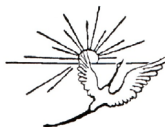


Министерство образования Сахалинской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Сахалинской области»

Кафедра педагогики и психологии

*Сетевое электронное издание*

# **ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



Издательство ИРОСО  
Южно-Сахалинск  
2020

**Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков:** / Сост.:  
Н.А. Литвинов. — Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020. —  
52 с.

**Рецензент:** кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии СахГУ *Римма Анваровна Кутбиддинова*

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие проблему эмоциональной сферы детей и подростков. Даны практические материалы и рекомендации по диагностике эмоциональной сферы и регуляции эмоциональных состояний.

Пособие адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, занимающимся вопросами психологического сопровождения и сохранения психофизического здоровья личности.

Директор В. Герасимов. Редактор А. Сафонова  
Корректор Е. Ким. Дизайнер О. Ячменникова

Издательство ИРОСО  
693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 42  
Тел. 8 (4242) 30-02-98, факс 8 (4242) 72-25-01  
E-mail: izdatelstvo@iroso.ru

Размещено на сайте: [www.iroso.ru](http://www.iroso.ru)  
Для сетевого распространения.  
Минимальные системные требования:  
Windows XP, Adobe Acrobat reader

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Основные виды эмоций и их классификация .....	9
1.2. Психологические теории эмоций, их краткая история .....	10
1.3. Классификация эмоций по Додонову Б.И. ....	13
1.4. Психофизиологические механизмы протекания эмоций .....	15
1.5. Развитие и становление эмоциональной сферы детей и подростков .....	16
1.6. Половые различия в эмоциональной сфере .....	21
1.7. Примеры проявления различных видов эмоциональной направленности детей и подростков. Примеры эмоциональной, средовой адаптации и дезадаптации .....	22
<b>ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ .....</b>	<b>29</b>
2.1. Краткая аннотация к использованию методов .....	29
2.2. Тест-анкета: эмоциональная направленность (Додонов Б.И.) .....	31
2.3. Методика «Опросник поведения» .....	34
2.4. Методика «Опросник психических состояний» .....	36
2.5. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона .....	38
2.6. Методика «Диагностика эмоциональной сферы дошкольника» (автор Л.П. Стрелкова) .....	39
2.7. Методика «Контурный С.А.Т. – Н» .....	40
2.8. Методика «Рисованный апперцептивный тест» РАТ (вариант теста Мюррея) .....	44
2.9. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И. Балашовой) .....	47
2.10. Методика исследования ригидности (адаптирована Райгородским) .....	48
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>51</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Тема переживания чувств и эмоций всегда была актуальной в психологической науке. Эмоции, как и ряд других явлений, становятся предметом внимания человека прежде всего тогда, когда в чем-то ему препятствуют. Стремясь все более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции, очень часто все происходит именно так.

Вплоть до настоящего времени люди были способны лишь констатировать расхождение между «голосом сердца и голосом разума», но не могли его ни понять, ни устранить. Образ «сильного человека», оказавшегося во власти собственных страстей, — частое явление в литературе, киноискусстве, в народных преданиях и легендах. Эмоции — не только действующее лицо больших драм; они повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли. Но несмотря на ежедневное общение с ними, мы не слишком хорошо знаем их «нравы» и редко можем предвидеть, когда они появятся и когда нас покинут, помогут ли нам или станут помехой, нужно ли обходиться с ними чутко и деликатно или же, напротив, грубо и беспощадно. Когда воспитатели или родители недовольны поведением своих детей, иногда даже оказывается, что затруднения, вызваны тем, что ребенок не научился контролировать свои эмоции (злобу, обиду, страх) или не способен испытывать те эмоции, которых от него ожидают (стыд, гордость, сочувствие). Анализируя причины своих неудач или ошибок, мы нередко приходим к выводу, что именно эмоции помешали нам справиться с задачей. Кто-то плохо сдал экзамен, потому что сильно нервничал, кто-то стал виновником дорожного происшествия, ибо был совершенно парализован охватившим его внезапным страхом, кто-то неудачно выступил публично, так как не сумел преодолеть волнения. В личной жизни эмоциональные проблемы приобретают первостепенное значение. Внезапное изменение эмоционального отношения лица, с которым связыва-

лись жизненные планы, изменение собственного эмоционального отношения к тому, с кем был связан на протяжении многих лет, являются для человека серьезнейшими испытаниями в жизни. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с нарушенной или ослабленной способностью эффективного самоконтроля. В современном цивилизованном обществе постоянно растет число людей, страдающих неврозами. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции у этих людей мешают осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье. Невротические расстройства могут иметь различную степень выраженности: некоторые люди под влиянием эмоций оказываются неспособны к какой бы то ни было деятельности и долгие месяцы пребывают в клиниках; другие, хотя и никогда не переступали порога кабинета врача, в определенные периоды жизни или в некоторых особых ситуациях из-за переживаемого напряжения, беспокойства, тревоги оказывались не в состоянии справиться со своими проблемами, у них возникали трудно объяснимые с точки зрения органических причин нарушения в деятельности сердца, желудочно-кишечного тракта, в обмене веществ, сексуальной сфере и т.п. Во всех приведенных примерах непосредственные причины затруднений были не вне человека, а в нем самом и определялись не ограниченностью знаний, не недостатками физического либо психического развития и не отсутствием соответствующих способностей, а нежелательными, непонятными, и не поддающимися контролю эмоциями. Что может сделать человек для преодоления такого рода затруднений? Очевидно, то же самое, что и в отношении любых других проблем, возникающих при столкновении с природой и окружающим миром, — прежде всего познать те явления, которыми обусловлены затруднения, установить законы их развития. Эти проблемы имеют столь большое практическое и социальное значение, что труд по их разрешению оправдан даже в том случае, если он потребует значительных усилий. Если задачи, которые предоставляются еще более трудными, и, несмотря на это, недостатка в желающих испытать свои силы нет. Но когда речь идет об эмоциях, мы сталкиваемся с особым случаем: это явления глубоко интимные. Можно ли их вообще систематически исследовать? Можно ли надеяться, что здесь

обнаружатся объективные закономерности, постоянство, регулярность? Сомнения были рассеяны многими успешными попытками, предпринятыми в этой области. Однако это не значит, что эти сомнения были рассеяны и в сознании человека, для которого эмоциональные явления представляют собой мир внутренних переживаний, а не предмет систематического изучения. Поэтому дискуссии о ценности научных методов в отношении исследования эмоций продолжают оставаться актуальными. За последние десятилетия накоплено большое количество фактов, систематизировано множество наблюдений и данных об эмоциях, приобретен некоторый опыт их экспериментального исследования. В нагромождении фактов уже начинают проступать очертания целостной системы. В настоящей работе мы ставим своей целью рассмотреть происхождение, развитие и функции эмоциональных явлений, а также определить их место в общей системе знаний о психических механизмах регуляции.

В течение последних лет на нашей кафедре были опубликованы различные методические материалы, в которых рассматривались вопросы антиобщественных проявлений в поведении подрастающего поколения. Эти материалы — пособия, статьи, выступления на научных конференциях были посвящены проблемам групп социального риска детей и подростков. В них рассматривались различные виды девиантного поведения, а также общие вопросы социальной адаптации или дезадаптации. В каждом из них, кроме теоретического освещения проблемы, большое место занимали практические материалы по диагностике и профилактике негативных проявлений в молодежной среде. В последние годы, к сожалению, отмечается качественное изменение проявления этих негативных тенденций в самых различных сферах жизни, которые характеризуются отсутствием рациональности поведения, неадекватностью поводов для проявления негативных форм поведения. К числу таких форм поведения можно отнести агрессию, употребление психически активных веществ, суицидальное поведение. Каждой из указанных проблем было уделено повышенное внимание в методических материалах разного уровня, где рассматривались, прежде всего, причины роста таких негативных тенденций, а также вопросы их диагностики и профилактики. Было обращено внимание на следующее обстоятельство. Причины этих негативных явлений

носят комплексный характер, затрагивая биологические, социальные и психологические факторы. Анализу этих факторов было уделено большое внимание во всех опубликованных материалах, но не делалось акцента на одной из самых главных составляющих этих негативных форм, которой у молодых людей обычно является их высокая эмоциональная окрашенность. Об этом указывалось в материалах, приводились примеры диагностики эмоциональных состояний, которые могут сопровождать негативные формы поведения, но главным, все-таки, оставался материал о самих негативных формах. При этом, характер переживаемых эмоций может иметь самые различные формы своего внешнего проявления, как по виду переживаемой эмоции, так и по степени переживания. Такое многообразие может быть связано с особенностями личности или с ситуативными факторами. Почти всегда эмоциональная окрашенность сопровождает поведение лиц всех групп социального риска, о которых подробно говорится в учебно-методическом пособии «Психологическая помощь детям в трудном социальном положении». Аналогичные примеры и ситуации были рассмотрены в учебно-методическом пособии об агрессивном поведении. В большинстве случаев такие эмоциональные проявления связаны с недостаточным жизненным опытом детей и подростков, что приводит к переживанию значительного внутреннего конфликта при невозможности решить ту или иную жизненную ситуацию обычным, нормальным способом поведения, так как выбор этого способа часто очень труден, ограничен, а иногда и просто невозможен. Своеобразной компенсацией за невозможность такого разрешения жизненной ситуации любого типа может являться эмоциональная реакция.

Безусловно, некоторые врожденные биологические характеристики (тип высшей нервной деятельности, темперамент, психические аномалии) могут существенно влиять на формирование эмоциональной сферы ребенка и подростка, но непосредственное влияние оказывают не различные факторы, а их сочетание. Психологические механизмы проявления эмоций могут иметь различную направленность, различные причины и условия своего формирования.

Можно считать, что эмоциональные проявления у различных лиц могут иметь различную степень выраженности - от почти пол-

ного отсутствия эмоциональной реакции до ее предельного проявления. Это могут быть аффективные формы поведения или сильные стрессовые переживания. Вероятно, что у гармонично развитой личности должна быть выражена эмоциональная сфера во всем своем разнообразии. Это может быть эмоционально окрашенная речь или проявление яркой эмпатии в отношении других лиц. Это может быть эмоциональная реакция, сопровождающая нормативное агрессивное поведение, которое может считаться вполне приемлемым и даже необходимым. Это может быть переживание успеха или неудачи, победы или поражения, человеческого счастья или горя. Все значимые события жизни обычно оставляют в жизни, памяти ребенка и подростка яркий эмоциональный след памяти, который может храниться долгое время, а иногда и всю жизнь.

