

3. Леонтьев Д. А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 669-675.
4. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 267-299.
5. Cheng C. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integral / Cheng C, Cheung M. // Journal of Personality. 2005. – Vol. 73 (4). – P. 859-880.
6. Hardie E. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes / E. Hardie, G. Critchley, Z. Morris // Asian Journal of Social Psychology. – 2006. – Vol. 9. – P. 224-235.
7. MacCrae R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. –1986. – Vol. 54 (2). – P. 385-405.
8. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness / S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323-335.
9. Moos R.H. Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward an Integrative Framework / R.H. Moos, C.J. Holahan // Journal of Clinical Psychology. 2003. – Vol. 59. – P. 1387-1403.
10. Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification / C. Peterson, M.E.P. Seligman (Eds.). – N.Y.: Oxford University Press, 2004. — 816 p.
11. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. – Vol. 57. – P. 1069-1081.
12. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. – Vol. 9. – P. 1-28.

В исследовании (N = 168) показано, что копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинный психологический конструкт личностный потенциал обуславливает саморегуляцию поведения в трудной жизненной ситуации и психологическое благополучие личности. Получена структурная модель, связывающая личностный потенциал, копинг-стратегии и психологическое благополучие. Модель имеет хорошее соответствие наблюдаемым данным.

In a study (N = 168) showed that coping strategies are a kind of mediator through which the deep psychological construct of self-regulation of personal potential causes of behavior under stress and psychological well-being of the individual. Obtained a structural model that relates the personal potential, coping strategies and psychological well-being. The model has good agreement with observed data.

©2012 р.

О. А. Прокопенко (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Актуальність проблеми. Дослідження емоційно-вольової саморегуляції у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку обумовлене необхідністю визначення особливостей формування поведінкової сфери як однієї із ефективних умов соціалізації підлітків у подальше доросле життя. Сформованість емоційно-вольової саморегуляції забезпечує особистості здійснення контролю над власною діяльністю і поведінкою, виконаними діями; спрямовує психо-емоційну активність у відповідності до ситуацій та емоційного наповнення подій з метою регулювання міжособистісних відносин та дотримання соціально значущих правил та норм тощо.

Вплив саморегуляції на розвиток та функціонування підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку визначається вмінням регулювати власні потреби та їх задоволення і узгоджувати їх із вимогами соціального середовища та власними можливостями. Специфіка саморегуляції у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку залежить від особливостей сприймання як психічного процесу, що забезпечує створення людиною образів, уявлень та реалізується у мовній діяльності. Сприймання виступає складовою емоційно-вольової саморегуляції і забезпечує взаємодію підлітка з оточуючим середовищем (рівень емпатії, стиль взаємодії з однолітками, зокрема під час конфліктних ситуацій, вміння виявляти почуття та загальний стан емоційної, поведінкової сфери), по-друге, специфіку регуляції внутрішніх психічних процесів, станів (самооцінка, «Я-концепція», рівень домагань, тривожність тощо)

Специфіка дослідження саморегуляції підлітків обумовлюється станом інтелектуальних порушень та їх впливу на сприймання як психічний процес, що забезпечує формування мислення та поведінки підлітка. У порівнянні з підлітками зі збереженими інтелектуальними функціями за їх порушення фіксується порушення відчуттів різної модальності (направленості) і, як наслідок, сприймання об'єктів і ситуацій. **Метою** статті є визначення особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків з порушення інтелектуального розвитку.

Виклад основного матеріалу. Сприйняття кольору у психології відіграє важливу роль у сфері психологічної діагностики та психокорекції. Лікувальні властивості кольорів використовували ще в стародавньому Єгипті, Індії, Китаї. З давніх часів людство вірило, що червоний колір збуджує, зелений заспокоює, чорний пригнічує, а жовтий допомагає створювати позитивний настрій. До сьогоднішнього часу символізм кольору відображено у прислів'ях та усталених словосполученнях: «сіре життя», «сірі будні», «чорні справи», «чорна заздрість», «світле майбутнє», «рожеві мрії», «рожеві окуляри», «синій туман», «білі ночі», «білий танець», «білий вірш» та багато інших звичних для сучасної людини метафор. Часто людина використовує їх не задумуючись про історію виникнення та семантичне навантаження таких словосполучень.

Художній поетизм, метафоризм та символізм, насправді, суттєво відрізняється від дійсного особистісного сприйняття кожної людини навколишнього світу.

