

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ФРОЛОВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

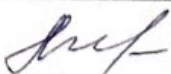
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доц. Дубовик Е.Ю.
18.05.2019 

Руководители
канд. психол. наук, доц. Дубовик Е.Ю.
18.05.2019 

ст. преп. Перова Л.В.
18.05.2019 

Дата защиты
19.06.2019

Обучающийся
Фролова А.Д.


Оценка

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ	5
1.1. Теоретический анализ проблемы эмоциональной устойчивости в зарубежных и отечественных исследованиях.....	5
1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста	15
1.3. Проблема неполных семей в отечественной и зарубежной литературе.....	19
1.4. Формирование эмоциональной устойчивости подростков	23
Выводы по главе 1.....	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ	30
2.1. Организация и методы исследования эмоциональной устойчивости подростков	30
2.2 Анализ результатов изучения эмоциональной устойчивости подростков.....	32
Выводы по главе 2.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена социальной значимостью проблемы формирования эмоциональной устойчивости подростков. Эмоциональная устойчивость оказывает положительное влияние на успешное достижение цели в процессе напряженной деятельности, усвоение любой образовательной программы и результативность учащегося, на формирование ключевых компетенций и формирование социальной адаптивности к окружающему миру.

Л. С. Выготский придавал большое значение эмоциональному развитию растущего человека. Он замечал, что владение эмоциями, составляет задачу всякого воспитания, означает подчинение чувства, связывание его с остальными формами поведения, целесообразную его направленность, и подчеркивал, что эмоции, переживания оказывают существенное влияние на все формы поведения, учения и пронизывает все моменты воспитательного процесса [4]. Эмоциональное благополучие подростка напрямую связано с тем, как выстраивается система его отношений с окружающей средой, как он выполняет те задачи, которые перед ним возникают в тех или иных условиях. Таким образом, эмоции, испытываемые человеком, влияют на результат его деятельности, вместе с тем умение осознавать и регулировать возникающие эмоции, оказывают влияние не только на внешний результат, но и на личностное развитие ребенка.

Своевременная и качественная диагностика эмоциональной устойчивости подростков, адекватные коррекционные меры могут воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личности, появлению различных форм отклоняющегося поведения, трудностей в школьной и внешкольной деятельности обучающихся. Эмоциональная устойчивость характеризуется возможностью личности

сохранить свои сущностные позитивные характеристики в трудных жизненных обстоятельствах. Процесс формирования эмоциональной устойчивости у подростков в настоящее время является одним из объектов внимания психологов, педагогов и родителей.

Проблема эмоциональной устойчивости личности изучается достаточно давно, и ей посвящены работы Г. Айзенка, И. П. Павлова, Б. М. Теплова, П. В. Симонова, В. С. Мухиной и многих других исследователей, изучающих свойства и характеристики эмоциональной сферы личности. Таким образом, степень разработанности данной проблемы достаточно велика, однако требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональной устойчивости подростков из неполных семей.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования: особенности эмоциональной устойчивости подростков из неполных семей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют различия в эмоциональной устойчивости у подростков из полных и неполных семей. В частности у подростков из неполных семей эмоциональная устойчивость ниже, чем у подростков из полных семей.

Для достижения поставленной цели нам предстоит решить ряд **задач**:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости в отечественных и зарубежных исследованиях.
2. Дать психологическую характеристику подросткового возраста.
3. Рассмотреть проблему неполных семей в отечественной и зарубежной литературе.
4. Организовать и провести эмпирическое исследование эмоциональной устойчивости подростков.
5. Проанализировать результаты эмпирического исследования.

Методы, которые были использованы в ходе данного исследования.

- **Теоретические:** изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости подростков.
- **Эмпирические:** опрос, количественная и качественная обработка результатов.

Методики:

- «Шкала нейротизма» Г. Айзенка » (опросник EPQ);
- «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова.

Теоретическое значение. Настоящее исследование может быть использовано в дальнейшем рассмотрении этого вопроса в последующих научных трудах.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования данных в практической деятельности психологов, педагогов и социологов.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав и заключения, библиографического списка, содержит приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

1.1. Теоретический анализ проблемы эмоциональной устойчивости в зарубежных и отечественных исследованиях

Ученые разных временных эпох и научных областей уделяли особое внимание эмоциональной сфере человека как одному из важнейших регуляторов поведения. Так, Аристотель считал, что эмоции выполняют «побудительную» функцию, являясь мотивационной основой процесса познания. Б. Спиноза в своих учениях об аффектах, говорил о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, полагая, что они оказывают не только регулирующее, но и в некоторых случаях дезорганизирующее влияние на деятельность [19].