Анализ исследований в области эмоциональной сферы детей и подростков свидетельствует о том, что ее проявление затрагивает практически все сферы их жизни. Высокие темпы социальных изменений в обществе привели к тому, что часто эмоциональные реакции могут проявляться как бытовой атрибут или обыденное явление. Об этом говорилось в пособии по агрессивному поведению подростков, где эмоциональный фактор проявления агрессии был рассмотрен детально и подробно.

Нам бы хотелось, в настоящем пособии, выделить исследование эмоциональной сферы детей и подростков в отдельный блок и рассмотреть данную проблему связывая ее с уже опубликованными материалами. Представляется интересным то, что в предыдущих материалах были представлены методы и способы диагностики эмоциональных факторов, и были даны способы возможной регуляции этой сферы, и в настоящем пособии хотелось существенно расширить материалы по этой теме. Прежде всего, это различные точки зрения и теории эмоций. Особую важность могут представлять материалы, которые связаны с переживанием эмоций по поводу неблагоприятных жизненных обстоятельств. Авторы пособия специально, как и предыдущих материалах, приводят различные примеры переживания эмоциональных состояний детей и подростков, а также поведения, сопровождающего эти состояния. Авторам хотелось отойти от бытового, житейского описания эмоциональной сферы, показать различные аспекты ее проявления с учетом факторов, которые влияют на протекание эмоций.

# ГЛАВА 1.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### 1.1. Основные виды эмоций и их классификация

*Эмоции* — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных приятных или неприятных переживаний процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей человека. Поскольку вся деятельность и жизнь человека, в конечном счете, служат целям удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т.е. передаются другим людям, сопереживаются. Если эмоции, даже несмотря на высокий уровень их протекания, обычно непродолжительны, кратковременны, могут легко возникать и исчезать, то чувства имеют продолжительный, и самое главное, предметный характер, то есть обращены на реальные объекты и обстоятельства жизни человека. Это может быть любимый человек, книга, фильм, место пребывания, картина, музыкальное произведение, то есть спектр объектов, к которым могут быть обращены чувства человека, необычайно широк.

*Аффекты* — это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека,

который их испытывает. Аффект это сильный, негативный, эмоциональный процесс и соответствующее ему эмоциональное состояние, имеющие, как правило, разрядку в действии. В случае возникновения аффекта психика человека действует, по так называемому «аварийному» варианту, подбрасывая человеку те способы поведения, которые в обычном состоянии были бы маловероятными или невозможными. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец, определяя характер самого действия в состоянии аффекта. Возможности регуляции поведения при аффективных состояниях существенно снижаются, а иногда просто невозможны.

**Страсть** — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности, предмета или человека. Очень сильное увлечение при коллекционировании чего-либо — яркий, типичный пример страсти, вытесняющей другие интересы и события жизни. Страстное увлечение компьютером, характерное для нынешней молодежи, о котором сказано в пособии о компьютерной и игровой зависимости.

Еще одной формой проявления эмоций является настроение. Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс умеренной или невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. На общем фоне протекающего настроения, например плохого в виде грусти, вполне могут возникать разовые, положительные эмоции, но общее настроение может, при этом, совершенно не меняться. Настроения принято отличать от аффектов, чувств и эмоций.

## **1.2. Психологические теории эмоций, их краткая история**

В XVIII — XIX вв. не было единой точки зрения на происхождение эмоций, однако самой распространенной была интеллектуалистическая позиция: «телесные» проявления эмоций являются следствием психических явлений (Гебарт). В дальнейшем, по мере развития психологии, стали появляться различные, порой противоречащие друг другу, точки зрения и теории на проблему эмоций. Это было связано с тем, что различные точки зрения объяснялись различными

подходами к проблеме эмоций, к тому, что считать самым главным в природе их возникновения и протекания. В конечном итоге, каждая из приведенных в этом разделе теорий имела право на существование, и на практическое применение. У каждой из теорий есть свои сторонники, последователи и продолжатели ее идей и принципов. В этом видимо и состоит сущность психологической природы эмоций, во всем ее многообразии и проявления в жизни людей.

1. *«Периферическая» теория эмоций Джеймса-Ланге.* Возникновение эмоций обусловлено внешними воздействиями, приводящими к физиологическим сдвигам в организме. Физиолого-телесные периферические изменения, которые рассматриваются как следствие эмоций, стали их причиной. Каждой эмоции соответствует свой набор физиологических проявлений.

2. *«Таламическая» теория эмоций Кэннона-Барда.* Эмоции и соответствующие им сигналы активизации вегетативных функций возникают в таламусе. Психол. переживание и физиологические реакции возникают одновременно.

3. *Круг Папеса и теории активации.* Эмоция — это не функции отдельных центров, а результат активности сложной сети мозга, называется «Кругом Папеса».

Когнитивные теории эмоций. Они открывают природу эмоций через механизмы мышления.

Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. В эмоциях большую роль играют когнитивно-психологические факторы. Положительные эмоции возникают тогда, когда ожидания человека подтверждаются, а негативные в противоположном случае, то есть, это следствие того, как реальные результаты деятельности согласуются с намеченным планом.

Информационная теория эмоций П.В. Симонова. В символической форме представлена совокупность функций, влияющих на возникновение и характер эмоций:

Эмоция =  $P \times (I_n - I_c)$ .  $P$  — актуальная потребность.  $(I_n - I_c)$  — оценка вероятности, где  $I_n$  - необходимая информация,  $I_c$  — имеющаяся у индивида.

Существуют различные школы эмоций, что определяет разность определений и классификаций:

1. *Теория Джеймса-Ланге.* Психоорганическая концепция сущности и происхождения эмоций. В основу эмоциональных проявле-

ний ставил физиологические состояния. Они первичны, а эмоции их сопровождают. Под воздействием внешних стимулов происходит изменение организма, возникают эмоции через систему обратных связей. «Мы огорчены от того, что плачем, а не плачем от того, что огорчены». Это центральная теория для всей психологии до сегодняшнего дня.

2. **Психоанализ.** Реакции связаны с влечениями. Причина возникновения — рассогласованность желаемой ситуации с действительной.

3. **Бихевиоризм.** Эмоция — это сопутствующая реакция на определенный стимул. Представления об эмоциях обеднены тем, что не рассматривается центральное звено, а рассматриваются подкрепления. Они могут быть положительными и отрицательными, соответственно эмоции бывают тоже как положительные так и отрицательные. Не воспринимаются как внутренние переживания (например, горе от тоски ничем не отличается).

4. **Когнитивная психология** — есть нормальная экспериментальная база. **Теория Шехтера.**

2-х факторная теория эмоций (развитие теории Джемса-Ланге). Эмоции возникают как когнитивная оценка физиологического сдвига. Оказывают влияние два фактора: когнитивный, психол.

5. **Теория Лазаруса.** 3-х компонентная теория. Влияют следующие компоненты: когнитивный, психологический, поведенческий. Оценивается не только физиологический сдвиг, но и возможность поведения в данной ситуации, возможность интерпретировать: эмоции возникают, если мы все воспринимаем как реально происходящее. Если подвергать все рациональному анализу — эмоции отсутствуют.

6. **Теория Рубинштейна.** Эмоция — это нечто связанное с определенным возбуждением определенных участков в подкорковых структурах — реакция на стимул, чувства — до стимула, то что может быть вербализовано, или уже вербализовано, раз вербализовано, значит осознано. Эмоции и потребности. Эмоции — психическое отражение актуального состояния потребностей человека. Эмоции — конкретная форма существования потребности, в результате появляется стремление к тому, что приведет к удовлетворению потребности (предмету), но потом предмет доставляет или не доставляет удовлетворение, и у нас рождается чувство по отношению к нему. Эмоции различаются полярностью — «+» или «-».

**7. Теория Леонтьева.** Теория эмоций строится на деятельности. В ней утверждается, что поведение, общая активность побуждается и направляется мотивом. Деятельность состоит из ряда неких действий, которые соответствуют цели. Цель всегда сознательна, такая единица активности как действие возникает только у человека, цель это то, что представляет результат действия. Мотив — это предмет потребности. Эмоция возникает как оценка расхождения между целью и мотивом. Эмоция позволяет оценить приближение к предмету потребности с помощью определенного действия.

### **1.3. Классификация эмоций по Додонову Б.И.**

Приведенное выше деление эмоций по видам далеко не исчерпывает их психологическое содержание. Гораздо более важным представляется деление эмоций по видам их психологической направленности. Существует несколько принципов такого деления, но нам хотелось в пособии привести одну из точек зрения, автором которой является отечественный психолог Борис Игнатьевич Додонов. Под *общей эмоциональной направленностью* он понимал такую эмоциональную характеристику личности, которая проявляется в ценностном отношении к определенным видам эмоциональных переживаний, стремлении личности к этим переживаниям. В эмоциональной направленности всегда выражена готовность, предрасположенность к переживанию определенных эмоций, ярко проявляется психологическая установка на такие переживания. Более того, формирование эмоциональной направленности является важной составляющей процесса психического развития. Такое деление является одним из самых представительных по разнообразию видов эмоций. Б.И. Додонов различал десять видов эмоций.

**1. Альтруистические эмоции.** Эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям. Альтруистические эмоции люди могут испытывать, и не помогая другим реально, а лишь отождествляя себя в воображении с тем или иным благородным героем. К основным характеристикам альтруистических эмоций можно отнести:

- Желание приносить другим радость и счастье.
- Чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота.
- Сопереживание удачи и радости другого.

- Чувство нежности и умиления.
- Чувство преданности.
- Чувство участия, жалости.

2. **Коммуникативные эмоции.** Эти эмоции возникают на основе потребности в общении.

В процессе общения могут возникать любые эмоции; коммуникативными же являются только те из них, которые возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, соратника, приятеля, сочувствующего собеседника и т. п.).

3. **Глорические эмоции (от лат. gloria — слава).** Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении и в славе. Типичная для них эмоциональная ситуация — когда человек является центром всеобщего внимания, объектом восхваления и восхищения. Очень часто с такими эмоциями связано понятие «звездной болезни».

