

Селищева Лидия Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Маликова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край

**ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
И ЕЕ ПОВЫШЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ, ПОПАВШИХ
ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**

Аннотация: в статье на основе данных эмпирического исследования представлено описание проявления эмоциональной устойчивости и возможностей ее повышения у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию. Для реализации цели были использованы эмпирические методы – тестирование (диагностический инструментарий: методика «Определение эмоциональной устойчивости» В.В. Суворова, методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, а также эксперимент (повышение эмоциональной устойчивости у подростков посредством реализации программы с элементами тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации и навыков эмоционального контроля).

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, подростки, трудная жизненная ситуация.

Эмоции, как важнейший регулятор поведения человека, всегда привлекали внимание ученых различных научных областей знания. Особый интерес для педагогов и психологов представляет эмоциональное развитие в подростковом возрасте, известном своей «эмоциональной насыщенностью», и приоритетное внимание уделяется изучению эмоциональной сферы подростков и эмоциональной устойчивости, как интегральной характеристики их личности.

Е.В. Конеева и Т.И. Коток (2019), рассматривая проблемы психолого-социальной реабилитации подростков, отмечают, что развитие эмоциональной устойчивости особенно важно для подростков, т.к. именно в этот период эмоциональные проявления более интенсивны [1, с. 283].

По мнению Е.И. Печеневской (2015) именно в подростковом возрасте создаются благоприятные предпосылки для формирования эмоциональной устойчивости личности [3, с. 21–22].

Наше исследование было направлено на изучение эмоциональной устойчивости и процесса ее повышения у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

На констатирующем этапе с обучающимися были проведены методики: «Определение эмоциональной устойчивости» В.В. Суворова и «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка.

Результаты методики «Определение эмоциональной устойчивости» В.В. Суворова *представлены на рисунке 1.*

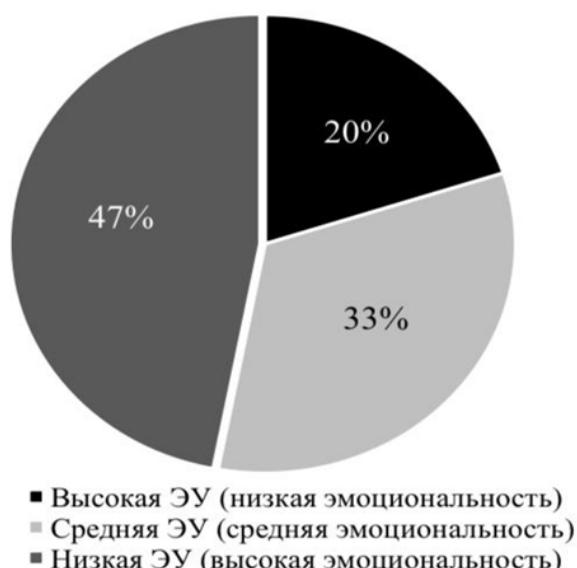


Рис. 1. Распределение подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, по проявлению уровня эмоциональной устойчивости (N=15)

Подростки по уровню эмоциональной устойчивости распределились следующим образом:

- эмоционально стабильны (устойчивы) – 3 человека (20%);
- средне эмоционально-стабильны – 5 человек (33%);

– эмоционально нестабильны (неустойчивы) – 7 человек (47%).

Согласно полученным результатам среди 15 подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, лишь у 3 человек (20% испытуемых) эмоциональная устойчивость высокая. Эти подростки меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в различных ситуациях; они уверены в своих силах, не боятся ситуации соревнования, умеют предвидеть и прогнозировать.

У 33% испытуемых (5 человек) выявлена средняя эмоциональная устойчивость. Эти подростки в некоторых ситуациях могут переживать, на фоне чего могут перестать контролировать себя; зачастую имеют повышенную тревожность.

Низкая эмоциональная устойчивость выявлена у 47% испытуемых (7 подростков). Эти ребята часто не уверены в своих силах, не критичны, не умеют предвидеть и прогнозировать; часто легко возбудимы, характеризуются резкой сменой настроений и переживаний.