С.А. Рубинштейн делил эмоции человека, как на положительные, так и на отрицательные. Он определял их как психическое состояние, возникающее при возбуждении определенных участков в подкорковых структурах, то есть эмоция является конкретной реакцией на стимул. По мнению Рубинштейна, эмоции отражают актуальные потребности человека, к удовлетворению которых он стремится [9].

Другой советский психолог А.Н. Леонтьев утверждает, что мотив побуждает и направляет эмоции, как и все поведение человека.

Работы таких авторов, как Л.М. Аболина, Л.П. Баданиной, Е.В. Веселовой, М.И. Дьяченко, А.В. Мирошина, Е.А. Чудиной, Е.Г. Щукиной, посвящены изучению того, как происходит формирование индивидуального развития эмоциональной устойчивости, а также факторам окружающей среды, оказывающим влияние на ее формирование.

Существуют два подхода в изучении эмоциональной устойчивости: психофизиологический и психологический. При рассмотрении

психофизиологического аспекта основную роль играют физиологические предпосылки становления эмоциональной устойчивости.

В физиологии и психогенетике взгляд на проблему эмоциональной устойчивости основывается на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности.

Г. Айзенк, К.М. Гуревич, Р.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов в своих работах придерживаются той точки зрения, что эмоциональная устойчивость является свойством темперамента. По мнению авторов, эмоциональная устойчивость напрямую зависит от свойств нервной системы, от активности нервных процессов, от особенностей работы полушарий мозга, а также от процессов возбуждения и торможения. От темперамента зависят: темп появления психических процессов и их устойчивость, а также скорость и темп деятельности. Научное решение вопроса впервые дал И.П. Павлов. И.П. Павлов полагал, что три свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы). Этими свойствами являются: сила – способность нервной системы выдерживать сильные раздражители (характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток); уравновешенность – показатель соотношения процессов возбуждения и торможения; подвижность – показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения. Противоположным качеством активности нервных процессов является пассивность нервных процессов. Нервная система пассивнее, когда требует больше времени и стараний для смены психических процессов. Тип нервной системы отражает своеобразие поведения человека – определенную подвижность психических процессов, устойчивость [22].

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын, изучая силу нервных процессов, пришли к выводу, что между силой нервной системы относительно возбуждения (трудоспособностью) и чувствительностью существует тесная

связь. Они раскрыли такие понятия, как лабильность, динамичность и другие черты характера:

- лабильность – скорость возникновения и течения возбуждения и торможения;
- сенситивность – мера чувствительности к явлениям действительности;
- реактивность – сила эмоциональной реакции на внешние и внутренние раздражители;
- активность – характеризуется тем, насколько человек деятельный во время преодоления препятствий;
- темп реакций – скорость протекания психических процессов и реакций;
- пластичность – гибкость, легкость приспособления к новым условиям;
- ригидность – инертность, нечувствительность к изменению условий;
- экстраверсия – направленность личности на окружающую среду, людей, предметы, события;
- интроверсия – фиксация личности на себе, на своих переживаниях и мыслях, склонность к самоанализу, замкнутость;
- эмоциональная возбудимость – характеризуется тем, какой силы нужно влияние, чтобы вызвать эмоциональную реакцию [22].

В изучении второго психологического компонента эмоциональной устойчивости существует множество подходов. В своем исследовании мы опираемся на позицию, обозначенную подходом Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильбермана, Д.В. Иванова В.А. Пономаренко где под эмоциональной устойчивостью подразумевается интегративное свойство индивидуума, объединяющее разнообразные свойства личности такие, как эмоциональные, волевые, интеллектуальные и перцептивные, которые

являются препятствием для возникновения эмоциональной неустойчивости. [1].

Эмоциональная устойчивость является свойством эмоциональной сферы, которое содействует достижению успеха в какой-либо деятельности в условиях стресса и позволяет гибко реагировать на воздействия окружающей среды с сохранением внутреннего равновесия [11].