4. **Праксические эмоции.** Термин «праксические чувства» введен в употребление П. М. Якобсоном, предложившим назвать так переживания, вызываемые любым видом деятельности, чаще всего трудовой и учебной, их изменением в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями или препятствиями ее осуществления и завершения.

В состав праксических чувств П. М. Якобсон, включил и такие эмоции, как эстетические, интеллектуальные и другие, только окрашенные в «праксические тона». Б.И. Додонов выделяет праксические эмоции в их чистом виде.

5. **Пугнические эмоции (от лат. pugna — борьба)** — это эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе, соперничеству, состязанию в любой из сфер деятельности или профессии.

6. **Романтические эмоции** — это эмоции, вызываемые чем-то необычайным, необыкновенным, таинственным. Под романтизмом понимается стремление ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.

Типичной романтической эмоцией является чувство таинственности. Оно появляется в связи не с любой тайной, а только там, где человек ощущает действие загадочного фактора, особенно когда ему приписывается сознательная воля, одухотворенность. Чувство таинственного почти всегда включает в себя ожидание: вот сейчас

что-то произойдет, что окажет решающее влияние на мою судьбу (или судьбу лица, за которое я «болею»). Там, где этого ожидания (хотя бы подсознательного) нет, там нет и чувства таинственности.

7. **Гностические эмоции** (от греч. *gnosis* — **знание**) — эмоции, связанные с потребностью в «когнитивной гармонии», которая состоит в том, чтобы в новом, неизвестном, из ряда вон выходящем отыскать знакомое, привычное, понятное, приводя таким образом всю наличную, информацию к одному «общему знаменателю». Типичная эмоциональная ситуация, возбуждающая гностические эмоции, — это проблемная ситуация.

8. **Эстетические эмоции** — эмоции, вызываемые восприятием произведений искусства, видами природы, гармонией, симметрией, перспективой, красивой пропорцией и т.д..

9. **Гедонистические эмоции** — эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. **Акзигитивные эмоции** (от франц. *acquisition* — **приобретение**) — эмоции возникающие в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

В соответствии с приведенной классификацией эмоций Б.И. Додонов различал десять видов общей эмоциональной направленности личности: 1) альтруистическую, 2) коммуникативную, 3) глорическую, 4) практическую, 5) пугническую, 6) романтическую, 7) гностическую, 8) эстетическую, 9) гедонистическую, 10) акзигитивную направленность.

#### **1.4. Психофизиологические механизмы протекания эмоций**

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга — эмоции (от лат. возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражается в форме переживаний. В психологии эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо. Помимо этого узкого понимания понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психологический компонент — пере-

живание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. В этом случае можно говорить об эмоциональном состоянии человека.

Житейское понимание слова «чувства» настолько широко, что теряет конкретное содержание. Это обозначение ощущений (боль), возвращение сознания после обморока («прийти в чувство») и т.п. Нередко и эмоции называют чувствами. В действительности же строго научное использование этого термина ограничивается лишь случаями выражения человеком своего положительного или отрицательного, т.е. оценочного отношения к каким-либо объектам. При этом, как уже говорилось выше, в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь. Формирование и развитие чувств ребенка и подростка – важная задача и проблема семейного и школьного воспитания. Очень большое значение, в процессе развития чувств, может иметь их своевременная и правильная диагностика.

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, по отношению к которому данный человек проявляет чувство. Например, мать, любя своего ребенка, будет переживать во время его экзаменационной сессии разные эмоции, в зависимости от того, каков будет результат сдачи экзаменов. Когда ребенок пойдет на экзамен, у матери будет тревога, когда он сообщит об успешно сданном экзамене – радость, а при провале – разочарование, досада, злость. Этот и ему подобные примеры показывают, что эмоции и чувства – это не одно и то же.

Таким образом, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Доказательством их нетождественности является и более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

И те и другие могут быть положительными и отрицательными.

### **1.5. Развитие и становление эмоциональной сферы детей и подростков**

Эмоциональная сфера человека проходит сложный путь своего становления и развития. Эмоции сопровождают весь жизненный путь человека от рождения до смерти. Они меняются с приобрете-

нием жизненного опыта и различных событий жизни. Изменяется не только само переживание эмоций, но и формы их проявления. Развивается, по мере взросления, возможность управления эмоциями. Переживание эмоций присуще всем людям, вне зависимости от возраста, уровня образования и общей культуры, профессиональной направленности. Первый крик только что родившегося ребенка — яркая и очень сильная эмоция, первый шаг в его жизни. Рождаясь, младенец имеет в своем арсенале только врожденные эмоции, но сюда входит уже многое. Это в первую очередь комплекс оживления (улыбка ребенка, глазки, ручки тянутся), удивление и интерес, когда этого недостаточно — хныканье, плач и орание. (с демонстрацией недовольства и агрессии или страха и отвращения). Если родители ленятся или просто не знают, что ребенку нужно, например, сменить пеленку, ребенок плачем подсказывает родителям, что им сделать нужно.

Плач и крик младенца его естественная реакция на его состояние и самочувствие. Здоровью это совершенно не вредит, а скорее способствует. Это хорошая гимнастика для легких и голосовых связок, и громкий, требовательный плач ребенка говорит о том, что у него все в порядке. Также полезно знать, что зря младенцы не плачут: они плачут только тогда, когда это имеет смысл, когда на них кто-то реагирует.

Плач для ребенка — не трагедия, а такая же форма жизнедеятельности, как смех или игра. Когда-то ребенку хочется поиграть, когда-то посмеяться, когда-то поплакать. Очень важным является проявление ребенком эмоций в связи с физиологическим дискомфортом и болевыми ощущениями, так как словесно сообщить об этом он пока еще не может. По эмоциональным проявлениям младенца можно судить о наличии у него тех или иных черт его темперамента, который ярко будет проявляться в более поздние годы.

Начиная с года жизни, ребенок становится уже другим. Если младенец своим плачем настаивает только на том, что ему действительно необходимо, то ребенок от 1 до 3 лет использует свой плач уже для очень разных целей. Ребенок осваивает эмоции и чувства и как осознанную просьбу о помощи, и как способ психологической защиты. Это время, когда ребенок осваивает уже не просто плач, а настоящие истерики. Обычно дети начинают истерики, подглядывая как это делается у других детей, после чего пробуют истерику

на своих родителях. Если родители по факту истерику разрешают и своими действиями ее подкрепляют, ребенок начинает истерику активно использовать.

В возрасте от 3 до 7 лет ребенок осваивает не только тысячи слов, овладевая родной речью, он осваивает целый мир разнообразных эмоций и чувств, формируя основы своего характера и эмоционального интеллекта.

Живой, бодрый ребенок любит двигаться и играть, и игра звуками, лицом и дыханием, которые взрослые называют эмоциями и чувствами — одна из его любимых игр. В этом возрасте ребенок легко, играючи может просто по просьбе взрослого начать плакать или смеяться, чередуя в свое удовольствие смех, радостные крики и несчастный плач. Ребенок скоро убеждается, что на родителей производят впечатления его страхи и обиды, его восторги и истерики. Собственно, дети вначале даже не знают, что такое страхи и обиды, но когда они видят, каким выражением лица, текстом и интонациями другие дети управляют своими родителями, и слышат, что родители называют все это словами «ты обиделся», у них рождается естественный интерес сделать то же самое. Когда они понимают, что обидой можно влиять, у них появляется желание обиду выучить.

Интересно, что, если не управлять ситуацией, дети выучивают в первую очередь негатив, выучивают эмоции негативного плана. Дети осваивают такие эмоции и состояния, как стеснительность, страхи, усталость, скука, обида, растерянность, расстройство, истерики, отчаяние, ужас. Когда им это выгодно, дети учатся болеть. Какова причина такой популярности негативных эмоций в репертуаре ребенка? Ответ прост: именно на эти эмоции родители ведутся легче всего. Вот почему очень важно уметь диагностировать те или иные, прежде всего, негативные состояния ребенка.

К пяти-семи годам большинство детей владеют эмоциями мастерски. В это время эмоции детей намерены, осознанны и произвольны. Знают, кому и зачем переживают, и не переживают, когда переживать некому. В этом возрасте эмоции детей вполне произвольны, и дети подбирают, тренируют и репетируют их вполне осознанно.

Чувство страха маленьким детям практически не знакомо. Конечно, у младенцев есть элементарные рефлексы (испуг) на громкие звуки, протест против боли и предрасположенность к реакциям страха некоторые возможно опасные в жизни вещи (высота, пауки), но

основной массив страхов, который мы наблюдаем у детей — результат научения. Слушая родителей, друзей и просматривая мультики, дети учатся принятому видению, учатся социальным интерпретациям, что страшным является, а что нет, что страшное не очень, а что — полный кошмар. Страхам учат не только родители, дети учатся бояться сами. Дети (в большей степени девочки) сами учатся бояться, потому что бояться интересно, принято и выгодно. Нередко дети сами придумывают себе страхи и с удовольствием их боятся. Когда родители подкрепляют страхи детей своим повышенным вниманием, когда ребенок оказывается в центре внимания каждый раз, как ему стало страшно, то скоро ребенок в отсутствии других развлечений свои страхи начинает коллекционировать, хранить и беречь, как свою дорогую собственность. Дети становятся — тревожными.

Эмоции и чувства детей — продукт социального научения, и это социальное научение идет в две стороны: в то время, как дети осваивают те состояния, которые наиболее эффективно защищают их от родителей или позволяют им родителями управлять, взрослые обучают детей тем состояниям, которые удобны и интересны взрослым. Ребенок с помощью окружающих его взрослых и влияния культуры в целом осваивает чувства, принятые в данном обществе, в частности, приобщается к чувствам дружбы, любви, благодарности, патриотизма и другим высоким чувствам. Именно благодаря социализации происходит у детей развитие собранности и воли, мальчики осваивают роль мужчины и закладывают основы для будущей роли отца, девочки осваивают женские роли, интериоризируют ценности быть женой и матерью, осваивают необходимые для этого навыки.