Сприйняття та відчуття кольору залежить від настрою, особистісного досвіду, віку, виховання, культурного середовища тощо. Психологи у роботі з дітьми та підлітками використовують сім основних кольорів, які були запропоновані швейцарським психотерапевтом М. Люшером наприкінці 40-х рр. ХХ ст. Вчений розробив основи функціональної психології кольоросприйняття, яка спрямована на вивчення емоційного стану особистості та її адаптацію у різних соціально-психологічних ситуаціях. В основі авторського методу знаходяться зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами [4]. Відповідно до розуміння М. Люшера основні кольори мають усталені характеристики, які необхідно враховувати під час психодіагностичних процедур.

Червоний колір вказує на довірливу особистість, але дуже емоційну та агресивну. Колір свідчить про активну життєву енергію і силу, символізує творчих натур, прагнення до успіху, активну діяльність, лідерські якості, бажання матеріальних благ. Якщо дитина не визнає цей колір, не любить, вказує на негативні відчуття поряд із ним – це вказує на фізіологічне та нервово стомлення, часто виснаження.

Жовтий обирають оптимістичні підлітки, товариські, але з іншого боку – це особистості, які схильні до брехні, вигадок і мають декілька «масок». Такі підлітки у спілкуванні з оточуючими схильні до сильної внутрішньої напруги.

Сірий колір – вказує на відстороненість, прагнення звільнитися від обов'язків, тягара, переважно соціального характеру.

Темно-синій вказує на підвищену тривожність у підлітків, боязливість. Варто також звернути увагу, що підлітки, які обирають цей колір, можуть ставати агресивними, якщо утискаються їх бажання, інтереси. Переважно, це колір спокою, умиротворення, чутливості, ранимої особистості, довірливості та відданості.

Зелений обирають діти витривалі, цілеспрямовані з постійними переконаннями та чітко сформованим світоглядом, принципами. Такі підлітки схильні до критичного аналізу навколишньої дійсності, мають логічне мислення, відстоюють свої позиції у будь-яких ситуаціях.

Фіолетовий колір обирають емоційно неврівноважені особистості, з нестійкою самооцінкою та завищеним/або заниженим рівнем домагань; вони часто мають нереальні складновтілювані бажання, для них важлива думка оточуючих про себе, часто прагнуть вражати інших.

Коричневому кольору надають перевагу чутливі підлітки. Часто колір стає домінуючим у ситуаціях фізичного дискомфорту або захворювання.

Чорний колір вказує на певну форму екстремальної поведінки, протест проти існуючої ситуації, готовність діяти нерозважливо [3, 186-189].

Американський вчений Р. Шварц встановив, що кожна людина віддає перевагу будь-якому одному чи двом-трьом кольорам, що дозволяє сформувати певний психологічний портрет. Часто кольорові уподобання змінюються залежно від конкретної ситуації, але основні кольорові уподобання є стабільними і можуть охарактеризувати основні характерологічні і поведінкові особливості людини [2, 68].

Вчені стверджують, що «холодні» кольори свідчать про спокій, ніжність, апатичність, смуток, а «теплі», навпаки, про силу, владність, активність, радісність [1, 109].

Експериментально було проведено дослідження емоційної-вольової сфери та кольорового сприйняття емоцій, почуттів у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку та підлітків зі збереженим інтелектуальним розвитком віком від 12 до 16 років спеціальних та загальноосвітніх шкіл міста Києва.

Досліджуючи емоції підлітків з нормальним рівнем розвитку та підлітків з порушенням інтелектуального розвитку цікавим був факт несподіваних поєднань кольору та емоцій. У підлітків з нормальним рівнем інтелектуального розвитку, відчутний вплив на вибір кольору спричинили стереотипи: кохання – червоний, сум – сірий. Але підлітки з розумовою відсталістю демонстрували чуттєву сторону емоцій, відкидаючи раціональні, стереотипізовані підходи до сприйняття почуттів та кольорів. Особливо цікавими є результати складних почуттів, які менш популярні та вживані у побуті, такі як повага, образа, печаль тощо (табл.1).

