

Дипломна робота на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ
ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЛАБІЛЬНОЮ
ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ»

Виконала: студентка групи
Спеціальності 053 Психологія

Сливка Еліна

Науковий керівник: к.психол.н., доцент

Яцюк М.В.

Актуальність дослідження.

Професійна успішність людини та її загальна життєва продуктивність багато в чому залежать від уміння підпорядковувати свій внутрішній стан потребам життя. Однією з умов забезпечення високого рівня життєдіяльності людини може стати стабільність та різноманітність її емоційного світу. Досягти цього здатна лише психічно стійка особистість, яка почуває себе впевнено та спокійно, в будь-якій ситуації.

Сучасна дитина характеризується почастищенням порушень в емоційно-вольовій сфері особистості, підвищенням рівня неврівноваженості, невротизації, агресивності. На наш погляд, емоційна рівновага є необхідною засадою, тим базовим станом, на основі якого можливе гармонійне функціонування особистості. Емоційно врівноважена, а саме емоційно стійка особистість набагато легше адаптується до складних життєвих умов. Вона, як правило, не схильна до стресів і фрустрації, а якщо навіть і потрапляє в психотравмуючу ситуацію, то не втрачає рівноваги і здатна самотійно собі зарадити. Інтерес до цих питань і спонукав нас до вибору теми дослідження.

Об'єкт дослідження - емоційний сфера особистості старших підлітків.

Предмет дослідження - психологічні особливості регуляції поведінки підлітків із лабільною емоційною сферою.

Мета дослідження - з'ясувати індивідуально-психологічні детермінанти емоційної саморегуляції та розробити шляхи оптимізації розвитку вмінь саморегуляції емоцій старших підлітків.

Відповідно до встановленої мети та висунутої гіпотези визначені основні *завдання дослідження*:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної саморегуляції, з'ясувавши, зокрема, особливості розвитку саморегуляції в старшому підлітковому віці.
2. Визначити психологічні чинники, які впливають на рівень прояву емоційної саморегуляції та побудувати теоретичну модель емоційної саморегуляції.
3. На основі отриманих даних, виявити основні детермінанти емоційної саморегуляції та в ході емпіричного дослідження виділити індивідуальні особливості підлітків, які мають різний рівень емоційної саморегуляції.
4. Розробити та апробувати соціально-психологічний тренінг з формування вмінь емоційної стійкості у старшому підлітковому віці.

З метою реалізації поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези дослідження використовувались наступні методики:

- авторська анкета;
- методика виміру рівня «емоційного інтелекту» Н. Холла;
- опитувальник Г.С. Никифорова для виміру рівня самоконтролю;
- методика виміру структури мотиваційної сфери В.К. Гербачевського;
- методика виміру рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера;
- методика локус-контроль Дж. Роттера;
- опитувальник М. Рокича.

Для аналізу та інтерпретації отриманих даних у дослідженні використовувалися методи математичної статистики (первинний статистичний аналіз, кореляційний аналіз за критерієм r -Пірсона, порівняння зсуву у вибірках за критерієм G -знаків), статистичні параметри показників, методом кореляційного аналізу.

Основним механізмом забезпечення стійкості особистості є самоконтроль, прояв якої залежить від характеристик вищої нервової діяльності, від особистісних якостей індивіда і відбувається в процесі взаємодії особистості та середовища.

Як стверджує І.А. Паліт, феномен саморегуляції полягає у тому, що особистість об'єднує в одній особі позицію суб'єкта і об'єкта керування власної активності.

Самоконтроль – це здатність особистості зберігати власну цілісність, яка може розвиватися самостійно та цілеспрямовано в залежності від індивідуальних особливостей.

По відношенню до самокерування та саморегуляції, самоконтроль грає підпорядковану роль, хоча він і є важливим, але тільки одним із компонентів у їх складі. Розуміння саморегуляції, як складової частини саморегуляції правомірне, але за умови, що при такому тлумаченні підкреслюється лише обов'язковість наявності саморегуляції у складі компонентів психічного самокерування (саморегуляції).

Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив зробити висновок про те, що питання психологічної сутності саморегуляції досить повно визначене в сучасній психологічній науці. А механізми, структура та детермінанти цього процесу недостатньо розкриті, більше того, зовсім мало досліджень, які б торкались аналізу саморегуляції саме емоцій (Л.М. Деркач, Г.С. Нікіфоров, Я. Рейковський). Вивчення цієї проблеми проходило в межах аналізу поняття емоційної стійкості (С.М. Оя, В.Л. Марищук, Я. Рейковський, Е.А. Мілерян, В.М. Писаренко, К.К. Платонов, Л.М. Аболін, Е.П. Ільїн, П.Б. Зільберманом, О.А. Чернікова, Л.С. Славіна, Б.Х. Варданян та інші).



Рис. 1.1. Теоретична модель емоційного самоконтролю старших підлітків

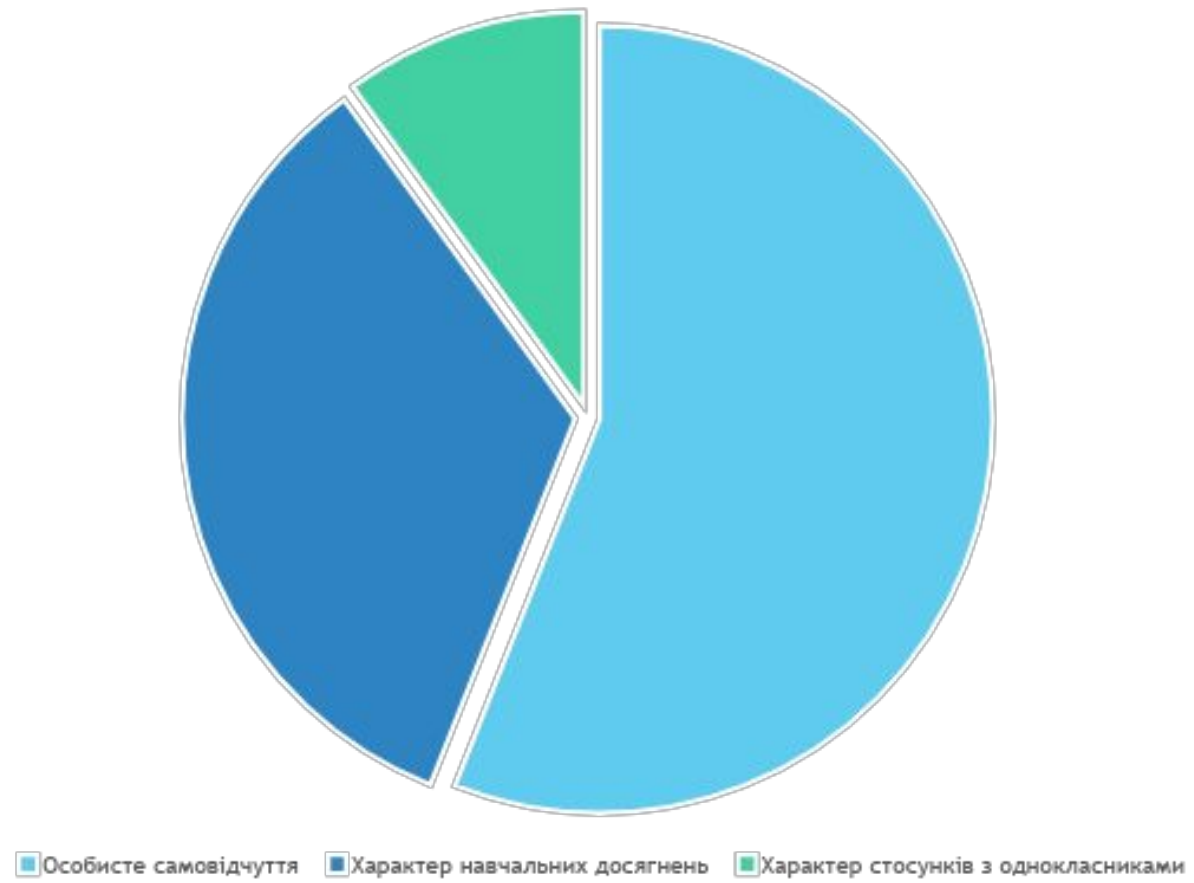


Рис. 2.1. Розподіл домінуючого фону емоцій у досліджуваних старшокласників

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз результатів дослідження емоційної сфери старшокласників