При этом, для успешного налаживания социальных контактов в ближайшем детском окружении ребенок усваивает нормы эмоционального реагирования, которые нередко оказываются ниже того уровня, которым он владел до вхождения в детский коллектив. В этом случае социализация парадоксально оборачивается деградацией культурного развития ребенка. Действительно, к окончанию школы ребенок освоил уже основное богатство эмоциональной палитры, основы эмоциональной культуры: он уже умеет дружить, надеяться, печалиться и тосковать, восхищаться и впадать в отчаяние, любить и страдать. С другой стороны, итог эмоционального развития ребенка парадоксален: освоив высочайшее мастерство во владении эмоциями, начиная со школьного возраста у детей проис-

ходит последовательная деградация, отказ от мастерства, наработка шаблонности.

Шаг за шагом происходит отказ от свободы выбора эмоций, от осознанности своих эмоций, от ответственности за свои эмоции, происходит отказ от произвольности в управлении эмоциями. Дети выкидывают ключи эмоций, делают эмоции непроизвольными. По крайней мере в области эмоций дети возвращаются к детской позиции в жизни, отучаются быть личностью и Автором, учатся быть только организмом и Жертвой: жертвой внешних обстоятельств, жертвой собственных эмоций.

Эмоциональная сфера подростков, в отличие от детей, в значительной мере связана с общением. Во многом это определяется ведущим видом деятельности в подростковом возрасте — общению со сверстниками. Поэтому личностно-значимые отношения к другим людям, прежде всего подросткам, определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций.

Сохраняется у подростков и отрицательные отношения к себе. Для них характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

Улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Длина словаря синонимов, обозначающих эти эмоции, увеличивается до 6-7 слов.

Для эмоциональной сферы подростков характерно:

- очень большая эмоциональная возбудимость.
- большая устойчивость эмоциональных переживаний.
- повышенная готовность к ожиданию страха.
- противоречивость, амбивалентность чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот заслуживает осуждения.
- возникновение переживания из-за собственной самооценки в результате роста самосознания.
- сильно развито чувство принадлежности к группе.
- предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, а общность интересов.

#### *Эмоциональная сфера старшеклассников*

Основной содержания эмоций здесь является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего и прогнозом на него.

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

- многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических.
- большей, чем у учащихся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств.
- способностью к сопереживанию.
- развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающем.
- большей устойчивостью и глубиной чувств, выбор друзей, исходя из общих интересов и занятий.
- появлением чувства любви.

В первые годы жизни нет различий в частоте и продолжительности отрицательных эмоциональных реакций у мальчиков, а у девочек — бывают. Это объясняется тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся проявить их из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно. В последние годы стала проявляться тенденция к агрессивному поведению девочек.

Еще одним важным аспектом развития эмоциональной сферы является формирование эмпатии. Эмпатия — эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого. Человек может испытывать переживание того же качества, или, если эмпатия носит искаженный характер, противоположного. Если человек одинаково реагирует на переживания различных людей в различных ситуациях, то его эмпатия проявляется как его устойчивое свойство. Эмпатия как свойство личности выступает мотивом тех или иных форм поведения и играет важнейшую роль в нравственном развитии ребенка.

## **1.6. Половые различия в эмоциональной сфере**

Исследования эмоциональной сферы мальчиков и девочек, юношей и девушек показали то, что у девочек, девушек и женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мальчиков, юношей и мужчин. У них ярче выражена иерархия эмоциональных переживаний, в которой они лучше выделяют главное и второстепенное.

Однако не ясно, являются ли хотя бы некоторые из половых различий проявления эмоций врожденными или все эти особенности

приобретаются в процессе специфичного воспитания мальчиков и девочек. В проявлении эмоций у мальчиков и девочек могут сыграть большую роль этнические факторы, свойственные различным культурам.

Особое место в различиях эмоциональных переживаний занимает детская и подростковая тревожность.

У девочек школьная тревожность доминирует в 7-9 лет, а в 10 лет уступает место самооценочной тревожности. У мальчиков 7 лет доминирует межличностная тревожность, школьная тревожность преобладает в 8-9 лет.

Факт большей тревожности лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола выявлен во многих исследованиях.

Чем младше дети, тем склонность к переживанию этих эмоций больше выражена у лиц мужского пола, и чем старше, тем больше выражены эти склонности у лиц женского пола. Особенно ярко это можно проследить на примере мальчиков возраста пяти лет, когда может проявиться нелюбовь к своему полу и понимание того, что быть мальчиком это очень непросто. Диагностика тревожности пятилетних мальчиков — сложная, но необходимая часть работы психолога дошкольного учреждения.

У девочек стремление к близким дружеским отношениям с противоположным полом завязываются раньше, чем у юношей.

Лица женского пола явно превосходят лиц мужского пола во всех возрастных группах по эмоциональной возбудимости.

Лица женского пола уделяют значительно больше внимание эмоциональным аспектам межличностных отношений и своим переживаниям, потому, что девочки морально созревают раньше, чем мальчики.

По данным П.А. Ковалева, у лиц женского пола больше выражена вспыльчивость (эмоциональная возбудимость).

### **1.7. Примеры проявления различных видов эмоциональной направленности детей и подростков.**

#### **Примеры эмоциональной, средовой адаптации и дезадаптации**

В этой части пособия ведущим является материал с приведением примеров яркого проявления эмоциональной сферы и направленности детей и подростков. Это все реальные случаи, взятые автором

из его экспертной и консультативной деятельности. Важность этих примеров состоит в том, что они раскрывают теоретический материал первой главы, где указаны все виды эмоциональных переживаний. Приведены разнообразные, интересные ситуации, в которых автор сам принимал активное участие в качестве консультанта или эксперта. Примеры связаны с различными видами эмоциональной направленности и показывают динамику возникновения и протекания эмоциональных переживаний. В таких переживаниях очень ярко проявляются психологические качества детей и подростков. К их числу можно отнести как неблагоприятные переживания - обидчивость, капризность, мнительность, так и положительные — альтруизм, эмпатию, романтизм, практичность.

**Пример 1.** Подросток М. имел широкий круг увлечений. Занимался спортом, моделизмом и коллекционированием спортивных эмблем. Научился играть на гитаре, и пользовался популярностью в кругу сверстников. Имел среду общения в связи с данными увлечениями. В его поведении не наблюдалось признаков социальной дезадаптации. До определенного периода жизни не наблюдалось игровой зависимости от компьютера, но с появлением игр автомобильной тематики такая зависимость стала находить свое проявление. Подросток интересовался новыми программами этой тематики и практически все свободное время проводил в игровой деятельности. Очень эмоционально реагировал на ситуации успеха или неудачи, которые воспринимались членами его семьи. Постепенно начал активно играть в социальных сетях. С какого-то периода времени пугнические эмоции борьбы, соперничества стали явно доминировать в его деятельности. Стала проявляться непереносимость поражений. Только благодаря активному вмешательству тренера в спортивной секции и школьного психолога - консультанта подросток не перешел в заключительную стадию игровой зависимости. Вернулось увлечение спортом, пополнилась практически заброшенная коллекция, возобновилось общение с друзьями и приятелями. Произошел психологический перенос эмоций борьбы на реальную жизнь. Уже сформированная компьютерной игровой деятельностью пугническая эмоциональная направленность стала проявляться в непосредственной спортивной деятельности. Подросток стал лидером команды и ее капитаном. Удалось избежать получения психологической травмы и неблагоприятных последствий, как

в плане общего психического развития, так и в плане дальнейшей социализации. Подросток сумел показать возможности борьбы с самим собой. Этот пример может говорить о том, что реальные жизненные интересы и увлечения могут являться благоприятным фактором сохранения положительных эмоциональных переживаний.

**Пример 2.** Подросток К. в детские годы развивался в условиях неблагополучной семьи. Не имел достаточной родительской опеки, необходимого ухода и заботы. Практически не имел необходимых игрушек. Всегда испытывал чувство зависти к сверстникам, которые все это имели в достаточном количестве. К периоду начала подросткового возраста желание иметь вещи и предметы различного назначения превратилось в действия по их добыче. Стала ярко проявляться, как компенсирующий механизм, акизитивная эмоциональная направленность, страсть к накопительству. Все это постепенно превратилось в деятельность добычи этих вещей незаконным путем. Многое из того, что удавалось достать, подростку не было нужно. Он имел много потайных мест, куда прятал приобретенные вещи, даже в ситуациях полного отсутствия необходимости их использования. Ни с кем этими вещами не делился, даже в тех ситуациях, когда встречал ребят с похожей судьбой нехватки необходимых вещей. Акизитивная направленность вытеснила все остальные переживания, проявляясь в поведении, речи, внешнем проявлении эмоций. К сожалению, издержки семейной сферы и особенностей воспитания оказались сильнее мер воспитательного воздействия, да и осуществлялись эти меры недостаточно. С седьмого класса подросток был определен в приемную семью своей родной тети, но эмоциональная сфера не претерпела существенных изменений. Данный пример специфичен тем, что акизитивная эмоциональная направленность может иметь очень яркое проявление, и встречается в детские и подростковые годы достаточно часто. Желание иметь чего-то больше чем у других может стать навязчивой идеей. В последние годы акизитивная эмоция проявляется в накопительстве компьютерных «лайков», превращаясь в наслаждение и тщеславие при их обилии, и в трагедию при недостатке.

**Пример 3.** Девушка Н. воспитывалась в условиях обеспеченной семьи. С детских лет любила выступать на сцене. Неплохо пела, танцевала, читала стихи. Была «звездой» в детском садике и начальной школе. Привыкла с трех лет слышать в свой адрес слова похва-

лы и восхищения, которые высказывались разными людьми, но в основном бабушкой. Так, еще в детские годы, стала формироваться «глорическая» эмоциональная направленность, которая к рубежу подросткового возраста достигла очень высокого уровня проявления. Именно на этот возраст и пришелся период, когда выступления девочки нравились, одобрялись, но исчез фактор восхищения и славы. Девочке часто хлопали, выражая свое одобрение, но ей хотелось аплодисментов. Она перестала занимать в конкурсах первые места, оставаясь, например, призером. Это воспринималось как ошутимый удар по самолюбию. Принять любые места, кроме первого, девочка была не в состоянии. Никак не воспринимала критику и справедливые замечания. Во всем проявляла капризность и обидчивость. Существенно сократила круг приятелей и подруг, которые перестали восхищаться ее выступлениями. Единственным человеком, который сохранил старые отношения, была бабушка. К рубежу ранней юности эмоциональные проблемы достигли такого уровня, что пришлось обращаться за помощью не только к психологу, но даже к психиатру. Слишком высокой оказалась инерция «глорической» эмоциональной направленности, ослабить которую не смог более взрослый возраст. Желание остаться «звездой» перенеслось в студенческую сферу. Девушка принимала участие в конкурсах, команде КВН, концертах и выступлениях студентов. Выяснилось, что талантливых, способных на многое людей в жизни не так уж и мало. В полной мере пережить это обстоятельство жизни девушка не смогла. Начала принимать алкоголь, бросила институт, обвинив всех в отсутствии признания ее способностей. Данный пример интересен очень ранним формированием эмоциональной направленности, которая сохранилась практически на всю жизнь, приводя к печальным последствиям.

