

Отримано: 06 травня 2020 р.

Прорецензовано: 15 травня 2020 р.

Прийнято до друку: 15 травня 2020 р.

e-mail: olgawow4enko@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-44-49

Вовченко О. А. Саморегуляції базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку як основа формування емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 44–49.

УДК: 159. 922.76-056.34.15

Вовченко Ольга Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, докторант Інституту спеціальної педагогіки та психології ім. М. Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України

САМОРЕГУЛЯЦІЇ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ ПІДЛІТКАМИ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Розкрито сутність та особливості сприймання базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку. Досліджено специфіку емоційної саморегуляції через такі компоненти емоційного інтелекту, як диференціація, вербалізація та регуляція базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку. Окреслено основні підходи до розуміння емоційної та особистісної саморегуляції у спеціальній психології. Проведено психодіагностичну процедуру дослідження стану основних компонент емоційного інтелекту: сприймання, розпізнавання, диференціації, вербалізації базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку. Окреслено подальші напрями дослідження в царині емоційного інтелекту, особистісної саморегуляції, самоконтролю підлітків з порушеннями розумового розвитку.

Ключові слова: порушення розумового розвитку, підлітковий вік, емоційна саморегуляція, емоційний інтелект, базові емоції.

Olga A. Vovchenko,

PhD in Psychology, doctoral student, Institute of special education and psychology,
N. Yarmachenko National academy of pedagogical sciences Ukraine

SELF-REGULATION OF BASIC EMOTIONS BY ADOLESCENTS WITH MENTAL DEVELOPMENT AS A BASIS FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

In special psychology, the understanding of self-regulation is ambiguous. Modern scientists view emotional self-regulation as: the process of adapting a teenager's personality to the outside world; the process of changing the life systems of the individual; as an internal regulation of behavior. The aim of the article is to study and experimentally test the peculiarities of the perception of basic emotions and the state of formation of emotional self-regulation in adolescents with mental development as a basis for the formation of emotional intelligence. The main method of research was the method of psychodiagnosis. Based on the obtained results, a qualitative characteristic of the ability to recognize basic emotions was determined, the most and the least known emotions for adolescents were determined, and the dynamics of emotion recognition (speed) were established. In the course of the study it was possible to establish correctly perceived emotions and distorted, to compare emotions with colors. In the course of the study it was possible to establish correctly perceived emotions and distorted, to compare emotions with colors. It is determined that in adolescents with mental development differentiation of emotions is determined by the cognitive level of personality development, personal experience, education and social environment. It has been established that adolescents with mental development need additional psychocorrectional activities that will be directed to the formation of emotional regulation, in particular the ability to call emotions, feelings they are experiencing, to mark them with appropriate verbal symbols. The article outlines further areas of research in the field of emotional intelligence, personal self-regulation, self-control of adolescents with mental development.

Key words: mental development disorders, adolescence, emotional self-regulation, emotional intelligence, basic emotions.

Постановка проблеми. Емоції – це невід’ємна частина життя та структурний компонент кожної особистості. Це відображення реальної дійсності у формі переживань. Як зазначав К. Ізард, «...емоції енергують й організують сприйняття, мислення і дію». Сприймання, розпізнавання та регуляція емоцій відіграють важливу роль у формуванні особистості, зокрема під час її становлення – у підлітковому віці. Цей віковий етап надзвичайно важливий саме для формування самооцінки, життєвих компетенцій, «Я-концепції», становлення емоційно-вольової сфери й особистісної саморегуляції та загалом для соціалізації особистості підлітка в подальше доросле життя.

– Дослідження та подальший психологічний вплив на формування емоційної саморегуляції вкрай важливий на означеному віковому етапі, оскільки сприймання базових емоцій впливає на такі основні функції в життєдіяльності підлітка, як регулятивну та сигнальну. Сигнальна функція сповіщає особистість про зміни в навколишньому світі й організмі. Регулятивна допомагає пристосуватися до змін обставин. Крім

того, особистісна та зокрема емоційна саморегуляція в підлітків з порушеннями розумового розвитку забезпечують реалізацію важливих функцій, що впливають на ефективну взаємодію особистості з оточенням. Такими функціями є контроль над діяльністю та власною поведінкою за допомогою порівняння поставленої програми та виконаних дій; узгодження потягів, перемикання психічно-емоційної активності, координація дій, поведінки; санкціонування (виклик або затримка процесів власної життєдіяльності – констатувати особливості сприймання базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку;

– визначити стан сформованості емоційної саморегуляції базових емоцій;

– визначити основні чинники становлення та формування емоційної саморегуляції у підлітків з порушеннями розумового розвитку.