Такой подход позволяет изучить эмоциональную устойчивость у различных возрастных групп людей, с целью их личностного развития, а также повышения адаптивности в различных жизненных ситуациях.

В современных исследованиях широкое распространение получили работы, в которых эмоциональная устойчивость рассматривается как характеристика эмоциональной сферы личности: устойчивость эмоций, эмоциональная стабильность, отсутствие склонности к частой смене эмоций. С точки зрения данных определений эмоциональная устойчивость понимается как низкая эмоциональная чувствительность и эмоциональная возбудимость, то есть эмоциональная невозмутимость, не впечатлительность [1].

Саморегуляция является одним из свойств эмоциональной устойчивости личности. О.А. Конопкин сформулировал основные принципы саморегуляции деятельности человека (системность, активность, осознанность), разработал представление о структуре системы саморегуляции и ее компонентах. По мнению О.А. Конопкина, определенная структура саморегуляции обеспечивает эффективность деятельности относительно ее цели. В процессе онтогенетического развития человек приобретает умения саморегуляции, способность произвольного построения целенаправленной деятельности. Общая модель системы саморегуляции состоит из следующих функциональных звеньев: цель деятельности, субъективная модель условий деятельности, принятия программы деятельности, система критериев успешности достижения цели, звено оценки информации (обратной) о результатах деятельности [19]. На основе данной

модели В.И. Моросановой была разработана методика диагностики индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции личности, которая выявляет уровни саморегуляции личности [19].

Существует точка зрения, где саморегуляция, характеризуется использованием психических средств отражения, моделирования и воздействия на себя как реальность [18]. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что важным качеством личности является умение человека общаться с собой. При общении с собой у человека задействована мотивационная саморегуляция, где волевые качества личности способствуют выбору метода саморегуляции.

По мнению И. В. Шаповаленко, в период раннего детства, дошкольного и младшего школьного возраста эмоциональная регуляция осуществляется на сознательном уровне в меньшей степени. В этот период в большей степени эмоциональная устойчивость определяется:

- во-первых, врожденными особенностями нервной системы, ее способностью к реагированию-торможению;
- во-вторых, социально-психологическим процессом научения, когда родители и другие значимые взрослые регулируют выражение эмоций и поведение ребенка посредством позитивного и негативного подкрепления, результат которого фиксируется в опыте ребенка [27].

Возрастное развитие мозга в подростковом периоде онтогенеза характеризуется преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения и, как следствие, повышенной эмоциональностью. Вместе с тем, культурное влияние современности способствует избирательной сензитивности к социально значимым стимулам в жизненном пространстве подростка, запуская эмоциональное реагирование в соответствующих ситуациях. Эмоция является действенным фактором, усиливающим развитие человека, изменяющим координаты его жизни как расширяющая границы действительности. Таким образом, мы считаем целесообразным изучить

факторы, влияющие на эмоциональное состояние именно в этом наиболее сензитивном периоде онтогенеза [13].

Всего выделяют два основных типа факторов: биологические (внутренние) и социальные (внешние).

Биологические факторы – это генетические особенности индивида. Они, как правило, заложены с рождения (темперамент, наследственные черты формирования личности). А социальные факторы воздействуют на человека извне, то есть из окружающей среды (социальная среда, экстремальные ситуации, психические нагрузки, жизнь в мегаполисе, потоки информации, интенсивность труда, деятельность и др.). В системе факторов, определяющих результативность деятельности в эмоциогенных условиях безусловна роль типа нервной системы. Пределы выносливости нервной системы ограничены, а объём психической нагрузки, которую неразумная организация деятельности может на нее взваливать, безграничен.

И.П. Павлов выделил четыре типа высшей нервной деятельности. Сильный уравновешенный подвижный тип; имеет одинаково сильные процессы возбуждения и торможения с хорошей их подвижностью, что обеспечивает высокие адаптивные возможности и устойчивость в условиях трудных жизненных ситуаций (сангвинистический тип). Сильный уравновешенный инертный тип: с сильными процессами возбуждения и торможения и с плохой их подвижностью, всегда испытывающий затруднения при переключении с одного вида деятельности на другой (флегматический тип). Сильный неуравновешенный подвижный, он характеризуется сильным раздражительным процессом и отстающим по силе тормозным, поэтому представитель такого типа в трудных ситуациях легко подвержен нарушениям высшей нервной деятельности (холерический тип). Слабый неуравновешенный инертный: характеризуется слабостью обоих нервных процессов возбуждения и торможения, плохо приспосабливается к условиям окружающей среды, подвержен невротическим расстройствам (меланхолический тип) [6].