**Пример 4.** Подросток Т. воспитывался и обучался в условиях нормальной родительской опеки. Имея удовлетворительные школьные успехи, он главный акцент своей жизни перенес на внешкольные дела и увлечения. С удовольствием принимал участие в различных делах и мероприятиях школы самой различной направленности. Уже имея опыт, наиболее активно стал участвовать и заниматься деятельностью по организации туристических походов. Сравнительно рано овладел основными навыками необходимыми в походе. Имел запас стрессоустойчивости, что позволяло ему относительно

спокойно переносить трудности походной жизни. Явно стала проявляться «романтическая направленность», которая постепенно стала вытеснять другие эмоциональные переживания. Постепенно такая направленность стала приводить к тому, что подросток стал в походах часто переходить разумную долю риска. Стал сам искать приключения для переживания чувства опасности и риска, нередко граничащие с авантюризмом. С помощью психологического исследования удалось установить то, что склонность к риску действительно сформировалась у подростка как устойчивая личностная черта. Попытки учителей школы ограничить такое увлечение привели к тому, что подросток стал сам заниматься походной деятельностью, усиливая степень риска и романтизма. Он ходил в поход или один или с очень узким кругом друзей. Далеко не все из узкого круга одобряли авантюризм приятеля. В одном из таких походов он получил тяжелую травму, и только по счастливой случайности, реальной помощи друга, обошлось без тяжких последствий. Данный пример характерен тем, что романтическая направленность, часто являясь важнейшим фактором эмоционального благополучия, может в своих крайних проявлениях привести к печальным последствиям. Анализ биографических сведений может говорить о том, что случившееся стало для подростка хорошим уроком. Он сумел преодолеть сильное стремление к неоправданному риску и найти оптимальные варианты поведения и образа жизни. Сохранилось желание заниматься любимым видом деятельности, но по мере взросления эта деятельность получила упорядоченный характер.

**Пример 5.** Подросток С. воспитывался в условиях школы интерната. В рамках учебной деятельности сохранял приемлемый уровень адаптации. Воспитывался в условиях неполной семьи. В школе любимым предметом стал урок технологии. Преподаватель этого предмета стал для подростка авторитетом не только как учитель, но и как человек. Подросток с удовольствием посещал кружки, которые вел его учитель, принимал участие в трудовой деятельности по обеспечению бытового устройства школы. Под влиянием значимого, референтного человека не проявлял лени, активно участвуя в тех делах, к которым его привлекали. Сам стал проявлять инициативу в практической деятельности. Так, благодаря правильной организации деятельности, сформировалась устойчивая практиче-

ская эмоциональная направленность. Появилось желание выполнять порученную работу не только добросовестно, но и красиво. Сформировалось умение распределять свои силы, вести учет времени. Появилась возможность работать как в одиночку, так и с помощниками. В дальнейшем, уже при обучении в училище, данная направленность проявилась в освоении профессии столяра, а после его окончания, в рабочей деятельности по полученной специальности. В настоящее время подросток достиг совершеннолетия и признаки социальной дезадаптации в его жизни не установлены.

**Пример 6.** Подросток «Н» воспитывался в условиях недостаточной родительской опеки. Кроме него в семье воспитывалась его младшая сестренка. Особой заботы со стороны родителей они не получали, а главные функции заботы осуществляла их бабушка. С какого-то периода жизни забота родителей вообще свелась к нулю, а возможности заботы со стороны бабушки были ослаблены ее возрастом. К тому же, у младшей сестренки обнаружились проблемы здоровья. Подросток не был лишен внимания в школе. Учителя, школьный психолог и, особенно, социальный педагог следили за поведением подростка и оказывали различные виды психологической помощи. Видимо понимание того, что такое настоящая, искренняя, не придуманная забота, привели к тому, что подросток сам стал, в меру сил и возможностей, заботиться о младшей сестренке. Интерес эта ситуация представляет потому, что обычно сестры оказывают помощь и заботу младшим братьям. К тому же, между братом и сестрой была сложная разница в возрасте — 4 года. Именно забота о младшей сестре, а также о пожилой бабушке, привели, сначала, к проявлению эмпатии, а в дальнейшем, к формированию альтруистической эмоциональной направленности. Данный пример приведен в пособии для того, чтобы показать возможности формирования положительной направленности даже в неблагоприятных жизненных ситуациях. Данная черта сохранилась у молодого человека в дальнейшем, и проявлялась в разных сферах и ситуациях жизни. При этом были сохранены компоненты молодежной субкультуры и круг общения со сверстниками, у которых данная направленность не вызывала иронии и насмешек. При обучении в училище наличие данной направленности было подтверждено диагностическим путем, что может являться ярким примером социальной адаптации даже при неблагоприятных жизненных обстоятельствах.

*Пример 7.* Данный пример аналогичен примеру №3. Речь также идет о девочке, а в последствии о девушке. Все механизмы формирования направленности были похожи на девочку с «глорической» эмоциональной направленностью. Также имелся более чем достаточный уровень родительской опеки. Девочка была окружена вниманием и заботой, но была избалована излишним уходом, повышенной заботой, изнеженностью. Мало проявляла самостоятельности в самостоятельном обеспечении собственного эмоционального благополучия, полагаясь на то, что это всегда будет обеспечено окружающими. Очень рано начала пользоваться косметикой, любила посещать, вместе с мамой и старшей сестрой, сауны и бассейны. Была очень восприимчивой к любому, даже малейшему, телесному дискомфорту. Уже в детские годы была сформирована «гедонистическая эмоциональная направленность», которая в подростковые и юношеские годы превратилась в своеобразную программу поведения. У девочки рано появился личный парикмахер. Она уделяла огромное внимание косметическим процедурам. Могла часами сидеть перед зеркалом или лежать в ванной, наполненной душистыми веществами. С какого-то периода жизни стала проявляться «нарцисстическая» акцентуация характера. Социальное окружение девочки принимало ее поведение, но когда гедонистическая направленность стала явно доминировать в поведении и выражении отношения к другим людям, стали возникать серьезные трудности и проблемы общения. Семья не придавала большого значения этим проблемам, сохраняя режим повышенного внимания, ухода, заботы, удовлетворения капризов и желаний. По мере взросления, уже на рубеже юности, стали происходить качественные изменения в психической деятельности и эмоциональных переживаниях. Стала проявляться высокая степень обидчивости, капризности, мнительности. Самолюбование иногда превращалось в цель жизни. Именно проблема личной жизни и неразделенной любви привела к негативным последствиям. Молодой человек просто не принял такое поведение девушки, искренне сказал ей об этом, но степень направленности была уже столь высока, что изменить что-то в своем поведении девушка не смогла. Все это привело к помещению и временному пребыванию девушки в психиатрической больнице.

## **ГЛАВА 2.**

### **ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

#### **2.1. Краткая аннотация к использованию методов**

В современной психологической литературе можно сравнительно легко найти достаточно большое число методик для исследования чувств и эмоций. Большинство этих методик получили широкое распространение и часто используются в практической деятельности психологов различных направлений деятельности. Нам представляется интересным познакомить практических психологов с теми способами исследования эмоциональной сферы, которые не имеют широкого использования. В практической деятельности психолога дошкольного учреждения или школы использование таких методик может оказать хорошую помощь при установлении защитных реакций, маскировочного поведения, детских или подростковых страхов и манипуляций. Можно отметить то, что ряд методик могут иметь психотравмирующий характер, то есть содержать вопросы, которые вызывают негативную реакцию именно своим содержанием.

Исследование различных эмоциональных проявлений всегда представляет из себя достаточно сложный процесс. Прежде всего, значительная часть детей и подростков могут относиться к процедуре исследования с осторожностью и подозрительностью. Некоторые считают, что полученная, в ходе исследования, информация может быть использована против них. Умение исследователя не нанести процедурой тестирования психологическую травму является важным и обязательным условием ее проведения. Подбор методик, их чередование, использование фактора возможно возникшего интереса являются признаками профессионального подхода к такой проблеме. Нет необходимости специально останавливаться на перечне методик, так как их список достаточно широк, но есть необходимость указать особенности не только общей диагностической деятельности, но и специфичные для диагностики эмоций.

Диагностика эмоциональной сферы включает в себя два важных аспекта. Первым из них является инструментальный, то есть диагностика качества, скорости и адекватности эмоциональных переживаний. Вторым является аспект отношений. Он включает в себя диагностику характеристик, которые выражают отношение субъекта к выполняемым действиям, к другим людям и к самому себе. Очень актуальным, на наш взгляд, является то, что при диагностике эмоций главной задачей многие считают выявление тех аспектов или действий, которые являются ошибочными и приводят к негативным переживаниям. Задача такой диагностики гораздо шире. Это, в том числе, установление действий, которые могут привести к успеху и положительным переживаниям.

Поиск методик исследования эмоций, в условиях современного информационного обеспечения, не представляет для опытного специалиста больших трудностей, так как найти общепринятую методику достаточно просто. Трудности больше состоят в создании благоприятной обстановки исследования и подборе конкретной методики, с учетом возраста, пола, уровня развития и воспитания подростка. На это уже обращалось внимание в других пособиях, но актуальность этой проблемы позволяет обратиться к ней еще раз. Диагностический материал, представленный в пособии дает возможность не только его прямого и непосредственного применения, но и возможности поиска других приемов и методов исследования. Возможно, именно эмоциональная сфера, является тем объектом исследования, где профессиональные диагностические стереотипы могут проявляться достаточно сильно. На наш взгляд, предложенные методы могут стать хорошим добавлением к использованию, при тестировании, базовых, фундаментальных методов. К тому же, почти все приведенные методики не несут большого объема, психотравмирующего влияния, не вызывают заметной тревоги и беспокойства. Это может быть очень важным фактором при их применении. При этом, вне зависимости от вида методики, необходимо соблюдать определенную последовательность диагностической деятельности.