Виклад основного матеріалу. Сприймання та саморегуляції базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку ми визначали через розуміння, аналіз і зіставлення емоційних станів досліджуваних. Серед основного інструментарію використано психодіагностичні методики, а саме: методика «Тестування здатності до розпізнавання емоцій на основі пантомімічних масок обличчя людини» (адаптація М. Лебедевої), методика «Вивчення сприйняття підлітками графічного зображення емоцій» (модифікація Т. Титаренка), методика «Визначення здатності до диференціації емоційних станів» (за В. Матвеевим), бесіди, спостереження. Дослідженням було охоплено 120 осіб підліткового віку зі спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів м. Києва (школа-інтернат № 17, школа-інтернат № 12 (учні 5–9 класів)). Психодіагностику проведено відповідно до інструкцій із дотриманням потрібних вимог і використання додаткового інструментарію.

Методика «Тестування здатності до розпізнавання емоцій на основі пантомімічних масок обличчя людини» (адаптація М. Лебедевої) дала змогу встановити стан сформованості здатності розуміти емоції, аналізувати та зіставляти їх. За результатами діагностики встановлено, що підлітки з порушеннями розумового розвитку мають достатньо сформовану здатність аналізувати та зіставляти зображені емоційні стани. Відповідно до здобутих результатів, ми схарактеризували здатність до аналізу шести основних базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку (табл. 1).

Таблиця 1.

Порівняння здатності аналізувати базові емоції підлітками з порушеннями розумового розвитку різних вікових груп (у %)

Емоція	5 клас			6 клас			7 клас			8 клас			9 клас		
	Позитивна	Негативна	Невідома	Позитивна	Негативна	Невідома	Позитивна	Негативна	Невідома	Позитивна	Негативна	Невідома	Позитивна	Негативна	Невідома
Радість	75	15	10	80	15	5	70	30	–	80	20	–	90	10	–
Злість	30	50	20	20	65	15	40	50	10	40	50	5	25	70	5
Відраза	25	20	55	30	20	50	20	40	40	30	45	25	25	55	20
Страх	30	30	40	30	40	30	25	55	20	30	25	45	40	25	35
Подив	30	30	40	35	25	35	15	45	40	10	60	30	40	30	30
Сум	35	30	35	40	30	30	30	65	5	25	75	–	30	65	5

Аналізуючи здобуті результати, ми визначили середній рівень розуміння емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку (вимірювання відбувалося у хвилинали). Середнє значення тривалості розпізнавання емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку становить: радості – 3,2 хвилини; злості – 4,2 хвилини; відрази – 7,3 хвилини; страху – 6,1 хвилини; подиву – 5,5 хвилини; суму – 3,8 хвилини.

Радість – зображення емоції, яке підлітки обирали одним із перших, розпізнавали на 3-й хвилині, максимальний час для розпізнавання – 5 хвилин. Варто відзначити, що радість швидше розпізнавали учні молодших класів, а старших – навпаки витрачали на неї більше часу. Протилежне ми спостерігали із сумом: молодші учні ідентифікували це зображення довше, ніж старші. Ці дві емоції були першими, які обирали підлітки, безпомилково їх характеризували та могли мімічно їх відтворити. Більшу складність викликали інші чотири базові емоції. Емоцію злості було розпізнано порівняно швидко. Варто відзначити, що підлітки любили її повторювати, зображаючи мімічно. Як учні зазначали, вона – найлегша та найцікавіша для обличчя. Саме такі аспекти під час перших діагностик змусили звернути увагу в ході дослідження саморегуляції на агресивність у структурі особистості, прояви негативізму та їхній вплив на процес саморегуляції емоцій підлітка.