Также проведена методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности» Г. Айзенка, результаты *представлены на рисунке 2.*

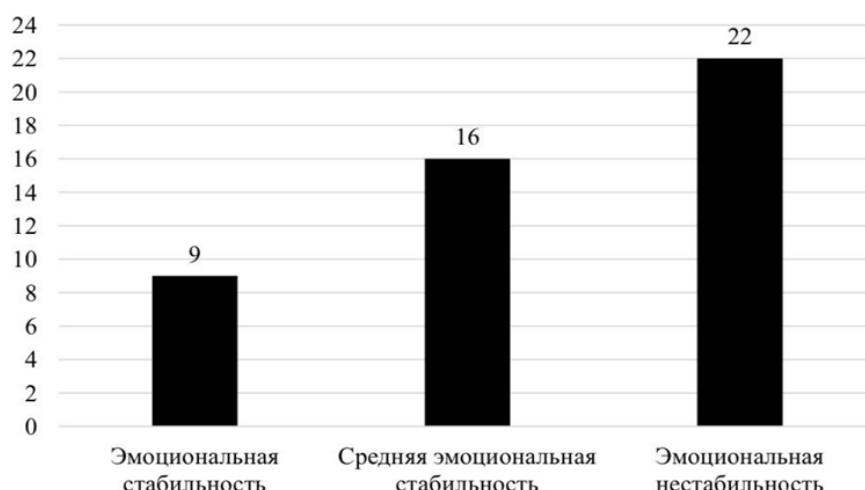


Рис.2. Выраженность показателей эмоциональной устойчивости у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию (N=15)

Согласно методике, чем ниже выраженность балла, тем выше проявление эмоциональной устойчивости.

Данные рисунка наглядно демонстрируют выраженность показателей эмоциональной устойчивости у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

В соответствии с результатами методики у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, доминируют показатели эмоциональной нестабильности (22 балла) и средней эмоциональной стабильности (16 баллов).

Для подростков с выраженной эмоциональной нестабильностью характерны частая смена настроения, чувство робости, ранимость, раздражительность, что определяется отсутствием или нехваткой поддержки со стороны друзей или близких, перетекающими в ощущение несчастности.

Подросткам со средней эмоциональной стабильностью характерно (в зависимости от ситуации) разное проявление как устойчивых, так и неустойчивых эмоциональных реакций. Эти ребята не всегда могут адекватно оценить свои возможности, иногда испытывают без видимой на то причины некоторое беспокойство и переживания.

Проявление показателя эмоциональной стабильности у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, находится в пределах верхней границы (9 баллов), что указывает на тенденцию перехода в уровень средней эмоциональной стабильности.

Для эмоционально стабильных подростков характерно умение управлять своими переживаниями, сохранять внутреннюю гармонию и спокойствие даже в самые напряженные моменты, отличная адаптация, отсутствие напряженности и беспокойства, а также склонностью к лидерству и общительность.

В целом представленные результаты указывают на недостаточную степень проявления эмоциональной устойчивости у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, данный факт определил дальнейшую направленность работы по повышению эмоциональной устойчивости у подростков данной категории.

С этой целью нами была составлена и реализована программа с элементами тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации и навыков эмоционального контроля.

С целью определения эффективности программы была проведена повторная диагностика. Ее результаты показали положительную динамику в повышении эмоциональной устойчивости подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

В частности, подростки стали более спокойными, открытыми для общения со сверстниками и взрослыми, у них за счет контроля собственных эмоциональных состояний снизились напряженность и тревожность, в меньшей степени стали проявляться беспричинные беспокойство и переживания.

Таким образом, программа с элементами тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации и навыков эмоционального контроля, показала свою эффективность в плане повышения эмоциональной устойчивости у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Список литературы

1. Конеева Е.В. Проблемы психолого-социальной реабилитации подростков на основе оптимизации эмоциональной устойчивости / Е.В. Конеева, Т.И. Коток // Человеческий капитал. – 2019. – С. 282–288 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_38519247_65554788.pdf (дата обращения: 15.04.2025).
2. Печеневская Е.И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е.И. Печеневская // Концепт. – №08. – С. 21–25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75133.htm> (дата обращения: 28.03.2025).