Таблиця 1

Порівняння ставлення і характеристик кольорів у підлітків спеціальних та загальноосвітніх шкіл

Колір	Характеристика кольору підлітків з розумовою відсталістю	Характеристика кольору підлітків з нормальним рівнем розвитку
Червоний	Радісний, святковий, веселий, збудливий, тепло, вогонь, кров, серце, хвороба	Гарний, кров, дратує, ніякий,
Жовтий	Теплий, веселий, безтурботний, дратує, напружує, тривожить, виводить із себе	Сонячний, гарний, не модний
Зелений	Освіжаючий, здоровий, заспокійливий, свіжий, оптимістичний, відпочинок, колір життя	Трава, весна, гарний
Темно синій	Безкінечний, похмурий, сумний, не гарний, похмурий настрій, людина без смаку, заспокійливий	Не гарний, темний, гарний
Сірий	Поганий настрій, сумно, колір хворого і хвороби, земляний колір, колір для невдах, «сіра миша»	Земля, ніякий,
Фіолетовий	Приємний, гарний, свіжий, теплий, радісний, щастя, радість	Гарний, приємний,
Коричневий	Спокійний, не яскравий, похмурий, невиразний,	Шоколад, цукерки, не гарний
Чорний	Смуток, хвилювання, витонченість, траур, страх, смерть, хвороба, нічний, таємничий, загадковий	Гарний, модний, подобається

З наведеної таблиці помітно, що у дітей з нормальним рівнем розвитку спостерігається більш широка диференціація ставлень до кольорів. Діти ж з розумовою відсталістю, переважно, оцінюють колір виходячи з двох категорій: подобається чи не подобається. Старші підлітки з розумовою відсталістю виходили за рамки двох категорій і характеризували колір, впізнаючи його у оточуючому середовищі, переважно, одягу, їжі чи оточуючих предметів природи та побуту. Підлітки з нормальним рівнем інтелектуального розвитку оцінюють кольори більш абстрактними категоріям, порівнюючи колір з власним життєвим досвідом, почуттями, переживаннями тощо.

Крім того, підліткам було запропоновано авторську діагностичну методику «20 почуттів». Діагностованим підліткам було запропоновано аркуш паперу з написаними почуттями, емоціями. На першому етапі діагностики підліткам необхідно було їх прочитати та в кожному квадраті поставити один із знаків: «+», якщо вони вважають це почуття позитивним, «-», якщо це погане, негативне почуття та «?», якщо вони такого ніколи не почували і не знають такої емоції.

Варто відмітити, що у підлітків з нормальним рівнем розвитку майже не було емоцій, які б вони не знали або не відчували у своєму житті. Протилежний результат спостерігається у підлітків з розумовою відсталістю. Серед почуттів, які виявились незнайомими були: повага 90% опитаних підлітків, 34,5% не знають і не відчували тугу, 33,3% - страху, 27,6% - нудьги, 24,1% - гордість, 20,7% - здивування, агресії і тривоги.

Серед емоцій, які отримали «позитивний» індекс-характеристику підлітки з розумовою відсталістю відмітили радість (93%), дружбу (89,7%), кохання (86%), довіру (75,9%). Цікавий є той факт, що до позитивних почуттів 69% підлітків з розумовою відсталістю віднесли цікавість, 62 % здивування, а 38% відмітили, що гнів – це позитивне почуття. Варто також зазначити, що визначаючи кохання, діти згадували про почуття до протилежної статі, а не ставлення до батьків, рідних тощо. Досить цікаві показники у позитивних емоціях щодо нудьги та туги. 27,6% опитаних підлітків відмітили, що це позитивні і приємні переживання, а 20,7% зазначили, що позитивними також є сум і роздратваність.

Отримані результати свідчать про низький рівень диференціації почуттів та перекручене сприймання емоційних станів, низький рівень емоційного інтелекту, що призводить до низького рівня саморегуляції у поведінці особистості з розумовою відсталістю.

Другий етап методики полягав у тому, що підлітки мали обрати для кожної емоції відповідний колір та пояснити чому саме такий вибір вони зробили, і розфарбувати квадратик з емоцією, почуттям.

Переважає колір, який обирали підлітки з нормальним рівнем інтелектуального розвитку – синій (майже 39% опитаних дітей). Синій асоціювався у них з таким почуттям як сум, нудьга. Другий за популярністю (майже 25%) був червоний колір, він переважно асоціювався з емоціями, які зводяться у різних полюсних групах – це кохання та агресія, а третє місце розділили зелений та жовтий кольори (приблизно 11%).

Для підлітків розумовою відсталістю не було суворих обмежень у кількості кольорів. У підлітків був широкий вибір кольорового спектру для адекватного відображення їх внутрішнього переживання певної емоції чи почуття. Загалом у бланках найчастіше зустрічались такі кольори як сірий та чорний (65% за частотою наявності на бланках), рожевий та синій.

