высокий
28	м	26	средний
29	м	32	высокий
30	ж	21	средний
31	ж	18	средний
32	ж	17	средний
33	ж	23	средний

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Исп.	Пол	Балл	Уровень невротизации
34	ж	30	высокий
35	ж	9	низкий
36	ж	23	средний
37	ж	14	средний
38	ж	34	высокий
39	ж	21	средний
40	ж	18	средний
41	ж	10	низкий
42	ж	17	средний
43	ж	31	высокий
44	ж	19	средний
45	ж	14	средний
46	ж	30	высокий
47	ж	25	средний
48	ж	20	средний
49	ж	18	средний
50	ж	21	средний
51	ж	32	высокий
52	ж	16	средний
53	ж	34	высокий
54	ж	24	средний
55	ж	30	высокий
56	ж	31	высокий
57	ж	19	средний
58	ж	16	средний
Среднее	м	21,48	средний
Среднее	ж	21,90	средний
Среднее	-	21,10	средний

## Приложение Г

### Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Таблица Г.1 – Результаты исследования по «Шкале реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина»

Исп.	Пол	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
		балл	уровень	балл	уровень
1	м	37	средний	32	средний
2	м	34	средний	38	средний
3	м	31	средний	45	высокий
4	м	45	высокий	37	средний
5	м	36	средний	31	средний
6	м	39	средний	33	средний
7	м	49	высокий	51	высокий
8	м	35	средний	32	средний
9	м	41	средний	36	средний
10	м	39	средний	30	низкий
11	м	47	высокий	45	высокий
12	м	25	низкий	32	средний
13	м	53	высокий	40	средний
14	м	34	средний	34	средний
15	м	41	средний	37	средний
16	м	22	низкий	20	низкий
17	м	35	средний	38	средний
18	м	50	высокий	47	высокий
19	м	38	средний	31	средний
20	м	46	высокий	48	высокий
21	м	42	средний	40	средний
22	м	37	средний	38	средний
23	м	43	средний	36	средний
24	м	47	высокий	38	средний
25	м	33	средний	39	средний
26	м	41	средний	34	средний
27	м	55	высокий	46	высокий
28	м	36	средний	32	средний
29	м	54	высокий	49	высокий
30	ж	40	средний	39	средний
31	ж	36	средний	33	средний
32	ж	48	высокий	39	средний
33	ж	41	средний	32	средний

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

Исп.	Пол	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
		балл	уровень	балл	уровень
34	ж	63	высокий	52	высокий
35	ж	30	низкий	25	низкий
36	ж	42	средний	33	средний
37	ж	36	средний	31	средний
38	ж	60	высокий	47	высокий
39	ж	38	средний	34	средний
40	ж	31	средний	31	средний
41	ж	39	средний	46	высокий
42	ж	43	средний	36	средний
43	ж	54	высокий	41	средний
44	ж	40	средний	35	средний
45	ж	37	средний	39	средний
46	ж	49	высокий	46	высокий
47	ж	40	средний	42	средний
48	ж	45	высокий	42	средний
49	ж	31	средний	34	средний
50	ж	44	средний	35	средний
51	ж	52	высокий	46	высокий
52	ж	37	средний	32	средний
53	ж	47	высокий	47	высокий
54	ж	39	средний	36	средний
55	ж	51	высокий	43	средний
56	ж	41	средний	47	высокий
57	ж	38	средний	33	средний
58	ж	40	средний	36	средний
Среднее	м	40,17	средний	37,55	средний
Среднее	ж	42,48	средний	38,34	средний
Среднее	-	41,33	средний	37,95	средний

## Приложение Д

### Результаты исследования по методике Г. Шмишека – К. Леонгарда

Таблица Д.1 – Результаты исследования по методике «Акцентуации характера и темперамента личности»

