

висимого характерен постоянный дефицит любви, следовательно, источник любви должен всегда находиться рядом и контролироваться, чтобы нивелировать страх быть брошенным и снизить уровень тревоги [4].

Заключение. На основе проведенного теоретического анализа литературы можно сделать следующие выводы:

1. Проблема тревожности у созависимой личности в современных исследованиях рассматривается обычно в совокупности с другими чертами созависимых. Возможно, имеет смысл в дальнейших наших исследованиях рассмотреть тревожность как отдельную черту созависимого человека, а также особенности ее проявления.

2. Повышенный уровень тревожности может иметь множество причин: он может детерминироваться стремлением держать все под своим контролем, обеспокоенностью состоянием другого человека, желанием удовлетворить его потребности, страхом быть покинутым и т. д.

3. Вне зависимости от первоначальной причины тревожности, ее высокий уровень проявляется в подавляющем большинстве случаев при склонности человека к вступлению в созависимые отношения.

Список использованной литературы:

1. Хорни, К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию К. Хорни. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

2. Москаленко, В.Д. Зависимость. Семейная болезнь / В.Д. Москаленко. М.: ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.

3. Игнатенко, А.П. Психологический анализ созависимого поведения / А.П. Игнатенко // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2022. – № 3. – С. 18–30.

4. Шаповал, И.А. Детерминанты резистентности созависимости к психологической коррекции / И.А. Шаповал // Концепт. – 2014. – № 9. – С. 71–75.

Антуськова Е.В.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Научный руководитель – Морозанова М.М., канд. психол. наук, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что эмоциональная устойчивость играет значительную роль, так как эмоциональное состояние человека оказывает существенное влияние на его жизненное благополучие и психическое здоровье. С точки зрения R.J. Davidson «Человек, который обладает эмоциональной устойчивостью, более способен успешно справляться с различными стрессовыми ситуациями и сохранять позитивный настрой в жизни» [1, с. 237]. Кроме того, эмоциональная устойчивость имеет важное значение для отношений. Согласно исследованиям D. Goleman «Человек, обладающий высокой эмоциональной устойчивостью, не только лучше справляется со стрессом и повышает свою способность к адаптации и изменяющимся условиям жизни, но и часто является более успешным во многих областях включая карьеру, учёбу и личную жизнь» [2, с. 193].

В настоящем исследовании в качестве эмпирической основы исследования эмоциональной устойчивости были выбраны учащиеся 7 классов по следующим причинам: это возраст, когда происходят значительные изменения в физическом, психическом и

социальном развитии, что создает дополнительные эмоциональные трудности и вызовы; это период, когда формируются основные компоненты эмоциональной устойчивости, такие как самооценка, саморегуляция, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект и т.д.; это этап, когда подростки становятся более уязвимыми для влияния внешних факторов, например, таких как СМИ, которые могут способствовать или препятствовать развитию эмоциональной устойчивости. Таким образом, целью данной статьи являлось исследование эмоциональной устойчивости среди подростков.

Материал и методы. Исследование феномена эмоциональной устойчивости проводилось на базе средней школы № 29 им. Пименова г. Витебска. В обследовании приняли участие учащиеся 7 класса. Объём обследуемой выборки составляет 20 человек (от 12 до 13 лет) из них 10 девушек и 10 юношей. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводилось изучение феномена эмоциональной устойчивости. На этом этапе апробировалась система сбора качественной и количественной информации, проводилось исследование. Для выявления уровня эмоциональной устойчивости была использована методика Е.П. Ильина «Характеристики эмоциональности» [3]. На втором этапе полученные данные были проанализированы и обработаны с помощью программного пакета Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам диагностики (рисунок 1) было выявлено, что средние значения эмоциональной возбудимости у мальчиков составляет 2, интенсивности (силы) эмоций – 4.5, длительности (устойчивости) эмоций – 2, отрицательного влияния эмоций на эффективности деятельности и общения – 2.9. Что касается девочек, то у них среднее значение эмоциональной возбудимости составляет 3.1, интенсивности (силы) эмоций – 4.4, длительности (устойчивости) эмоций – 3., отрицательного влияния эмоций на эффективности деятельности и общения – 2.9.