Сірий колір вказує на недовіру, осіб які невпевнені, не вміють приймати рішення, часто характеризуються інфантильністю, не люблять ситуацій швидких дій, уваги оточуючих (публічні виступи). Цей колір також вказує на осіб, які вперті, імпульсивно реагують на образи та несхвалення, різко переживають образи.

Чорний колір вказує на негативне сприйняття життя та песимістичні риси особистості. Такі підлітки мають стійкий тип нервової системи, часто мають холеристичний або флегматичний тип темпераменту. Сірий обирають переважно меланхолійні особистості.

Рожевий колір вказує на потребу у турботі, захисті, любові, ніжності. Дитина наголошує, що з нею потрібно вибирати добре ставлення, виявляти розуміння, прийняття, часте використання цього кольору акцентує увагу на тому, що дитина готова спілкуватися і хоче бути почутою. Рожевий колір вказує на високий рівень емоційності, часто є ознакою невірноваженості.

Синій колір обирають сором'язливі підлітки з розумовою відсталістю, емоційному. Таким підліткам дуже важливо відчувати підтримку, доброзичливість, оскільки вони дуже емоційні, потребують похвали. Хлопці, які обрали цей колір дуже самовпевнені, мають завищену самооцінку.

Найрідше зустрічається коричневий та помаранчевий, а найбільш рідко використовуваний-білий (1,2%) та фіолетовий(1,6%).

Помаранчевий колір вказує на інтуїтивних осіб, мрійників, життєрадісних, успішних осіб. А рідкий вибір цього кольору вказує на брак у житті дитини позитивних переживань.

Коричневий колір переважно зустрічається у дорослих людей. Оскільки він характеризує впевнених, міцно стоячих людей, які твердо та упевнено стали у самостійне життя. Це традиційні люди, морально зорієнтовані. Якщо цей колір неприємний та рідко обирається, це свідчить про інфантилізм людини, прихованість дійсних задумів підлітка, про його егоїзм, неадекватну самооцінку.

Білий колір – загалом вказує на врівноваженість, спокій, задоволеність та переважання позитивного досвіду у житті.

Фіолетовий – колір філософів і поетів, колір високого інтелектуального рівня.

Цікаво, що сірий був провідним кольором для багатьох афектів, серед яких такі емоції і почуття: горе (надалі перевагу із інших кольорів 28% підлітків з розумовою відсталістю), нудьга (34,5%), туга (21%), страх(32%), ненависть (21%), злість (31%), сум (24,1%), гнів (17,2%), сором(20,7%), тривога (24,1%), роздратованість (31%).

Жовтий колір домінував за частотою виборів у таких почуттях як радість (28%), дружба (17,2%), цікавість (17,2%), гордість (21%) та довіра (17,2%). Загалом жовтий колір вказує на ті емоції, які несуть спокій, заспокоюють дитину та приносять рівновагу у структуру особистості. Емоції, які розфарбовані цим кольором вказують на ті сфери, де соціалізування

та адаптацію. Жовтий вказує на невимушеність, простоту, суспільність, допитливість, сміливість, легке пристосування, бажання подобатись та перебувати у колі спілкування.

Домінантним кольором для кохання виявився червоний (21%). Він символізує сміливість, волю, суспільну належність або сприйняття колективом, друзями чи іншою групою. Синій колір домінував у здивуванні (21%) та агресії (17,2%).

Варто відмітити, що були чотири емоції, для яких було обрано лише два кольори у штрихуванні. До таких емоцій варто віднести горе, нудьгу, страх, сум. Для горя це сірий та зелений колір, для нудьги сірий та червоний, для страху – сірий та синій, сум – сірий та коричневий.

Вибір такої комбінації підлітків з розумовою відсталістю для горя свідчить про захист, обережність, страх за себе та свої інтереси, страх перед тісними контактами. Вибір кольорів для почуття нудьги вказує на імпульсивність, необдуманість дій, в основі якої лежить надія, такий вибір свідчить, що підліток не звик зв'язувати себе відповідальністю, не критичний до своїх вчинків, тому не звик нести відповідальність, не прогнозує наслідки своїх дій. Сірий та синій у штрихуванні страху вказує на спокій, відкидання усього, в тому числі і страхів, пошук спокою, безтурботності, поєднання характерне для інфантильних дітей. Вибір сірого та коричневого в емоції смутку вказує на виснаженість, втомленість, бажання уникати будь-яких проблем і хвилювань, також є симптомом, що організм підлітка функціонує не правильно, певний орган не в нормі.