Прояви емоційної сфери особистості	Показники	
	Опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла	Анкети
Емоційна стійкість	47%	75%
Розпізнання емоцій інших людей	25%	51%
Емпатія	57%	69%
Саморегуляція	20%	47%

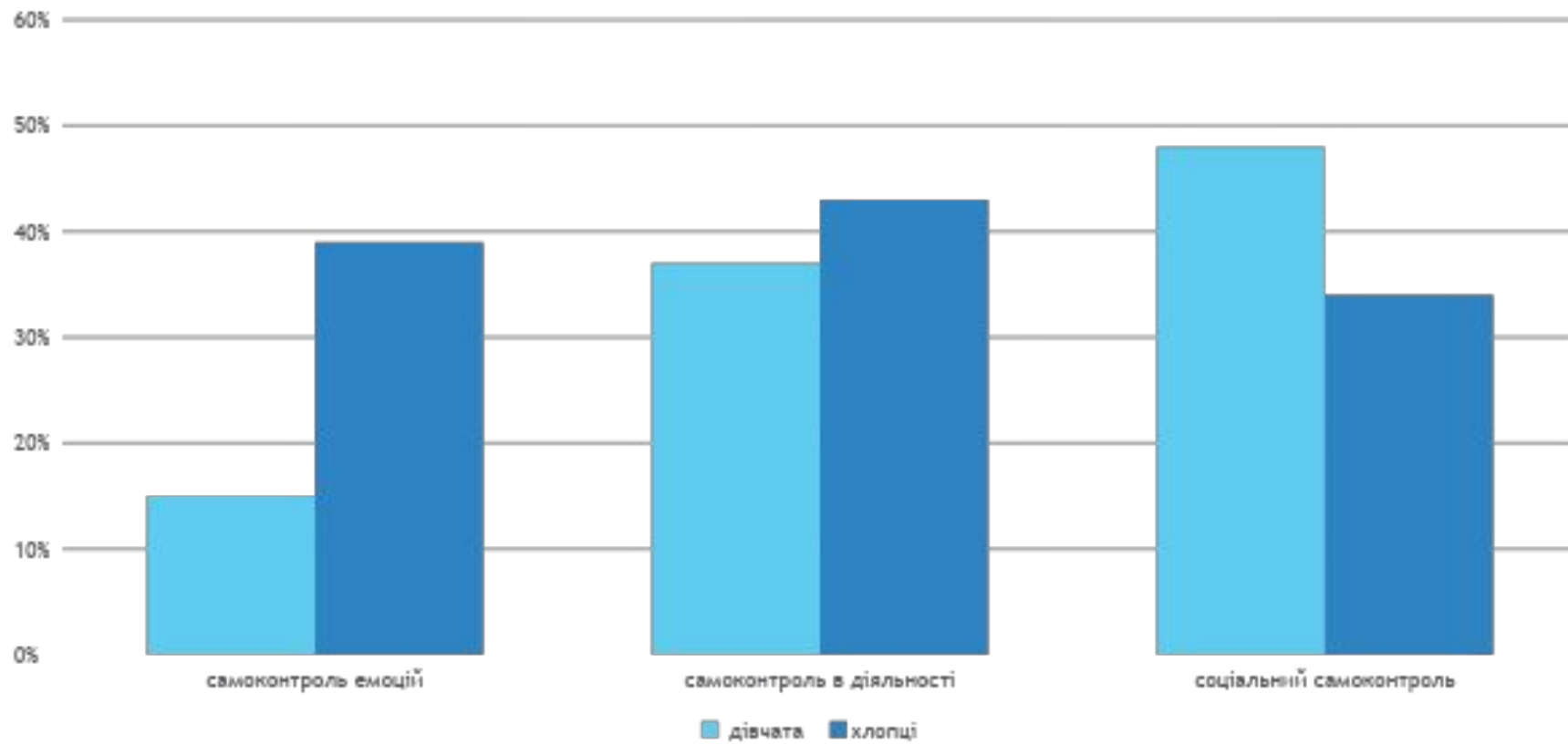


Рис. 2.4. Розподіл показників самоконтролю у хлопців та дівчат за методикою Г.С. Нікіфорова