На развитие эмоциональной устойчивости оказывает влияние такой внешний фактор, как семья. Семейные взаимоотношения являются одними из наиболее значимых факторов формирования и развития эмоциональной сферы ребенка, кроме того, они оказываются первой специфической моделью общественных отношений, с которой встречается человек с момента рождения [5].

Основой формирования эмоциональной устойчивости ребёнка в семье является поддержание и сохранение эмоционального контакта между родителем и ребёнком. Известный детский психотерапевт, специалист в области детско-родительских отношений А.С. Спиваковская выделяет восемь типов родительской любви:

1. Действенная любовь (симпатия, уважение, близость). Формула родительского детского воспитания при этом такова: «Хочу, чтобы мой ребёнок был счастлив, и буду помогать ему в этом». Она включает активное внимание к интересам ребёнка, принятие его как самостоятельной личности, тёплое эмоциональное отношение.

2. Отстранённая любовь (симпатия, уважение, но большая дистанция в общении). Воспитание осуществляется по формуле: «Смотрите, какой у меня прекрасный ребёнок, жаль, что у меня так мало времени для общения с ним».

3. Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). Формула такова: «Хотя мой ребёнок недостаточно умён и развит, но всё равно я его люблю».

4. Снисходительное отстранение (симпатия, неуважение, большая дистанция в общении). Воспитание по принципу; «Нельзя винить моего ребёнка в том, что он недостаточно умён и развит».

5. Отвержение (антипатия, неуважение, большая дистанция в общении). Такое отношение встречается достаточно редко, его формула такова: «Ребёнок меня раздражает, не хочу иметь с ним дела». Родитель

холоден и неприступен даже тогда, когда ребёнок нуждается в помощи и поддержке.

6. Презрение (антипатия, неуважение и малая дистанция в общении). Такое отношение соответствует формуле: «Я мучаюсь и страдаю оттого, что мой ребёнок так неразвит, не умён, неприятен другим». В общении с ребёнком родитель обычно не замечает в нём ничего положительного, игнорирует любые его достижения, но в то же время мучительно переживает свою связь с таким неудачником.

7. Преследование (антипатия, уважение, близость). Формула: «Мой ребёнок – негодяй, и я докажу ему это!» Родители пытаются строгостью и жёстким контролем «переломить» ребёнка, выступают инициаторами привлечения к воспитанию общественности. В то же время при внутренней убеждённости, что их ребёнок превратится в законченного негодяя, присутствует признание детской силы и воли.

8. Отказ (антипатия, неуважение, большая дистанция в общении). Родители живут по формуле: «Я не хочу иметь дела с этим негодяем. В воспитании преобладает отстранение от проблем ребёнка, родители как бы издали следят за ним, признавая его силу, ценность некоторых личностных качеств.

Как правило, в поведении родителей совмещается несколько типов поведения. Однако предложенная классификация типов отношений позволяет узнать преобладающую установку родителей в общении с ребенком и понять причины неустойчивости эмоциональной сферы ребёнка или факторы, определившие её сформированность [20].

Таким образом, на развитие эмоциональной устойчивости в процессе семейного воспитания влияют взаимоотношения родителей друг с другом и родителей с детьми.

Следующим фактором формирования эмоциональной устойчивости является уровень тревожности. В многочисленных работах, посвященных изучению тревожности в разрабатываемых методах, где особое внимание

обращается на уровни выраженности данного явления. Этим уровням (высокому, среднему, низкому) придается соответствующая линейная характеристика интенсивности проявлений.

Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости определяется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, тревожности. Проблема тревожности, как собственно психологическая была впервые поставлена З. Фрейдом. Он определял эту категорию как отрицательное эмоциональное переживание, являющееся сигналом опасности. Непосредственное же развитие его теория получила в работах О.Х. Маурера, Ф. Перлза, К. Роджерса, Дж. Уотсона, К.Л. Хаолла, Э. Эриксона и др. В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская, В.С. Мерлин, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Е.М. Савина, М.И. Чистякова и др. Анализ работ названных авторов, позволяет сделать вывод, что тревожность – это личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов, проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанным с ожиданием неблагоприятия, грозящей опасности и переживанием беспокойства. Показателем сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости, является наличие «среднего» уровня тревожности, что сигнализирует о способности анализировать и регулировать возникающие эмоции. Лица с высокой тревожностью характеризуются возбудимостью, высокой эмоциональностью, ухудшением результатов деятельности в напряженных условиях.

