

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ**Финенко Александра Владимировна**

студент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, РФ, г. Волгоград

Черников Владимир Александрович

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, РФ, г. Волгоград

На сегодняшний день проблема самозащиты в психологии еще не получила необходимой полноты рассмотрения. При наличии отдельных научных и методических работ, затрагивающих психологическую составляющую данных действий, они не позволяют создать системное видение глубинных механизмов их построения. Вскрытая в них преимущественно эмоционально-волевая сторона активности субъекта не дает исчерпывающего объяснения причинного характера ее реализации в различные моменты события. Определенной близостью к рассматриваемой тематике обладает предметная область психологии, посвященная формированию оборонного сознания субъектов. Однако она в большей степени лишь обозначает ракурсы, потенциально перспективные для выявления психологических детерминант самозащиты. Психологическое влияние и противостояние влиянию должны совершаться с помощью исключительно психологических средств, в противном случае они перестают быть психологическими.

В реальной жизни для достижения психологических целей часто используются непсихологические средства, например материальные (в том числе денежные), физические, организационные и др.

Психологическое влияние осуществляется для достижения трех целей:

- 1) для удовлетворения своих потребностей с помощью других людей или через их посредство;
- 2) для подтверждения факта своего существования и значимости этого факта;
- 3) для преодоления пространственно-временных ограничений собственного существования.

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования по проблеме

исследования был применен метод построения «дерева целей». Также была разработана и построена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. В структуру модели включены четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

В исследовании участвовали 20 подростков, возрастом 14-15 лет.

Для решения поставленных задач исследования был применен метод формирующего эксперимента, предполагающий выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия на испытуемого.

Для повышения достоверности и валидности результата был использован комплекс стандартизированных и высоко формализованных психодиагностических методик: «Методика изучения уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина; [1] «Ориентационная анкета» Б. Басса [2], позволяющая выявить к чему человек действительно стремится, что для него является самым важным, ценным, определить направленности личности и ее ценностные ориентации; метод экспертной оценки; метод наблюдения.

По результатам эксперимента была разработана программа «Мои возможности», направленная на формирование навыков психологической самозащиты, и в рамках этой программы использовались методы активного социально-психологического обучения. В процессе формирования эмоциональной устойчивости удалось перенести акцент на осмысление деятельности, на осознанность своих поступков и сформировать чувство уверенности в успехе. Подростки, склонные к потребности избегать неудачи, сохранять идею негативных ожиданий, впадающие в состояния близко к паническому, и, сохраняющие ситуативную тревожность, перешли на уровень более высокой мотивации к успеху. Благодаря сформированности новых приоритетных ценностных ориентаций: познание, чуткость, смелость, твердая воля, честность. Подростки обрели целеустремленность, настойчивость в достижении цели, активность, ответственность и инициативность. Самым главным мотивом жизнерадостности стало достижение успеха в созидательной жизнедеятельности. После реализации программы подростки стали стремиться к познаниям, так стали осознавать, что жизнерадостность имеет свойство меняться. Подростки стали ценить такие ценности как любовь, смелость, твердую волю, честность. Так как эмоциональная устойчивость сохраняется благодаря этим ценностным ориентациям в достижении любой намеченной цели в созидательной жизнедеятельности подростка. Жизнерадостность и другие ценностные ориентации благодаря новым приоритетным целям стали более осознанными, фиксированными и контролируемыми. Таким образом, тревожность, раздражительность и агрессия стали осознанными и контролируемыми.

Список литературы:

1. Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, «Методика изучения уровня тревожности»
2. Б. Басса, «Ориентационная анкета».