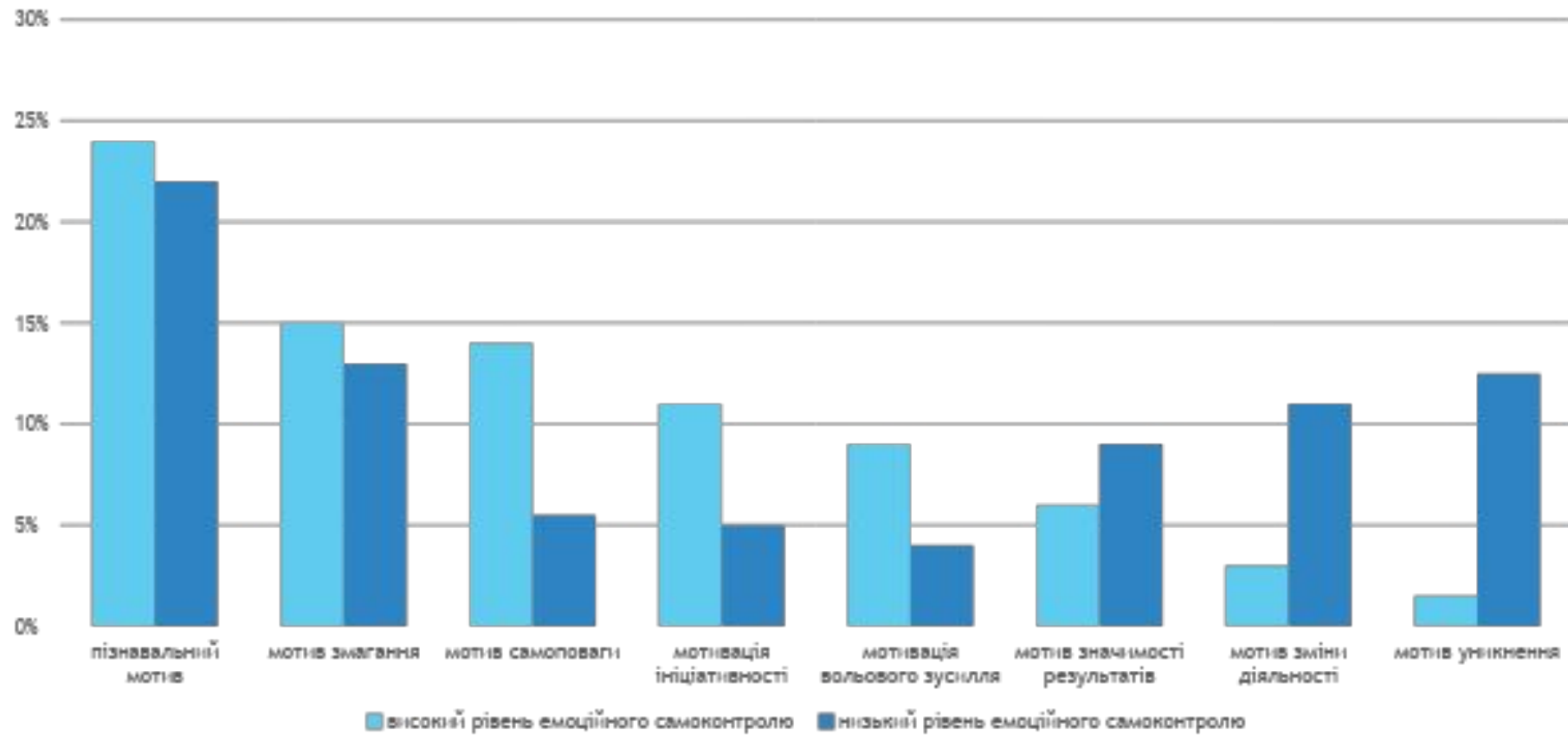


Рис 2.3. Розподіл результатів за структурою мотиваційної сфери старших підлітків за методикою В.К. Гербачевського.