Высокий уровень эмоционального возбуждения при попадании человека в стрессовой ситуации часто приводит его к повышению раздражительности, возникновению перевозбуждения. В то же время в определенных ситуациях человеку требуется большой уровень возбуждения, который, возникнув в соответствующий момент, наоборот, увеличивает работоспособность. Всё зависит от того, в какой степени эмоциональное

возбуждение является адекватным в определенной обстановке. Низкий уровень возбуждения необходим для восстановления сил, высокий – для того, чтобы преодолеть трудности в деятельности.

Характеризуя факторы эмоциональной устойчивости, мы можем сделать вывод о том, что воспитание в семье, уровень тревожности, тип нервной системы являются важными элементами, которые обуславливают динамику эмоциональной устойчивости.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют разнообразные позиции авторов на проблему эмоциональной устойчивости. В физиологии и психогенетике взгляд на проблему эмоциональной устойчивости основывается на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности (Г. Айзенк, К.М. Гуревич, Л.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов). В соответствии с подходом Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильбермана, Д.В. Иванова, В.А. Пономаренко эмоциональная устойчивость способствует достижению успеха в какой-либо деятельности, находясь в стрессовой ситуации, а также позволяет гибко реагировать на воздействия окружающей среды с сохранением внутреннего равновесия. Эмоциональная устойчивость является свойством личности, которое включает в себя интеллектуальные, эмоциональные, перцептивные и волевые качества, которые в свою очередь ограничивают возникновение эмоциональной неустойчивости. Одним из показателей эмоциональной устойчивости личности является саморегуляция. Основными принципами саморегуляции деятельности человека являются системность, активность, осознанность. В процессе онтогенетического развития человек приобретает умения саморегуляции, Способность произвольного построения целенаправленной деятельности. эмоциональная реакция обуславливается как внешними, так и внутренними факторами, определяющими активность подростка.

1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста

Эмоциональная сфера личности в определенной мере детерминирует поведение человека и особенности его межличностных отношений. Особенную актуальность приобретает данная тема в подростковом возрасте. Этот возраст считается кризисным, так как происходят резкие изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменениями социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Суть социальной ситуации развития заключается в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками и взрослыми, в данный период на подростка начинает оказывать большое влияние взаимоотношения со сверстниками. Ребенок продолжает жить в семье, учиться в школе, но социальная ситуация трансформируется в его сознании в совершенно новые ценностные ориентации [20]. Социальная ситуация является определяющей и обуславливающей процесс жизни ребенка, в ходе которого у него проявляются новые свойства личности и развиваются психические новообразования, что в свою очередь приводит к перестройке всей структуры сознания ребенка, к изменениям системы его отношения к миру, другим людям, себе самому.

В общении со сверстниками формируется основное новообразование подросткового возраста – самосознание. По Л.С. Выготскому сознанием является социальное сознание, перенесенное внутрь [4]. Происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права.

Подросток начинает отвергать свою принадлежность к детям, стремится быть взрослым, но полноценной взрослости не наступает.

В отношениях с взрослыми он занимает неравноправное положение, которое заключается в необходимости послушания, отношения же со сверстниками начинают строиться на нормах взрослого равенства. В данный период подросток стремится найти свое место в обществе. Личностное общение со сверстниками выступает ведущей деятельностью, во время которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей [28].

Подростковый возраст является кризисным периодом для эмоционального развития. Развитие эмоциональной компетентности в подростковом возрасте обусловлено явной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации [20].

Говоря о возрастных особенностях эмоциональной устойчивости, необходимо отметить, что эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В этот период на особенности поведения оказывает влияние половое развитие и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на жизненные ситуации. Поведение подростков может носить непредсказуемый и противоречивый характер, для данного возраста характерны: импульсивность, апатия, самоуверенность, сменяющаяся неуверенностью в себе, ранимость, цинизм. При попытке окружающих ущемить самолюбие подростка, возникают наиболее бурные реакции, что и объясняет противоречивость их поведения [20].