Найбільш складною для розпізнавання була емоція відрази. Досліджувані підлітки не змогли її ідентифікувати в мовленні (інколи учні просто мовчали, тому що не могли дібрати відповідного визначення, їм було складно вербалізувати зазначену емоцію). Наближеними були такі відповіді: «щось не подоба-

ється», «це коли ми «фу» кажемо», «гідко», але такі коментарі підлітки висловлювали лише після допоміжних питань і спроб повторити це зображення особисто. Ми припускаємо, що ці труднощі аналізу зазначеної емоції пов'язані з більш високим рівнем інтелектуалізації емоції та здатності до зіставлення, тому вона складна для підлітків із порушеннями розумового розвитку. За результатами було встановлено, що в майже 65% підлітків існують проблеми з розпізнаванням емоції відразу. Наприклад, підлітки з порушеннями розумового розвитку не можуть визначити таку емоцію в інших людей, назвати її, ідентифікувати з власною аналогічною емоцією.

На питання: «Які емоції ви відчували, а які ні?» (з тих, що були на плакаті), підлітки найчастіше зазначали, що регулярно відчують злість, дуже рідко – страх і подив. Опитані віднесли здивування до негативних емоцій у своєму житті. Можна припустити, що підлітки рідко переживали несподівано приємні моменти, частіше зустрічаючись із несподіваними тривожними аспектами життєвого досвіду. Здивування також викликало проблеми під час аналізу (60% від загальної кількості не могли диференціювати означену емоцію), часто підлітки його плутали зі страхом. Зазначимо, що 50% (із загальної кількості опитаних) мали проблеми з розпізнаванням емоції страху.

Під час бесіди також обговорено ознаки, за якими можна розпізнавати емоції. Підлітки зазначали, що часто дивляться лише на очі партнера, коли намагаються зрозуміти його стан. Самі ж під час прояву емоцій, демонструють їх, переважно, жестами: якщо веселі чи люблять – посміхаються, обіймаються, якщо зляться чи відчують відразу – намагаються відштовхнути людину, ударити, образити словами. Отже, в разі негативних емоцій до партнера підліткам властиво проявляти почуття більш динамічно, експресивно, ніж під час позитивних. Можна припустити, що емоції негативного спектра в підлітків з порушеннями розумового розвитку мають більш високий рівень імпульсивності, менший рівень усвідомленості. Відтак, під час подальшої психокорекційної роботи варто більше уваги приділяти рефлексії підлітка щодо негативних переживань, причин таких станів тощо.

Щоб визначити здатність до зіставлення емоцій у підлітків з порушеннями розумового розвитку, ми використали методику «Вивчення сприйняття підлітками графічного зображення емоцій» (модифікація Т. Титаренка). Методика містила графічні зображення обличчя людини, що передають 5 основних базових емоцій: радість, сум, страх, гнів, подив. У процесі діагностики підлітки мали розглянути всі графічні зображення облич, які представляють ту чи ту емоцію, підписати їх та відповісти на питання: «Що, на Вашу думку, відчуває людина на зображенні?» або «Які емоції виражає її обличчя?» Для тих із підлітків, які мали труднощі з підписанням зображень, відбувалася індивідуальна робота, під час якої озвучені результати записував психолог.

За результатами проведеної методики було виявлено, що найкраще підлітки з порушеннями розумового розвитку розпізнають емоцію радості. Розпізнали емоцію радості – 34%, суму – 26%, страху – 18%, здивування – 13%, гніву – лише 9% досліджуваних.

Емоції страху, відрази та здивування були складними для ідентифікації та розпізнавання. 40% досліджуваних зіставляли та визначали емоції через співвідношення «добре – погано». Як зазначено вище, найбільшу складність викликали графічні зображення страху та подиву. Підлітки залишали їх визначення на кінець діагностування, довго обдумували, могли загалом залишити без підпису, часто під зображенням страху писали «здивування», а під здивуванням «він злякався». Під зображеннями цих двох емоцій часто траплялися написи, пов'язані з діями – «співає», «кричить», а емоційні описи були майже відсутні, інколи використано загальні вислови – «йому погано», «йому боляче» тощо.