Таблиця 2.2

Показники коефіцієнтів кореляції між показниками індивідуально-психологічних якостей старших підлітків та показниками рівня їх емоційної саморегуляції ($P \leq 0,05$)

	Мотив самоповаги	Мотивація досягнення	Особистісна рефлексія	Емоційний інтелект	Сила волі	Наполегливість
Емоційний саморегуляція	0,832	0,789	0,811	0,799	0,883	0,834

Детальний аналіз експериментального матеріалу дозволив нам виокремити та охарактеризувати три типи емоційності старшокласників, в залежності від їх вміння контролювати власні емоційні прояви:

- 1. емоційно стійкі з високим рівнем емоційної саморегуляції;*
- 2. тривожні з середнім та низьким рівнем саморегуляції;*
- 3. емоційно не стійкі з низьким рівнем саморегуляції.*

До першої групи належить 25% досліджуваних, до другої - 63%, та до третьої – 12% старшокласників.

Програма тренінгу передбачала:

- одержання нової інформації про себе, власну емоційну сферу;
- переосмислення уявлень про свій образ “Я” та свої емоції;
- пошук шляхів вираження емоцій у соціально прийнятній формі;
- закріплення позитивного досвіду самоконтролю власних емоційних реакцій та звільнення від неконструктивних засобів реагування.

Таблиця 3.1
Розвиток емоційної сфери старшокласників першої групи в процесі тренінгу

	Самоконтроль емоцій		Емоційний інтелект		
	високий рівень	низький рівень	емпатія	емоційна обізнаність	розпізнання емоцій
Початок занять	25%	75%	25%	33%	42%
Середина занять	25%	75%	30%	37%	33%
Кінець занять	30%	70%	35%	42%	23%

Таблиця 3.2
Розвиток емоційної сфери старшокласників другої групи в процесі тренінгу

	Самоконтроль емоцій		Емоційний інтелект		
	високий рівень	низький рівень	емпатія	емоційна обізнаність	розпізнання емоцій
Початок занять	14%	86%	14%	21%	65%
Середина занять	16%	84%	18%	25%	62%
Кінець занять	25%	75%	25%	30%	45%