В период подросткового созревания переживания подростка становятся глубже, круг интересующих его явлений расширяется, следовательно, это становится основой для появления у него более широкого спектра эмоций, происходит повышение влияния эмоций на жизнь ребенка [28].

Одним из важных аспектов проявления эмоциональной устойчивости является способность адекватно противостоять фрустрирующим ситуациям,

в том числе и в неблагоприятной ситуации общения. Именно фрустрирующий аспект вызывает повышение уровня тревожности, агрессивности, проявления неуверенности в себе, страх неудачи [27].

Такие исследования в отечественной психологии были проведены Е.П. Ильиным, В. Вилюнасом, А.О. Прохоровым, Л.В. Куликовым, Н.Д. Левитовым. Так Е.П. Ильин определяет эмоциональные состояния как психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения человека [11].

Эмоциональные состояния подростков характеризуются рядом особенностей: легкость возникновения эмоциональной напряженности и психологического стресса, постоянная смена настроения, частое появление аффективного состояния, они сильнее поддаются воздействию страстей, подросток цепляется за свои эмоции, что приводит к запираанию себя в бесконечный круг переживаний. Старшие школьники имеют самый высокий уровень тревожности по сравнению с другими возрастными группами, они часто испытывают чувство вины, в связи с этим у них все чаще появляется такое эмоциональное состояние как фрустрация, но при этом они склонны к проявлению радости больше, чем к проявлению негативных эмоций [11].

По данным группы исследователей, под руководством В.И. Моросановой, в подростковом возрасте интенсивно развивается саморегуляция, повышается контроль над своим поведением, проявлением эмоций. Уровень саморегуляции является динамическим образованием и зависит от возрастных особенностей (собственно волевая регуляция формируется от подросткового до старшего школьного возраста) и опыта включенности в деятельность. Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированы, целостная система саморегуляции нарушается и продуктивность деятельности снижается [19].

Таким образом, подростковый период является для ребенка сложным процессом, где он сталкивается с новым пониманием себя и других людей. В

подростковом возрасте ребенку необходимо решить определенные задачи развития, которые помогут ему перейти во взрослую жизнь. Прежде всего, происходит осознание смысла происходящих изменений, он начинает себя оценивать, как соответствующего роли взрослого человека. Данному периоду характерно ослабление эмоциональной связи с родителями и вхождение в группу сверстников, развивается чувство взрослости: подросток начинает требовать от окружающих, чтобы они признавали его статус и права взрослого.

Одним из важных аспектов проявления эмоциональной устойчивости в подростковом периоде является способность адекватно противостоять фрустрирующим ситуациям, в том числе и в неблагоприятной ситуации общения. В подростковом возрасте начинает развиваться саморегуляция, эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В этот период на особенности поведения оказывает влияние половое развитие и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на жизненные ситуации.

1.3. Проблема неполных семей в отечественной и зарубежной литературе

Семья оказывает большое влияние на воспитание, развитие и эмоциональное благополучие ребенка. Там происходит формирование нравственных ценностей, норм поведения в обществе, гендерных ролей. Роль семьи в жизни ребенка заключается не только в материальном обеспечении, но и несет в себе воспитательную и эмоциональную функции. Эмоциональная функция семьи заключается в удовлетворении таких чувств, как любовь, взаимное уважение, эмоциональная поддержка. Обеспечение эмоционального комфорта в семье сохраняет психическое здоровье членов семьи. Изменения в структуре семьи влекут за собой определенные последствия для ребенка, выполнение определенных функций снижается, что влияет в целом на психологическое и эмоциональное благополучие ребенка.

В современном обществе институт семьи претерпевает большие изменения, такая ситуация обусловлена возникновением сложной политической и экономической ситуацией, в результате чего возникают кризисные явления во многих сферах общественной жизни. Ряд таких факторов усугубляют положение семьи и ограничивают осуществление ее основных функций.

Одной из форм семьи, в условиях сложившейся кризисной ситуации является неполная семья, которая состоит из детей и одного родителя (чаще всего матери). В отечественной литературе существуют различные классификации неполных семей, например, по полу родителей (отцовские неполные семьи и материнские неполные семьи). Причинами того, что дети остаются с отцом, могут являться смерть матери, развод, а также на основе решения суда о том, что дети остаются на содержании и воспитании отца. Материнскими семьями являются семьи, где дети остаются на иждивении

матери, причинами могут являться развод, смерть отца, внебрачное рождение [15].

