

*Льдокова Г.М.,
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедры психологии и педагогики Елабужский институт
Казанского Федерального университета (КФУ)
Россия, Республика Татарстан, г. Елабуга*

*Алукаева Р.Р.,
студентка, 4 курс
отделение психологии и педагогики
Елабужский институт КФУ
Россия, Республика Татарстан, г. Елабуга*

ВЛИЯНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию влияния саморегуляции на эмоциональную устойчивость подростков. Дальнейшие перспективы работы над темой данного исследования заключаются в разработке и реализации программы по развитию саморегуляции, что является важным аспектом в развитии подростка как личности, способной противостоять любым проблемам.*

***Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эмоции, подростковый возраст, саморегуляция.*

THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON THE EMOTIONAL STABILITY OF ADOLESCENTS

***Annotation:** the article is devoted to the study of the influence of self-regulation on the emotional stability of adolescents. Further prospects for working on the topic of this study are the development and implementation of a program for*

the development of self-regulation, which is an important aspect in the development of a teenager as a person capable of resisting any problems.

Keywords: *emotional stability, emotions, adolescence, self-regulation.*

На сегодняшний день резкие политические и экономические перемены, происходящие в нашей стране, способствуют повышению уровня психоэмоционального напряжения у населения. Широко распространенными среди населения стали такие неблагоприятные для здоровья психические состояния, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, раздражительность, агрессивность, депрессия и др. Наиболее остро проблема эмоциональной неустойчивости стоит в подростковой среде, так как в силу возрастных особенностей подростки характеризуются повышенной возбудимостью, импульсивностью, неуравновешенностью, совершением необдуманных поступков. Но именно в подростковом возрасте создаются благоприятные предпосылки для формирования эмоциональной устойчивости личности.

Термин «эмоциональная устойчивость» имеет большое количество толкований, но проведенный анализ уже имеющихся точек зрения на проблему сущности понятия, позволило прийти к выводу о том, что эмоциональная устойчивость является значимым качеством личности, позволяющим контролировать проявление эмоций и адекватно действовать в напряженных эмоциональных ситуациях [2].

Нами было проведено исследование, которое позволило выявить влияние саморегуляции на эмоциональную устойчивость подростков. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №2» города Елабуга. В исследовании приняли участие дети в количестве 40 человек. Респонденты - ученики двух 9 классов по 20 человек.

В ходе проведения диагностики по тесту на определение эмоциональной устойчивости (В.В. Суворова) были получены данные, которые

свидетельствуют о том, что из 40 испытуемых у 26 подростков или 65% детей отмечается высокая эмоциональность и низкий уровень эмоциональной устойчивости (см. Табл.1). Это свидетельствует о трудностях в учебе, возможно неудовлетворенности собой, тревоги и депрессии.

Таблица 1

Сводные результаты проведения методики В.В. Суворовой по уровням эмоциональной устойчивости

Уровень эмоциональной устойчивости	Кол-во чел.	%
Высокий	1	2,5
Средний	13	32,5
Низкий	26	65

Причиной появления таких результатов исследования, возможно, считать возрастание уровня психоэмоционального стресса, спровоцированного ускоренным ритмом жизни подростков в настоящее время.

Для определения уровня развития волевой саморегуляции подростков мы применили методику А.В. Зверковой, Е.В. Эйдмана «Исследования волевой саморегуляции». У 55% (22 чел.) преобладает низкий уровень развития волевой саморегуляции (см. табл.2).

Таблица 2

Итоговые результаты исследования по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А.В.Зверкова, Е. В. Эйдман)

Показатель	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Волевая саморегуляция	0	0	18	45	22	55
Настойчивость	0	0	9	22,5	31	77,5
Самообладание	0	0	24	60	16	40

Такие результаты исследования возможны по причине того, что, эмоциональное состояние подростка является подверженным коррекции со стороны средств подачи информации и психологическому давлению от общества и социальной группы, повышенный уровень тревожности у всей группы, учителя, применение повышенного тона при вербальной коммуникации и пр. В этом случае подростки перенимают общий заданный эмоциональный фон и уровень эмоциональной устойчивости у подростка изменяется даже без наличия стрессогенных факторов. Т.к. мы проводили тестирование ближе к концу 2 четверти, когда приближается подведение итогов учебы и выставление оценок, подростки в этот момент переживают за отметки и это тоже в какой-то мере повлияло, возможно, на их ответы. Кроме того, период пубертата, который совпадает с учебой в школе, сопровождается формированием гормонального дисбаланса в растущем организме. Меняющийся гормональный фон оказывает влияние на поведение подростка, приводит к «естественной» эмоциональной нестабильности. Для верификации полученных данных были проведены дополнительные беседы с учителями школы, результаты которых дополняли наши представления о работе с подростками, подтверждали и объясняли полученные данные.

Для выявления взаимосвязи между волевой саморегуляцией и эмоциональной устойчивостью был использован коэффициент корреляции Пирсона (см. Таблицу 3).

Таблица 3

Эмпирические значения корреляционного анализа по Пирсону

	настойчивость	самообладание	эмоциональная устойчивость
волевая саморегуляция	0.171	0.434**	0.43**
настойчивость		0.126	0.364*
самообладание			0.114

Результаты корреляционного анализа говорят о том, что существует взаимосвязь между уровнем саморегуляции и эмоциональной устойчивостью. Выявлены значимые умеренные положительные взаимосвязи между шкалой «волевая саморегуляция» и шкалой «эмоциональная устойчивость» ($r=0.43^{**}$, $p<0,01$). Так же, мы можем утверждать, что от уровня сформированности саморегуляции зависит и уровень проявления эмоциональной устойчивости.

Результаты проведенного исследования указывают на необходимость развития саморегуляции, что является важным аспектом в развитии подростка как личности, способной принимать решения в любых жизненных ситуациях.

Литература:

1. Ерёмина Е.С., Карнеев Р.К. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности личности в подростковом возрасте// Материалы V Международной научно-практической конференции. Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития.- 2020.-С. 112-119.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2021 —393 с.
3. Мищенко Е.Е. Способы саморегуляции в подростковом возрасте//Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 3-6. – С. 78-81.
4. Корреляционно-регрессивный анализ (онлайн калькулятор). [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.rnz.ru/econometrica/raschet_koefficienta_korrelyatsii.php