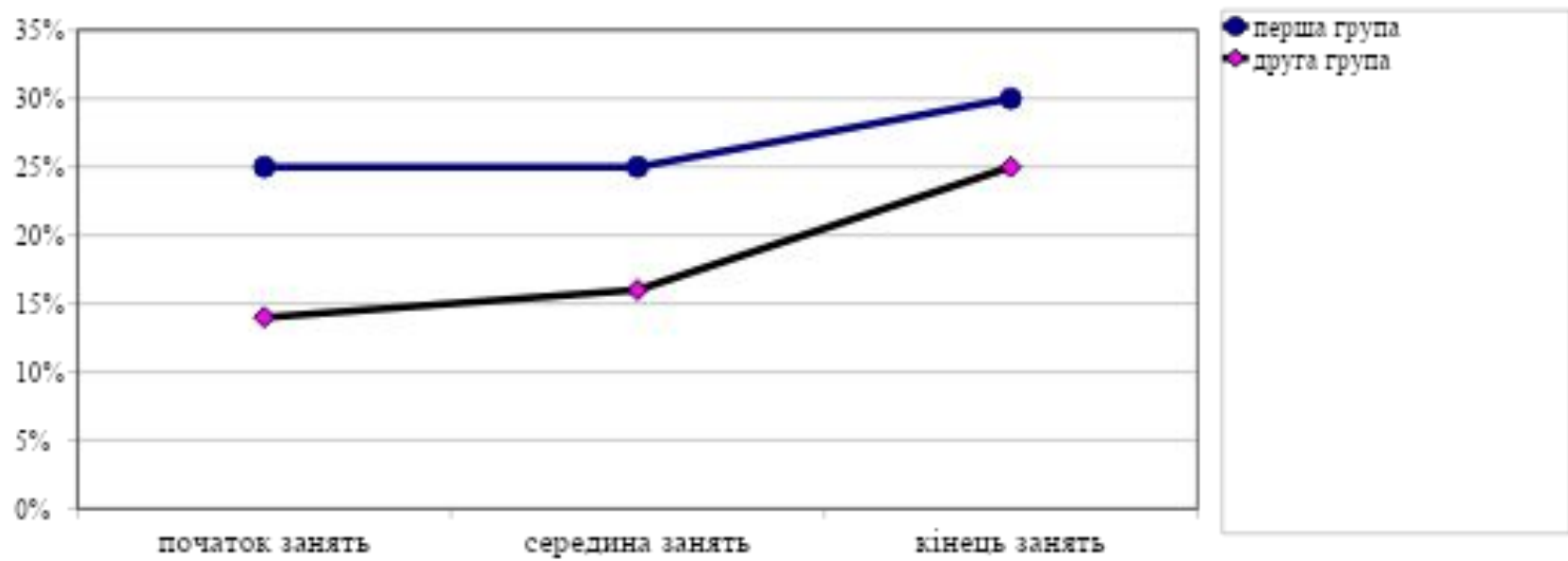


Рис. 3.1. Динаміка розвитку емоційного самоконтролю старших підлітків

ВИСНОВКИ

1. Емоційний самоконтроль, як здатність виявляти, ідентифікувати та, за необхідністю, коригувати власні емоційні прояви, може стати засобом стабілізації емоційного життя особистості. Це допомагає людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій і несприятливих умов діяльності. Перехід у доросле життя, проблема професійного та особистого самовизначення передбачає появу у старшокласників надлишку емоцій, які можуть мати деструктивний характер та блокувати становлення особистості старшокласників. Тому формування емоційного самоконтролю саме в цій віковій групі є необхідним та своєчасним засобом підтримки психічного здоров'я.

Виходячи з положень психологічної науки про вплив структури особистості на її життєдіяльність, можна виділити індивідуально-психологічні особливості старшокласників, які визначають зміст емоційного самоконтролю та організують його. Самооцінка, рівень домагань, мотиви, цінності та ідеали особистості, вольові якості, образ "Я", рефлексія, когнітивний стиль та емоційний інтелект, об'єднуючись у певні блоки, забезпечують механізм здійснення емоційного самоконтролю.

2. Оптимізація функціонування будь-якого психологічного механізму особистості передбачає цілеспрямований розвиток комплексу детермінант. До комплексу індивідуально-психологічних детермінант емоційного самоконтролю старшокласників ввійшли: особистісна рефлексія, емоційний інтелект, вольові якості особистості, мотивація самоповаги та мотивація досягнення. Як показало дослідження активізація та розвиток цих індивідуально-психологічних особливостей старшокласників сприяє підвищенню рівня їх емоційного самоконтролю.

Розвиток вмінь самоконтролю емоцій засобами психолого-педагогічного тренінгу забезпечує актуалізацію цього процесу у свідомості старшокласників та сприяє формуванню високого рівня емоційного самоконтролю життєдіяльності особистості. Обрана в дослідженні форма розвитку вмінь виявилась досить дійовою, організаційно та процесуально вдалою.

3. Експериментальне дослідження дозволило нам виділити та проаналізувати три типи емоційності старшокласників, в залежності від їх вміння контролювати власні емоційні прояви: 1 тип – емоційно стійкі з високим рівнем емоційного самоконтролю; 2 тип – тривожні з середнім рівнем самоконтролю; 3 тип – емоційно нестійкі з низьким рівнем емоційного самоконтролю.

4. Здійснене дослідження індивідуальних особливостей емоційного самоконтролю старшокласників дозволяє накреслити подальші шляхи розвитку цієї проблеми – вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного самоконтролю та культурно-історичними умовами формування ідеалу особистості, розробка програми розвитку емоційного самоконтролю в системі сім'ї, вивчення впливу психологічного змісту конкретної емоції на механізм емоційного самоконтролю.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!