С психологической точки зрения, отмечает А.Б. Синельников, показателем неблагополучия является не столько доля детей, живущих в неполных семьях в данный момент, сколько число травм, пережитых ими до достижения 18-ти лет из-за потери одного из родителей [35].

Сложности, возникающие в неполных семьях, отражаются на адаптации детей и их социальном самочувствии, так как процесс распада семьи характеризуется негативными жизненными событиями. Утрата одного из родителей способствует возникновению сильных эмоциональных переживаний. Согласно Й. Лангмейеру и З. Матейчеку, каждому члену семьи относится определенная роль, с помощью которой удовлетворяются жизненные потребности ребенка: физические, эмоциональные, интеллектуальные и моральные. При отсутствии в семье одного из членов семьи, легко возникает опасность депривации для ребенка [45]. В случае, когда отец покидает семью, мать оказывается в тяжелом положении, она вынуждена заниматься материальным обеспечением ребенка, часто в таких семьях мать берет на себя роль отца. Наличие большого количества обязанностей уменьшает количество времени на воспитание подростка, соответственно, он чаще находится без контроля и предоставлен самому себе.

Современными исследователями было доказано, что отсутствие в семье отца, является важной предпосылкой отклонений в психическом развитии ребенка, соответственно, дефицит мужского влияния в неполных семьях может иметь следующие последствия:

- нарушения интеллектуальной сферы (наиболее развиты вербальные способности, а аналитические, математические и пространственные способности менее развиты);
- нарушение процесса половой идентификации

- затруднения подростков в общении с представителями противоположного пола;
- формирование избыточной привязанности к матери [38].

У детей после развода отмечается низкая успеваемость, слабая выраженность стремления достичь успеха, а также медико-биологические исследования, показали, что такие дети менее эмоционально неустойчивы, чем подростки из полных семей.

Смешение ролей матери и отца отражаются на развитии личности подростка, ему свойственны такие черты, как высокая тревожность, раздражительность, агрессивность, неуверенность в себе, низкая самооценка, эгоизм [31].

Ученные отмечают снижение познавательных установок у детей после развода, низкую успеваемость и слабую выраженность стремления к достижениям.

Медико-биологические исследования показали, что у детей без отцов чаще бывают задержки развития речи. Выявлено, что такие дети более неустойчивы психически и более упрямы.

Подростковый возраст является сензитивным для развития ребенка, у него происходят изменения на уровне физиологии и психики, что является предпосылками для негативных переживаний и поведенческих реакций.

Если в данном периоде возникают негативные внешние воздействия, например, развод родителей, то существует вероятность возникновения у подростка форм девиантного поведения, социальной дезадаптации и невротических тенденций.

Одним из наиболее воздействующих факторов на развитие подростка является семейное воспитание. Существуют исследования, где обнаружена взаимосвязь между воспитанием в неполной семье и возникновением аддикций и правонарушений у подростков, а также формированием у них ряда негативных особенностей и личностных черт [9].

Возросшее количество неполных семей отмечается не только в нашей стране, но и в ряде стран Европы и США, что свидетельствует о том, что изучение влияния неполной семьи на развитие подростков является важным направлением психологического исследования. Исследованиями различных аспектов данной проблемы занимались В.В. Королев, Дж. Келли, Л.Б. Шнейдер, Ф. Райс и др. [23].

Анализ зарубежной литературы показал, что в зарубежных исследованиях используются другие словосочетания для обозначения типов семей. Например, в немецкой литературе оно звучит, как «семьи одиноких родителей», а в англоязычной литературе встречается понятие «семья с одним родителем». К данному типу семьи английские исследователи относят: разведенные семьи, вдовы, семьи, имеющие внебрачных детей.

На финском языке семья с детьми и одним родителем называется «заботящийся в одиночку». По мнению отечественного исследователя А.М. Демидова, для финских исследователей одинокие матери или отцы, прежде, всего взрослые люди, которые заботятся о детях в одиночку, а уже потом – разведенные матери, не состоящие в браке [8].