Найбільш позитивно наповнені, згідно кольорової гами, були такі емоції як радість (наявність жовтого, синього, помаранчевого, зеленого, салатого, рожевого кольорів), дружба (жовтий, рожевий, синій, зелений, салатований кольори), кохання (червоний, жовтий, рожевий та помаранчевий колір) та довіра (жовтий, рожевий та зелений колір). Переважно всі кольори належать до теплого кольорового спектру, що вказує на почуття безпеки, позитивного чуттєвого досвіду, задоволення від цієї емоції чи почуття. Цікаво, що злість також мала досить яскравий спектр кольорів (сірий, жовтий, червоний, зелений), які належали до теплої кольорової гамми. Така ознака вказує на відсутність контролю підлітків з розумовою відсталістю над своїми почуттями, відсутність процесів саморегуляції, розпізнавання позитивного та негативного полюсів у емоціях. Оскільки теплі кольори вказують на почуття задоволення від цієї емоції, що є не адекватним у структурі особистості і свідчить про хибне сприймання життєвого досвіду та оточуючої дійсності. Часто підлітки з розумовою відсталістю переживаючи сильну емоцію реагують на високу інтенсивність, силу почуття, що стимулює визначати її як позитивну. Низькі за силою та інтенсивністю почуття, проходять непоміченими в чуттєвому досвіді дитини, тому, незважаючи на позитивність емоції, підліток може охарактеризувати її як негативну. Негативна оцінка характеризується не поганими подіями, а слабкістю переживання.

Найбільш негативно наповнена така емоція як ненависть (сірий, коричневий, зелений та фіолетовий), також смуток і агресія. Цікаво, що ненависть – одне почуття, серед усього спектру, де найчастіше у виборах підлітків з розумовою відсталістю зустрічається вибір фіолетового кольору. Цей колір та його перевага саме у цьому почутті вказує на емоційну нестійкість, пов'язану з аспектами та подіями коли було важко відрізнити дійсність від уяви. Це також вказує на стан підлітка, коли оточуючі (у моменти виразу ненависті) мали проявляти розуміння, а не відсторонюватись від дитини. Підліток часто проявляє ненависть як реакцію на потребу схвалення, бажання подобатись, захист своєї вразливості і чуттєвості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, дослідження особливостей сприймання, зокрема сприйняття кольорового спектру підлітками зі збереженим інтелектуальним розвитком та підлітками з порушенням інтелектуального розвитку показали, що ставлення до кольорів, емоцій, почуттів у даних підлітків залежить від стану сформованості пізнавальних процесів та інтелектуального розвитку, особистого досвіду, виховання та соціального середовища в якому перебуває підліток. Несформованість здібностей у підлітка диференціювати свої емоційні стани, контролювати їх – впливає на прояв адекватних реакцій реагування підлітком на події, що відбуваються в його житті, психічне здоров'я, способи соціалізації у соціумі. Особливого значення набуває врахування психологом у процесі роботи з підлітками з порушенням інтелектуального розвитку специфіки їхнього сприймання та визначення якісних і кількісних показників кольорів, їх ідентифікацію з емоційними станами та адекватну ситуації інтерпретацію самим підлітком цих станів і кольорів.

Література

1. Руденко В.Е. Цвет – эмоции – личность. Диагностика психических состояний в норме и патологии / В.Е. Руденко. – Л.: Наука, 1980. – 220 с.
2. Рунін О.М. Про критерії розпізнавання емоційних станів. //Харківський науковий вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна / О.М. Рунін. – Х.: Вид-во ХНУ ім. В.Н.Каразіна, 1996. – серія 14. - «Психологія». – №1. - С. 67-69.
3. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. / Г.А. Цукерман. – М.: Рижец, 1995. – 239 с.
4. *Luscher M. Psychologie der Farben / M. Luscher. – Basel, 1949. – 182 с.*

В статье рассматриваются особенности эмоциональной саморегуляции подростков с нарушением интеллектуального развития. Выделены особенности восприятия и его влияние на эмоциональную саморегуляцию подростков с нарушением интеллектуального развития.

In the article the features of emotional self-regulation of teenagers are examined with violation of intellectual development. The features of perception and his influence are distinguished on emotional self-regulation of teenagers with violation of intellectual development.