Радість точно визначили й охарактеризували відповідним словом 34% підлітків. Із них 39% назвали обличчя «веселим», 21% – «обличчя сміється», 4% вказали, що «обличчя зле». Крім цього, зафіксовано такі вербальні характеристики, як «добра людина», «слабак», імена знайомих; підлітки також склали вигадані розповіді про зображене обличчя тощо, а, наприклад, описуючи сум, окрім слова «сумний» (57%), зазначали такі варіанти, як «обличчя плаче» (11%), «погане обличчя» (7%), «самотній» (7%), рідше – «похмурий», імена знайомих, подекуди просто зазначено, що обличчя не подобається тощо. Страх розпізнавали та відповідно вербалізували 32% підлітків з порушеннями розумового розвитку. Цю емоцію співвідносили з такими вербальними характеристиками, як сум, здивування, образа, бажання спати, зацікавленість у чомусь, спів. Здивування точно назвали 47% підлітків. Серед варіантів опису зображення найчастіше траплялися такі: «добрий», «гарний», «наляканий», «злий», «щось розповідає», «спокійний». Гнів точно назвали 11%, з них 64% досліджуваних підлітки помилково співвіднесли зображення зі злістю, 4% – агресивністю, крім того, приблизно 4% не могли визначити та співвіднести зображення з емоцією.

Можна припустити, що недостатній рівень здатності до зіставлення емоції в підлітків з порушеннями розумового розвитку пов'язаний із відсутністю досвіду роботи з такими завданнями, низьким рівнем функціонування пізнавальної та інтелектуальної сфер, алекситимічними рисами особистості.

Відповідно до методики В. Матвеева «Визначення здатності до диференціації емоційних станів», зіставлення та аналіз емоцій визначено через адекватність визначення емоції, тобто належність її до однієї із двох груп: позитивної чи негативної. Неправильне визначення емоції вчений трактував як «перекручуван-

ня полюсності емоції». Установлено, що як позитивні емоції досліджувані підлітки визначили 10, як негативні – 7, не ідентифіковано – 4 емоції (повага, гнів, роздратованість, довіра). Адекватно позитивні емоції, які визначили підлітки з порушеннями розумового розвитку як позитивні, такі: радість, дружба, кохання, цікавість (інтерес). Адекватно негативні емоції, що були визначені як негативні: горе, ненависть, тривога, агресія, злість. Неадекватно визначені (перекручені) емоції розподілено на дві групи (за В. Матвеевим): позитивні, які підлітки сприйняли як негативні, та негативні, сприйняті як позитивні. Відтак, неадекватно сприйняті позитивні емоції – це гордість і здивування. Серед негативних емоцій і почуттів – це нудьга, туга, страх, сум, гнів, сором. Варто відзначити, що три з них (нудьга, туга та сором) нейтральні й залежать від сприйняття людини, від її особистого життєвого досвіду та світогляду (табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз диференціації емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку (у %)

Емоція	Визначена як позитивна	Визначена як негативна	Не ідентифікована
Радість	83,5	–	16,5
Горе	60	35	5
Нудьга	45	5	50
Туга	20	5	75
Здивування	16,5	76,5	7
Страх	55	30	15
Дружба	75	25	–
Ненависть	25	60	15
Злість	37	60	3
Кохання	50	47	3
Сум	40	30	30
Гнів	45	45	10
Сором	55	15	30
Цікавість	60	20	20
Тривога	3	70	27
Агресія	18	68	14
Гордість	10	30	60
Повага	35	35	30
Роздратованість	25	25	50
Довіра	30	30	40

Неадекватно сприйняті та перекручені емоції вказують на порушення пізнавальної діяльності підлітка, низьку та середню здатність аналізувати й зіставляти емоції, на недостатній рівень сформованості здатності до диференціації емоцій. Водночас перекручені емоції потребують додаткових психокорекційних впливів.

Другий етап проведення методики полягав у тому, що підліткам потрібно було зіставити емоцію з кольором, пояснити свій вибір (табл. 3).

Таблиця 3.

Порівняльний аналіз зіставлення емоцій та кольору в підлітків з порушеннями розумового розвитку

Емоція	Доміантний вибір кольору	Вираження доміантного кольору (у %)
Радість	Жовтий	27
Горе	Сірий	28
Нудьга	Сірий	34,5
Туга	Сірий	21
Здивування	Синій	21
Страх	Сірий	32
Дружба	Жовтий	17,2
Ненависть	Сірий	21
Злість	Сірий	31
Кохання	Червоний	21
Сум	Сірий	24
Гнів	Сірий	17,2
Сором	Сірий	20,7
Цікавість	Жовтий	17,2
Тривога	Сірий	24,1

Продовження таблиці 3.

Агресія	Синій	17,2
Гордість	Жовтий	21
Повага	Коричневий	17,2
Роздратованість	Сірий	31
Довіра	Жовтий	17,2

На основі здобутих результатів ми визначили якісну характеристику здатності до зіставлення емоцій з кольором у підлітків з порушеннями розумового розвитку. Досліджуючи цю здатність було встановлено нестереотипне поєднання кольору й емоції. Підлітки демонстрували власне сприймання кольору, нестандартність опису, відсутність стереотипних визначень (табл. 4)

Таблиця 4.