— Осуществление диагноза деятельности, поведения, переживаний. Описание, анализ и характеристики особенностей испытуемого.

— Диагностика эмоциональных переживаний и процесса их регуляции или психических процессов, благодаря которым они осуществляются.

— Диагностика эмоциональных переживаний, их регуляции и психических процессов, от которых зависит их протекание.

— Диагностика генезиса механизмов эмоциональных переживаний и их регуляции или ответ на вопрос, как и в каких условиях формировалась психика индивида.

Сочетание всех ниже указанных способов исследования с методом наблюдения может дать информацию не только о наличии тех или иных особенностей, но и может помочь психологу правильно построить работу по формированию возможностей регуляции эмоциональных переживаний в дальнейшем. Использование указанных методов поможет психологу в расширении своих профессиональных возможностей исследователя, так как данные методики могут быть использованы им и в отношении других социальных групп, в частности в отношении родителей исследуемых детей и подростков, а также референтных (значимых) для них лиц. К их числу можно отнести всех родственников, друзей и одноклассников.

## **2.2. Тест-анкета: Эмоциональная направленность (Б.И. Додонов)**

**Шкалы:** эмоций — альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, романтические, акизитивные, гедонистические, гностические, эстетические

### **Назначение теста**

Выявление эмоциональной направленности испытуемых.

### **Инструкция к тесту**

Анкета предназначена для установления таких различий, которые нельзя определить в терминах «плохо-хорошо», «можно — нельзя» или «лучше-хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне. Вам нужно постараться точно выполнить инструкцию

Выполните в указанном порядке следующие задания.

1. Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать. Если совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный вами номер в кружок.

2. Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой.

3. Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете другим.

*Например:* 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10 (если вы не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо, и лучше еще раз подумать и сделать окончательный выбор).

*Перечень переживаний:*

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, проявляющегося в незнакомой обстановке, местности.

2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.

3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.

4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.

5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.

6. Чувство радости и удовлетворения, когда удастся сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### Ключ к тесту

Эмоции и соответствующие им номера переживаний в тестовом материале представлены в таблице:

Эмоции	Номера переживаний
Альтруистические	6
Коммуникативные	9
Глорические	4
Праксические	3
Пугнические	8
Романтические	1
Акизитивные	2
Гедонистические	5
Гностические	7
Эстетические	10

В анкете переживанию, поставленному на первое место, ставится оценка 10 баллов. Дальнейшее оценивание идет по убывающей – 9,8,7 и т.д. Таким образом можно выяснить эмоциональную направленность личности.

### Интерпретация результатов теста

Для классификации эмоций Б.И. Додонов выбирает полуэмпирический, по его выражению, путь, при котором он шел не от потребностей к эмоциям, а от предварительно собранного огромного сырого материала о «ценных» для подростка переживаниях, к «просвечивающим» через них корреспондентным потребностям, положенным в конце концов в основание классификации. В этой классификации используются только те «речевые модели», которые обязательно передают специфический компонент эмоции, ее окрашенность «в цвет» определенной потребности. Б.И. Додонов выделяет 10 видов таких эмоций:

1. Альтруистические эмоции возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.
2. Коммуникативные эмоции возникают на основе потребности в общении.
3. Глорические эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.

4. Праксические эмоции вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.

5. Пугнические эмоции происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе.

6. Романтические эмоции возникают на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.

7. Акизитивные эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

8. Гедонистические эмоции связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

9. Гностические эмоции описываются часто под рубрикой интеллектуальных чувств. Их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».

10. Эстетические эмоции являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим.

### 2.3. Методика «Опросник поведения»

**Инструкция:** следующие утверждения касаются вашего поведения, чувств и переживаний, и затрагивают различные сферы жизни. Ответьте на поставленные вопросы «да» или «нет». Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте на вопросы, не раздумывая долго. Лучшим является тот ответ, который первым приходит в голову. Постарайтесь не пропускать ни одного вопроса и не переживайте по поводу их содержания.

*Благодарим за сотрудничество.*

1. Иногда бываю сильно напряжен.
2. Я забочусь о своем здоровье.
3. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
4. Я часто чувствую себя ранимым и уязвимым.
5. Мне трудно заговорить с новыми людьми.
6. Я нередко опаздываю на назначенную встречу.
7. Часто чувствую себя усталым просто так.
8. Мне кажется, что люди относятся ко мне излишне критично.
9. Часто меня долго преследуют совершенно бесполезные мысли.
10. Иногда я откладываю на потом то, что можно сделать сразу.

11. Мне кажется, что меня многие не понимают.
12. Мои манеры за столом дома свободны и часто лишены правил.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
15. Я мечтаю и фантазирую больше чем нужно.
16. Если бы против меня не были настроены, то все было бы хорошо.

17. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
18. Иногда я говорю о вещах, в которых мало разбираюсь.
19. Иногда я сильно дрожу от волнения.
20. У меня часто меняется настроение.
21. Часто испытываю чувство страха без реальной на то причины.
22. Нередко говорю неправду.
23. Мое настроение может меняться мгновенно.
24. Критика или выговор меня очень задевают и ранят.
25. Временами я так обеспокоен, что не могу усидеть на месте.
26. Нередко сильно переживаю по пустякам.
27. Я часто испытываю недовольство.
28. Часто мне трудно сконцентрироваться на самом главном.
29. Я делаю много такого, о чем потом приходится сожалеть.
30. Иногда я теряю терпение и впадаю в ярость.
31. Мне то радостно, то грустно без видимых причин.
32. Иногда кажусь себе ни на что не годным.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. Часто чувствую себя просто скверно.
37. У меня нередко бывает гнетущее состояние.
38. Мне нередко кажется, что у меня что-то с нервами.
39. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
40. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой.

Общая оценка результатов опроса осуществляется по количеству ответов «да». Выделяют следующие уровни оценки поведения.

**(0–8) баллов** — позитивное психическое состояние.

**(9–16) баллов** — психическое состояние преимущественно позитивное.

**(17–24) балла** – средние показатели, состояние носит неопределенный характер, может зависеть от настроения, случайных обстоятельств.

**(25–32) балла** – в психическом состоянии проявляется негативная тенденция.

**(33–40) баллов** – результаты показывают наличие негативного психического состояния, существует вероятность возникновения невроза.

## **2.4. Методика «Опросник психических состояний»**

Данная методика является еще одной, позволяющей определить наличие негативных тенденций психики. В этой методике применяются не биполярные ответы типа «да» или «нет», а многофакторная шкала оценок, как по степени проявления состояния, так и по степени его длительности. Можно предложить два способа выполнения методики. Сначала испытуемый может заполнить графу ответов о всех состояниях по силе, а затем по продолжительности. Можно заполнять графу ответов по каждому состоянию сразу по двум параметрам.

**Инструкция:** просим Вас оценить обычно присущие Вам психические состояния. Оценка состояния поводится как по силе, так и по продолжительности. На бланке методики выделены два столбца ответов для выставления выбранных вами оценок. Не следует явно торопиться с ответом и внимательно, перед самым ответом, проанализировать вид состояния и свое отношение к нему. При оценке этих состояний необходимо руководствоваться следующими указаниями.

Просим Вас оценить силу психических состояний в соответствии со следующими критериями:

5 – данное состояние выражено сильно, практически максимально.

4 – выраженность состояния выше среднего.

3 – средний уровень выраженности состояния.

2 – низкая выраженность данного состояния.

1 – данное состояние отсутствует.

Просим Вас оценить также продолжительность ваших психических состояний, в соответствии со следующими критериями.

5 – длительное (год и более)

4 – продолжительное (месяцы, около года)

- 3 — текущее (дни, месяцы)  
 2 — кратковременное (минуты, часы)  
 1 — данное состояние отсутствует

При оценке состояний необходимо рассматривать отдельно их две категории:

- позитивные (стенические) №№ 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20.
- негативные (астенические) №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16.

### Бланк теста «Психические состояния»

№ п/п	Психическое состояние	Оценка состояния по силе	Оценка состояния по продолжительности
11	Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)		
22	Усталость (утомление, упадок сил)		
33	Страх (робость, боязнь, ужас, паника)		
44	Безысходность, безнадежность		
55	Беспокойство, тревога		
66	Взволнованность		
77	Веселость (радость, хорошее настроение)		
88	Внимание, сосредоточение		
99	Печаль (грусть, горе, душевная боль)		
110	Досада (недовольство, раздражительность)		
111	Желание учиться, стремление к знанию		
112	Интерес (увлеченность, любопытство)		
113	Настойчивость (упрямство, упорство)		
114	Усидчивость		
115	Подавленность (удрученность)		
116	Безволие (слабость воли)		
117	Решимость (решительность)		
118	Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие)		
119	Дисциплинированность (организованность)		
220	Смелость (храбрость, мужество)		

Анализ количественных результатов исследования по двум категориям обязательно должен приводить и к их качественному анализу, то есть суммы баллов по двум показателям должны не просто сравниваться, а учитывать связь с событиями жизни и биографическими данными. Явное преобладание негативных баллов над позитивными может говорить об устойчивых негативных, неблагоприятных

ятных факторах различной степени влияния и продолжительности. Это могут быть значимые, влиятельные локальные события жизни, которые оказали свое негативное влияние. Чаще всего это последствия пережитых ЧС или личного горя. Это могут быть комплексные, глобальные причины. Указанные выше категории детей и подростков, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах, обычно показывают при тестировании негативные показатели, что может являться реальным подтверждением наличия тревожных симптомов. Именно в отношении таких подростков применение данной методики достаточно эффективно, и дает хорошие результаты.

## 2.5. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

**Инструкция:** вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и выясните, с точки зрения частоты, их проявление применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: часто, иногда, редко, никогда. Выбранный вариант отметьте знаком «+».