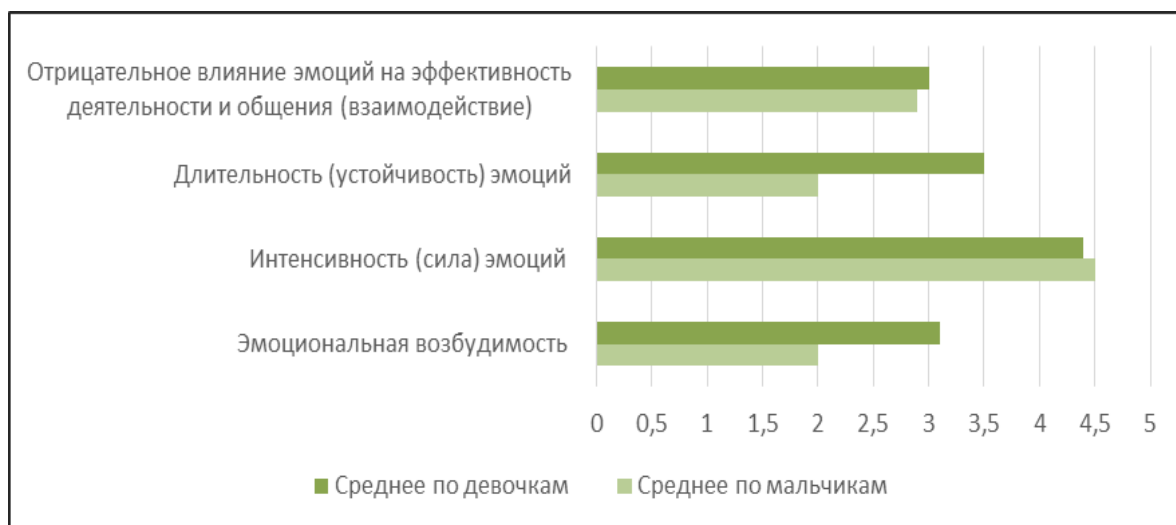


Рисунок 1 – Средние значения характеристик эмоциональности

Результаты по каждой из шкал методики Е.П. Ильина позволяют выявить уровень развития у респондентов различных характеристик эмоций. Так, среднее значение эмоциональной возбудимости у девочек 3.1 больше, чем у мальчиков 2. Исходя из этого, можно сделать вывод, что у девочек преобладает выраженная чувствительность, легкость и быстрота возникновения различных эмоциональных переживаний, чем у мальчиков.

Что касается показателей интенсивности эмоций (у девочек – 4.4; у мальчиков – 4.5) и отрицательного влияния эмоций на эффективность деятельности и общения (девочки -3; мальчики – 2.9), среднее значение у девочек и мальчиков по этим показателем

почти одинаков. Это свидетельствует о том, что сила переживания сопутствующих экспрессивных и физиологических реакций практически одинаковая. Анализируя среднее значение эмоциональной устойчивости у девочек и мальчиков, можно заметить отличие в показателях: у девочек она составляет 3,5, а у мальчиков 2. По результатам уровня эмоциональной устойчивости в процентном соотношении (рисунок 2) можно сделать следующие выводы: 30% девочек и 80% мальчиков имеют низкий уровень эмоциональной устойчивости.

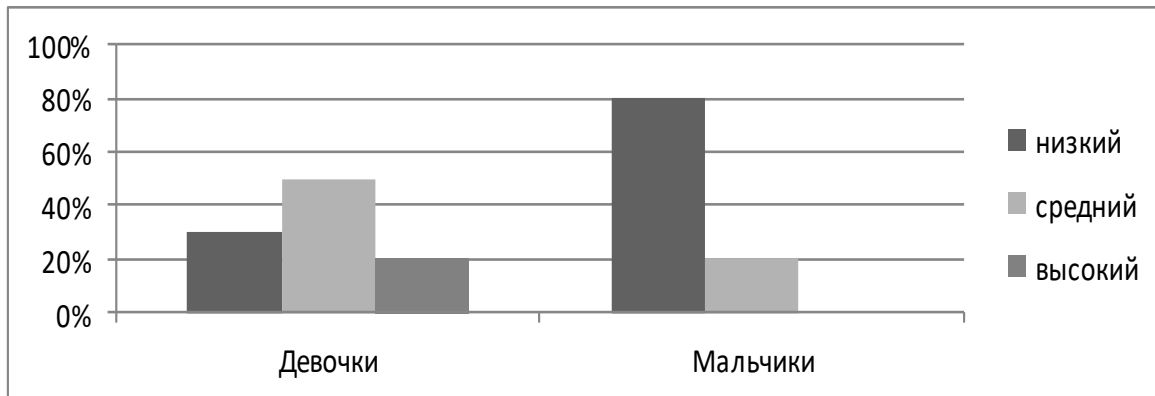


Рисунок 2 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости

Это может проявляться через импульсивность, тревожность, перепадами настроения. Средний показатель эмоциональной устойчивости наблюдается у 50% девочек и 20% мальчиков. Как правило, у этих подростков нет склонности к импульсивности в поведении. Такие характеристики как чувствительность и раздражительность соответствуют пределам нормы. Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен только у 20% девочек. Их можно охарактеризовать стабильностью в поведении, эмоциях, реалистичностью, они спокойны, коммуникативны, не боятся сложных ситуаций, надеются на свои силы.

Заключение. В соответствии с полученными результатами можно сделать вывод, что в настоящем исследовании большинство подростков имеют низкий уровень эмоциональной устойчивости, это более характерно для мальчиков. Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен примерно у половины девочек и четверти мальчиков, которые не склонны к импульсивности и соответствуют норме по чувствительности и раздражительности. Высокий уровень эмоциональной устойчивости проявляется лишь у небольшой доли девочек. Таким образом, результаты исследования могут использоваться в разработке мероприятий, направленных на повышение эмоциональной устойчивости подростков и развитии навыков саморегуляции.

Список использованной литературы:

1. Davidson, R.J. The emotional life of your brain / R.J. Davidson, S. Begley. – Madison: Avery, 2012. – 304 p.
2. Goleman, D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Dell, 2005. – 352 p.
3. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 701 с.