Исп.	Пол	Демонстративный	Застравающий	Педантичный	Возбудимый	Гипертимный	Дистимический	Тревожный	Циклотимический	Экзальтированный	Эмотивный
1	м	8	6	10	15	9	12	9	9	6	6
2	м	12	4	8	9	18	0	12	9	18	9
3	м	4	4	12	9	9	12	6	15	6	12
4	м	10	8	8	12	21	9	9	6	18	9
5	м	20	10	6	6	9	12	6	12	12	12
6	м	4	8	6	9	0	9	3	21	6	6
7	м	14	14	6	15	15	6	21	9	18	15
8	м	6	4	8	12	9	15	12	12	6	9
9	м	14	6	10	9	21	6	12	6	6	12
10	м	20	14	12	9	9	12	3	15	12	12
11	м	12	8	22	12	15	9	21	9	6	6
12	м	8	10	4	6	15	6	12	12	6	12
13	м	12	6	20	9	6	9	15	9	18	9
14	м	14	10	6	9	21	0	12	9	6	15
15	м	10	8	8	18	9	12	9	12	21	12
16	м	16	8	10	3	12	9	15	15	6	12
17	м	4	4	8	6	6	12	3	15	12	3
18	м	12	20	6	9	12	9	15	9	12	12
19	м	20	6	12	12	9	15	12	0	18	9
20	м	12	8	16	6	9	12	21	18	6	6
21	м	14	2	8	9	6	18	9	9	6	15
22	м	4	16	0	18	15	12	6	15	6	6
23	м	12	4	16	6	6	15	9	6	18	9
24	м	14	8	2	3	21	6	12	3	6	15
25	м	10	6	10	21	15	9	9	18	6	12
26	м	8	20	8	9	9	12	12	9	0	6
27	м	12	8	12	21	12	9	15	15	18	9
28	м	8	6	20	9	6	15	9	6	6	3
29	м	20	16	10	12	15	6	15	12	18	9
30	ж	16	10	8	6	18	6	12	9	6	15
31	ж	6	10	12	9	6	12	6	9	18	3

Продолжение приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Исп.	Пол	Демонстративный	Застревающий	Педантичный	Возбудимый	Гипертимный	Дистимический	Тревожный	Циклотимический	Экзальтированный	Эмотивный
32	ж	4	6	4	9	3	18	12	12	0	9
33	ж	6	10	12	15	21	3	9	9	12	6
34	ж	20	12	10	9	9	6	15	9	12	21
35	ж	8	8	6	18	15	6	3	6	6	9
36	ж	16	6	4	6	18	3	12	21	12	15
37	ж	8	2	14	6	6	9	9	12	18	9
38	ж	14	10	10	9	12	9	15	9	12	6
39	ж	10	8	6	6	15	6	12	12	6	12
40	ж	6	4	8	15	6	15	6	6	6	3
41	ж	16	2	20	9	18	0	6	9	6	9
42	ж	14	8	12	0	6	15	9	12	6	12
43	ж	12	4	6	6	12	6	21	6	18	9
44	ж	10	8	10	21	9	12	12	9	12	9
45	ж	14	10	6	6	21	3	6	12	12	15
46	ж	20	6	8	12	9	12	15	9	18	6
47	ж	4	4	20	9	18	3	3	6	6	3
48	ж	16	8	12	6	12	9	9	15	12	12
49	ж	6	4	6	18	6	12	9	6	18	15
50	ж	18	0	6	6	15	9	12	21	12	9
51	ж	12	10	8	12	12	6	21	6	18	12
52	ж	8	6	18	9	6	15	9	12	12	6
53	ж	10	20	6	12	18	3	15	9	6	15
54	ж	12	10	4	9	18	6	15	6	12	9
55	ж	14	8	18	18	9	12	21	9	6	15
56	ж	8	8	4	9	15	6	18	6	12	9
57	ж	20	6	10	6	6	12	9	9	6	18
58	ж	10	4	8	9	12	9	6	12	18	9
Ср.	м	11,52	8,69	9,79	10,45	11,69	9,93	11,17	10,86	10,45	9,72
Ср.	ж	11,66	7,31	9,52	9,83	12,10	8,38	11,28	9,93	10,97	10,34
Ср.	-	11,59	8,00	9,66	10,14	11,90	9,16	11,22	10,40	10,71	10,03