№	Утверждение	часто	иногда	редко	никогда
11	Я несчастлив и занимаюсь многими вещами в одиночку				
22	Мне не с кем хорошо поговорить				
33	Для меня невыносимо быть одиноким				
44	Мне не хватает общения				
55	Я чувствую, что многие меня не понимают				
66	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят мне или пришлют смс				
77	Нет никого к кому я бы мог обратиться				
88	Я сейчас не имею близких друзей				
99	Те, кто меня окружает, не разделяют моих взглядов				
110	Я чувствую себя покинутым				
111	Я не умею раскрепоститься с теми, кто меня окружает				
112	Я чувствую себя совершенно одиноким				
113	Мои отношения с другими людьми не очень прочны и длительны				
114	Хочу чаще бывать в больших компаниях				

115	Никто хорошо меня не знает				
116	Я чувствую свою изолированность от других людей				
117	Когда меня отвергают в общении чувствую себя несчастным				
118	Мне трудно заводить друзей				
119	Чувствую себя исключенным из общества				
220	Люди вокруг меня, но не со мной				

### **Обработка результатов и их интерпретация.**

Подсчитывается число ответов всех видов из каждого варианта ответа. Сумма ответов «часто» умножается на 3. Сумма ответов «иногда» умножается на 2. Сумма ответов «редко» умножается на 1. Сумма ответов «никогда» умножается на 0. Полученные результаты складываются и оценивается полученная сумма. Максимальный показатель одиночества 60 баллов, минимальный 0 баллов. Высокую степень одиночества показывают баллы от 40 до 60. Умеренную степень от 20 до 40. Низкую от 0 до 20. Крайне высокие значения, то есть сумма выше 50, и тем более выше 55, может отражать очень тревожные тенденции социального одиночества.

### **2.6. Методика «Диагностика эмоциональной сферы дошкольника» (Л.П. Стрелкова)**

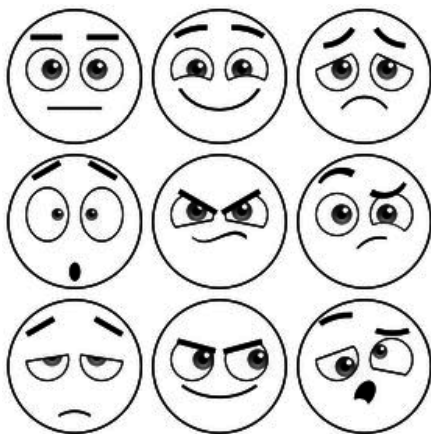
Данная методика предполагает выделение следующих параметров:

- наличие адекватной реакции на вид переживаемой эмоции
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний
- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживаний, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере

Стимульный материал методики: графическое, стилизованное изображение лиц, выражающих различные эмоциональные состояния. Для стилизации изображения использованы три объекта лица — глаза, брови и рот. Испытуемый или сам называет вид эмоционального переживания или дает ответы на вопросы психолога.

Вопросы не должны быть длинными и должны содержать возможность не только указания ответа, но и его вербализацию. Вполне возможны вопросы типа: «Какое лицо тебе нравится больше всего, а какое не нравится? Почему?», «Кто из них самый грустный, а кто самый веселый?», «Кто самый спокойный, а кто испуган?», «Есть ли злое лицо?», «Может быть кто-то чему-то удивляется?».

Диапазон возможных ответов может быть очень широким. Дети, обычно, не воспринимают данную методику как тревожную, часто используют принцип игровой деятельности, что только способствует протеканию исследования. Возможности вербализации ответов также велики, и иногда могут выразиться в небольшом рассказе или сравнении. Изображения лучше представлять на отдельных карточках, что будет способствовать улучшению восприятия, и ребенок может выбрать наиболее оптимальный и удобный вариант просмотра.



## 2.7. Методика «Контурный С.А.Т. – Н»

Автор Э. Крис, авторская модификация Н.Я. Семаго.

Методика предназначена для исследования особенностей эмоционально-волевой сферы детей.

Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между ребенком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих ребенка жизненных ситуациях.

**Описание методики:** Стимульный материал состоит из восьми сюжетов с контурным изображением человеческих фигур. Его диагностическая ценность основывается на существовании в человеческой психике двух ярко проявляющихся тенденций:

1. Выражается в стремлении каждую многозначную ситуацию, с которой сталкивается человек, истолковывать в соответствии со своим жизненным опытом, своими личными потребностями;

2. Опираясь на свои переживания, ребенок отражает собственные потребности, страхи, тревогу, иные чувства через описание поведения и чувств персонажей своих рассказов.

Стимульный материал необходимо предъявлять в определенной последовательности в соответствии с порядковым номером:

1. Три вертикально стоящие фигуры, расположенные на некотором расстоянии друг от друга в разных позах.

2. Одна вертикально стоящая фигура в неопределенной позе.

3. Группа из четырех стоящих фигур справа и одной фигуры слева.

4. Одна стоящая фигура в центре справа и сидящее рядом животное слева.

5. Внизу слева лежащая фигура, одна стоящая фигура чуть выше, стоящая фигура справа (все в неопределенных позах).

6. Фигуры, находящиеся на наклонной плоскости на четвереньках, головой вправо.

7. Две фигуры в полусидящих позах, лицом друг к другу, между ними что-то круглое.

8. Сидящая фигура в центре слева и стоящая рядом с ней фигура в неопределенной позе справа.

### **Процедура проведения**

При использовании методики «Контурный С.А.Т. — Н» необходимо обратить внимание на особенность применения подобного рода тестов для детей. Нужно установить контакт с ребенком. Для этого лучше с ним предварительно познакомиться.

В качестве инструкции лучше сказать ребенку, что мы будем играть в игру, в которой он должен представить историю по рисункам, где нужно рассказать, что произошло, что делает человек на картинке, что было до этого, что потом, чем закончится история. Ответы записываются дословно, а затем анализируются.

Необходимо обратить внимание на важность информации о реальной жизни ребенка, его семье, его поведении в различных ситуациях.

Важно выяснить в ходе исследования, отражает ли история (или некоторые ее детали) реальный порядок вещей или представляет желаемое.

### **Интерпретация:**

Рассказывая по картинке, ребенок вынужден выйти за пределы объективных сведений, предлагаемых изображением. Он делает это в своей манере, которая зависит от его эмоционального жизненного опыта, от сиюминутного эмоционального состояния и проявляется под влиянием предложенного стимульного материала.

При интерпретации существует несколько особенностей, на которые психолог должен обратить внимание:

#### *1. Основная тема*

В целом экспериментатора интересует, что «берет» ребенок из изображения и почему рассказывает именно такую историю. Интерпретация будет полнее, если анализировать темы не одной отдельно взятой истории, а определить ее повторяемость или связь с темами историй, рассказанных по всем картинкам.

#### *2. Основной герой*

Так как история ребенка может включать несколько персонажей, необходимо понять, который из них главный герой, желательно уточнить критерии для выделения героя из остальных персонажей, совпадает ли он по возрасту и полу ребенка, история рассказывается от лица героя или о нем. Все это является важной информацией о ребенке, особенно рассказы о героях, в которых история является компенсаторным удовлетворением желания.

Здесь же необходимо проанализировать то, как ребенок видит окружающих главного героя персонажей, как он реагирует на них.

#### *3. Остальные персонажи*

Включение в рассказ ребенком не нарисованного на карточке персонажа является крайне значимым. Это необходимо отметить отдельно и проанализировать, так как это дает сведения о среде, в которой ребенок живет, и о его эмоциональном отношении к данной среде.

С другой стороны, если ребенок пропускает некоторых персонажей, нарисованных на карточке (не включает их в свой рассказ), необходимо рассмотреть принадлежность этих персонажей

к реально существующим лицам, так как основное объяснение данному факту — это желание ребенка (осознанное или бессознательное) ликвидировать, убрать этот объект (реальное лицо) с картинки (из своей жизни).

#### *4. Идентификация*

Очень важно отметить то, с кем идентифицирует себя ребенок. Необходимо исследовать реальность и характеристику согласованности объекта идентификации и самого ребенка.

В некоторых случаях объект идентификации — персонаж второстепенный. В некоторых случаях причиной этого может быть бессознательное подавление ребенком некоторых своих интересов, желаний, недостатков, оплошностей, приписываемых главному герою, которыми ребенок либо обладает и не желает этого, либо хочет, но боится обладать.

#### *5. Тревожность (страхи)*

Нет необходимости настаивать на определении основного типа тревожности и/или страхов у детей. Важно, присутствует ли тревожность у ребенка вообще и насколько интенсивно. То же и в отношении страхов.

Необходимо отметить то, какую форму защиты выработал ребенок в тревожных и пугающих его ситуациях: избегание, регрессивное поведение, пассивность, оральное проявление, отказ от реальности и прочее. Подобный анализ дает возможность изучить начальное формирование защитных механизмов, особенно с точки зрения их социальности и адаптивности поведения ребенка при проявлении защит.

#### *6. Наказание за поступок*

В рассказанной истории соотношение между совершенным поступком и связанным с ним наказанием позволяет оценить уровень развития «сверх-Я» ребенка. Полезно изучить обстоятельства, при которых осуществляется наказание, и то, кем оно налагается и исполняется.

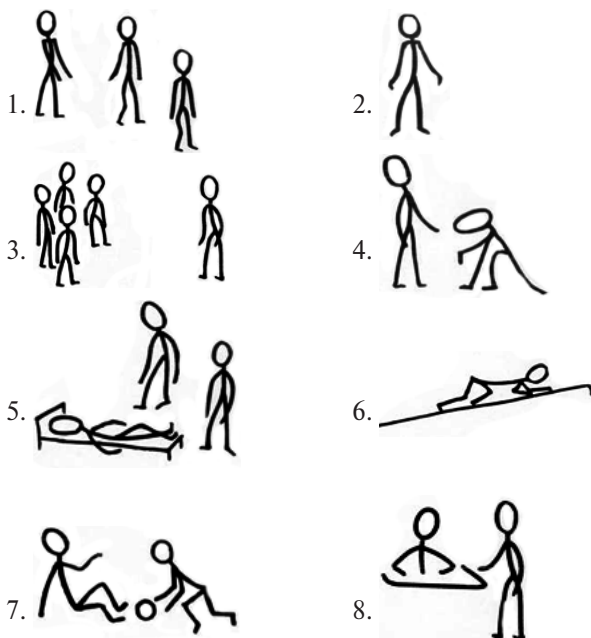
Необходимо расспросить о чувствах и ощущениях наказываемого и то, с кем ребенок идентифицирует себя.