Порівняльний аналіз здатності до співвіднесення запропонованого кольорового спектру з емоціями підлітками з порушеннями розумового розвитку

Колір	Вибір емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку
Червоний	Кохання
Жовтий	Радість, дружба, цікавість, гордість
Зелений	Довіра
Темно-синій	Здивування, агресія
Сірий	Горе, нудьга, туга, страх, ненависть, злість, сум, гнів, сором, тривога, роздратованість
Фіолетовий	–
Коричневий	Повага
Чорний	–

Під час дослідження зіставлення кольору з емоціями в підлітків з порушеннями розумового розвитку було встановлено, що диференціація емоцій детермінована пізнавальним рівнем розвитку особистості, особистим досвідом, вихованням і соціальним середовищем.

Висновки. Беручи до уваги здобуті результати, зазначимо, що підлітки з порушеннями розумового розвитку потребують додаткових психокорекційних занять, спрямованих на формування емоційної регуляції, зокрема на вміння називати емоції, почуття, які вони переживають, означувати їх відповідними вербальними символами; занять, що будуть навчати підлітка керувати різними емоційними станами, зокрема негативними, як-от, злість, гнів.

Варто підкреслити, що в підлітків із порушеннями розумового розвитку процес самопізнання внутрішніх психічних актів і станів слабкорозвинений або взагалі відсутній, про що свідчать низький рівень розпізнавання та диференціації емоцій, емоційної обізнаності, управління власними емоціями. Також вагомим є встановлення низької здатності до адаптованості власних емоцій, тобто труднощі з адекватним вираженням емоцій відповідно до ситуації, що їх детермінує, зокрема з проявом та контролем гніву, злості, люті, агресії тощо.

Відтак, на підставі діагностичних результатів сприймання базових емоцій та їх емоційної саморегуляції підлітками з порушеннями розумового розвитку в різних системах взаємодії доцільно розробити програму корекції формування емоційної саморегуляції та особистісної саморегуляції поведінки підлітків із порушеннями розумового розвитку.

Перспективою подальших досліджень має стати вивчення такого важливого аспекту особистості підлітка з порушеннями розумового розвитку, як емоційний інтелект, особливості формування самоконтролю та «Я-концепції» підлітка з порушеннями розумового розвитку для розуміння генералізованої моделі емоційної саморегуляції. Крім того, додатковим напрямом досліджень і практичних напрацювань має стати створення психокорекційної програми, насамперед спрямованої на усвідомлення підлітком власної емоційної сфери, спектру емоцій та почуттів, що має особистість; розуміння такого поняття, як «агресивність» у поведінці, навчання підлітків керувати нею в процесі життєдіяльності, пошук альтернативних соціально прийнятних способів задоволення особистісних потреб.

Література:

1. Анаров О. Психологічні технології формування та корекції поведінки підлітків з розумовою відсталістю. Херсон: Обус, 2015. 211 с
2. Бозуева О. Агресивність: причини, наслідки та контроль. Київ: Квіт, 2016. 206 с.
3. Борщевська Г. Воля та емоції у підлітків з порушеннями психофізичного розвитку: теоретико-методологічний аспект. Харків: Вид-во Інституту технологій та виробництва, 2017. 179 с.
4. Кульчицька Л. Феноменологія акцентуацій у підлітковому віці. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. 220 с.
5. Марченко Д. Агресивність та девіація у підлітковому віці. Львів: Книго Друк, 2011. 191с.

6. Пагава Д. Емоції та почуття підліткового віку за умов психофізіологічних порушень. Харків: Київські читання. 2017. 202 с.
7. Хоменко М. Емоційно-вольова сфера дітей з розумовою відсталістю: гендерний аналіз. Київ: Солдт ЛТ, 2018, 176 с.
8. Соколов Д. Мотивація і воля: норма та патологія. Київ: ВВ Смарт, 2018. 132 с.
9. Irkid G. Child aggression. New York: ETN. 2018. 286 p.
10. Milf P. Frustration and motivation: theory and research method. London. 2014. 234
11. Wanda A. Emotional – cognitive structuring. Toronto, 2014. 148 p.