#### *7. Развязка истории*

Важно, чем заканчивается история: имеет ли счастливый конец, реалистичен ли он, оптимистичен или наоборот. Эти данные могут свидетельствовать об общем эмоциональном настрое ребенка (пода-

вленный или оптимистичный). Необходимо оценить уместность наказания в истории и на картинке, частоту его повторения в рассказах.

#### Стимульный вариант для дошкольников:



#### 2.8. Методика «Рисованный апперцептивный тест» РАТ (вариант теста Мюррея)

Методика предназначена для исследования особенностей эмоционально-волевой сферы подростков и юношей. Является аналогом предыдущей методики, но только ориентированной на более поздний возраст. Может быть успешно использована, в отдельных случаях, для диагностики взрослых людей.

Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между подростком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих подростка жизненных ситуациях.

**Описание методики:** Стимульный материал состоит из восьми сюжетов с контурным изображением человеческих фигур. Его диагностическая ценность аналогична ценностям предыдущей мето-

дики, и также основывается на существовании в человеческой психике двух ярко проявляющихся тенденций:

— выражается в стремлении каждую многозначную ситуацию, с которой сталкивается человек, истолковывать в соответствии со своим жизненным опытом, своими личными потребностями;

— опираясь на свои переживания, подросток отражает собственные потребности, страхи, тревогу, иные чувства через описание поведения и чувств персонажей своих рассказов.

В данной методике, именно в отношении подростков и юношей хорошо проявляется иммерсивность, то есть восприятие рисунков на основе эффекта погружения, по аналогии с восприятием фильма, чтения книги и т.д. Различные примеры эффекта погружения мы наблюдаем в кино, театрализованных представлениях или стадионах. Чем глубже эффект иммерсивности, тем важнее стимульный материал для подростка.

Стимульный материал необходимо предъявлять в определенной последовательности в соответствии с порядковым номером:

1. Две фигуры в процессе убегания, погони или совместного бега, расположенные на некотором расстоянии друг от друга практически в одинаковых позах.

2. Две фигуры, сидящего и стоящего человека, возможно ведущих беседу или выясняющих отношения. Стоящая фигура в напряженной позе.

3. Также две фигуры, но только сидящего и уходящего человека. В фигуре сидящего может проследиваться отчаяние, а в фигуре уходящего самодовольство.

4. Две фигуры стоящего человека и стоящего на коленях.

5. Две фигуры стоящего человека и лежащего.

6. Три фигуры. Две фигуры обращены друг к другу, а третья в положении нейтрального наблюдателя.

7. Три фигуры. Две также обращены друг к другу, а третья в положении уходящего или проходящего мимо человека.

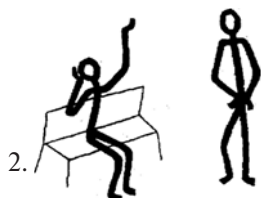
8. Три фигуры. Две находятся в телесном контакте, а третья в позе участника, судьи или советчика.

### **Интерпретация:**

Интерпретация производится по аналогии и по той же схеме, как и предыдущая методика. Нет необходимости приводить этот материал повторно, в силу значительного объема, но только требования

к рассказу могут быть, в силу возраста, более высокими, а вопросы исследователя более сложными. Рассказывая по картинке, подросток может связать ее с реальными событиями или обстоятельствами жизни, спроецировав их на изображение. Он может делать это в той манере, которую считает оптимальной и наиболее благоприятной для изложения. Зависимость от сиюминутного эмоционального состояния может быть также выражена, но проявляется реже, и не так заметна как у детей.

### Стимульный материал для подростков:



## 2.9. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И. Балашовой)

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии. Данная методика может быть использована как для массовых исследований так и в целях предварительной доврачебной диагностики. Полное тестирование с обработкой занимает примерно 20-39 минут. Испытуемый отмечает ответы на специальном бланке.

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и подчеркните соответствующую цифру справа в том столбце, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в настоящее время. Над вопросами и ответами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Лучшим является тот, который первым приходит в голову.

№	Утверждения	Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают разные периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных или красивых людей противоположного пола, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Мое сердце часто бьется чаще чем обычно	1	2	3	4
10	Я могу устать без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как и обычно	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4

19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

**Интерпретация:** Уровень депрессии (УД) оценивается по формуле:  

$$\text{УД} = \text{сумма прямых ответов} + \text{сумма обратных ответов}.$$

Сумма прямых ответов это сумма зачеркнутых цифр к прямым высказываниям №№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19.

Сумма обратных ответов это сумма цифр, обратных зачеркнутым высказываниям №№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания №2 зачеркнута цифра 1 – ставим 4 балла; у высказывания №5 зачеркнута цифра 2 – ставим 3 балла; у высказывания №6 зачеркнута цифра 3 – ставим 2 балла; у высказывания №11 зачеркнута цифра 4 – ставим 1 балл.

В результате получаем УД, который имеет диапазон от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД от 51 до 60 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического характера.

Если УД от 61 до 70 баллов, то делается вывод о субдепрессивном состоянии или маскировочной депрессии.

Если УД от 71 до 80 баллов, то делается вывод об истинной депрессии, которая может иметь негативные последствия.

## 2.10. Методика измерения ригидности (адаптирована Райгородским)

Ригидность является чертой личности, единодушно, относимой психологами к числу важнейших. Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Используемый для измерения ригидности тест-опросник включает пятьдесят утверждений, требующих однозначной реакции («да» или «нет»). Каждый ответ, совпадающий с ключом, кодируется в один балл.

№	Содержание утверждений	Да	Нет
1	Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим собственным		
2	Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета)		

3	Праздники нужно отмечать с родственниками		
4	Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю		
5	В игре я предпочитаю выигрывать		
6	Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать		
7	Мне труднее сосредоточиться, чем другим		
8	Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах		
9	Я очень напряженно работаю		
10	Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех		
11	Уверен, что за моей спиной обо мне говорят		
12	Меня легко переспорить		
13	Я предпочитаю ходить известными маршрутами.		
14	Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга		
15	Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать		
16	Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех		
17	Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, и я не могу никак от них избавиться		
18	Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят		
19	Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т.п.		
20	Самое трудное для меня в любом деле — это начало		
21	Я практически всегда сдерживаю свои обещания		
22	Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила		
23	Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я		
24	Я не всегда говорю правду		
25	Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе		
26	Кое-кто настроен против меня		
27	Я люблю доводить начатое до конца		
28	Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня		
29	Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке — подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. д.		
30	Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение		

31	Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью		
32	Если я не прав, я не сержусь		
33	Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал		
34	Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго		
35	Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо		
36	В трудные моменты я умею позаботиться о других		
37	У меня тяга к перемене мест, и я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую		
38	Мне нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других		
39	Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь		
40	Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считал это неразумным		
41	Я умею быть спокойным и даже немного равнодушным при виде чужого несчастья		
42	Я легко переключаюсь с одного дела на другое		
43	Из всех мнений по спорному вопросу только одно действительно является верным		
44	Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма		
45	Меня легко увлечь новыми затеями		
46	Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам		
47	Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает результат		
48	Люди порой завидуют моему терпению и дотошности		
49	На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей		
50	Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего		

**Ключ к оценке уровня ригидности или мобильности:**

«нет» – 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50;

«да» – 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

**Оценка результатов:**

**0–13 баллов** – мобильный;

**14–27 баллов** – проявляет черты ригидности и мобильности;

**28–40 баллов** – ригидный.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т.П. Авдулова. — Москва : Академия, 2012. — 240 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). — Текст : непосредственный.

2. Андрееenko, Т.А. Развитие эмоциональной отзывчивости старших школьников / Т.А. Андрееenko, О. В. Алекинова. — Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2014. — 96 с. — Текст : непосредственный.

3. Барабанщикова, Т.А. Психологические методики изучения личности : [практикум] / Т.А. Барабанщикова, А.Н. Рыжкова ; под ред. проф. А.Ф. Ануфриева. — Москва : Ось-89, 2007. — 304 с. : табл. — Текст : непосредственный.

4. Васильева, К.В. Коррекция эмоционально-волевой сферы как средство улучшения социальной адаптации несовершеннолетних / К.В. Васильева. — Текст : непосредственный // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 2014. — № 2. — С. 27 — 34.

5. Гребенюк, О.С. Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. — 2-е изд., доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 410 с. — (Университеты России). — Текст : непосредственный.

6. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 176 с. — Текст : непосредственный.

7. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. — Москва : Академия, 2004. — 288 с. — (Высшее профессиональное образование). — Текст : непосредственный.

8. Милицына, В. Как помочь подростку благополучно прожить и завершить кризисный период / В. Милицына. — Текст : непосредственный // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2018. — № 5. — С. 40—49.

9. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Н. Посьсоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 266 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Текст : непосредственный.
10. Рыженко, С.К. Использование рисуночного теста Сильвер в диагностике эмоционального состояния у детей и подростков / С.К. Рыженко. — Текст : непосредственный // Школьные технологии. — 2014. — № 2. — С. 146–157.
11. Староверова, М.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы: практические материалы для психологов и родителей / М.С. Староверова, О.И. Кузнецова. — Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. — 143 с. — Текст : непосредственный.
12. Текоева, З.С. Динамика развития эмоционального фона у детей с посттравматическим стрессовым расстройством / З.С. Текоева. — Текст : непосредственный // Начальная школа. — 2017. — № 6. — С. 21–26.
13. Фокина, А. Проективная рисуночная методика «Вулкан» / А. Фокина. — Текст : непосредственный // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2017. — № 2. — С. 56–64.
14. Чумаков, М.В. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности подростков / М.В. Чумаков. — Текст : непосредственный // Педагогическая диагностика. — 2015. — № 1. — С. 75–83.
15. Энциклопедия психодиагностики : в 4 т. Т. 1 : Психодиагностика детей / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. — Самара : Бахрах-М, 2008 — 624 с. : ил., табл. — Текст : непосредственный.
16. Диагностика эмоционально-личностной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста / прогр. обеспечение : изд-во «Учитель» ; содерж. Е.В. Доценко. — Волгоград : Учитель, 2015. — 1 CD-ROM. — (В помощь психологу). — Систем. требования : Pentium-II ; память 256 МВ ОЗУ ; дисковод 24-х CD-ROM; Windows XP/Vista/7 ; Linux ; 100 МВ свободного места на жестком диске. — Загл. с этикетки диска. — Текст : электронный.