В зарубежной литературе семью, состоящую из детей и одного из родителей, называют «семьей с одним родителем», или монородительской семьей.

Таким образом, воспитание ребенка в неполной семье отражается на эмоциональном и интеллектуальном развитии подростка. Подростки данной группы склонны к социальной дезадаптации, низкой успеваемости, эмоциональной неустойчивости, низкой самооценке, повышенной тревожности, а также к формам девиантного поведения. В современном обществе возросло количество неполных семей, что свидетельствует о том, что происходит перестройка института семьи, и подростки данной группы нуждаются в повышенном внимании.

1.4. Формирование эмоциональной устойчивости подростков

Психологическая устойчивость зависит от множества факторов, относящихся к личностным особенностям и социальной среде. Активность в поведении и деятельности является одним из основных внутренних факторов, определяющих психологическую устойчивость личности. Доминантами активности в аспекте психологической устойчивости личности могут быть все виды активности: познавательная, деятельностная, коммуникативная. Более привычным понятием, объясняющим механизм той или иной направленности сознания, является установка как готовность, предрасположенность к определенному отношению, реагированию, интерпретации, поведению, деятельности [16].

Эмоционально-психологическая саморегуляция приобретает характер целостного и завершенного акта в единстве с перцептивными и экспрессивными навыками, которые также составляют необходимую часть коммуникативно-исполнительского мастерства. Она проявляется в умении остро, активно реагировать на изменения обстановки общения, перестроить общение с учетом перемены эмоционального настроения партнеров. Психологическое самочувствие, эмоциональный настрой личности прямо зависят от содержания и результативности общения.

Направленность на самопознание позволяет найти средства для самосовершенствования, обучаться приемам саморегуляции. Именно в подростковом возрасте ребенок начинает лучше контролировать проявление собственных эмоций, учится лучше их дифференцировать [29].

Занимаясь, какой-либо деятельностью, например, спортивной или общественной, подросток приобретает собственные достижения, которые свидетельствуют об успешности самореализации, что влияет на повышение самооценки и самоуважения. Поглощенность деятельностью способствует устойчивому эмоциональному состоянию [28].

Мотивационный компонент эмоциональной устойчивости определяется системой мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров, возникающих в напряженной ситуации. Под мотивационной сферой личности понимается совокупность стойких мотивов, выстроенных в определенной иерархии. Мотив – внутреннее побуждение человека к какой-либо деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности [4]. Мотив может характеризоваться количественно (сильный – слабый) и качественно (внутренний – внешний). Если для личности имеет значение деятельность сама по себе, то говорят о внутренней мотивации. Внешние мотивы, в свою очередь, делятся на положительные (мотивы достижения успеха) и отрицательные (мотивы избегания неудачи). Имея мотивацию достижения успеха, человек, начиная дело, нацелен на конструктивное его решение. Он уверен в себе, активен, мобилен, решителен, ответственен, настойчив, склонен планировать свое будущее на большие промежутки времени. Мотивацию избегания неудачи имеет человек, активность которого связана с потребностью избежать срыва, наказания. В основе этой мотивации лежит идея негативных ожиданий, человек уже заранее боится возможной неудачи, он малоинициативен, не уверен в себе, избегает ответственности, имеет, как правило, высокий уровень тревожности. Показателем сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости, является наличие мотивации достижения успеха [19].

Перцептивные навыки личности проявляются в умении управлять своим восприятием и организовывать его:

- правильно оценивать социально-психологический настрой партнеров по общению;
- устанавливать необходимый контакт; прогнозировать ход общения.

Они позволяют личности верно оценивать эмоционально-психологические реакции партнеров по общению и даже прогнозировать эти реакции, избегая тех, которые помешают достигнуть цели общения [7].

Развитое общение всегда включает в себя две тесно связанные грани – общение, основанное на субъект-объектной схеме, при котором партнерам отводятся роли манипулятора и манипулируемого объекта, и общение, основанное на субъект-субъектной схеме. Последнее характеризуется равенством психологических позиций участников (оба – субъекты), активностью сторон, при которой каждая не только испытывает воздействие, но и сама в равной степени воздействует на другую.

Из двух указанных схем развитого общения определяющей, базовой является субъект-субъектная схема, которая и позволяет укрепить эмоциональную устойчивость личности подростков.

Для формирования устойчивости личности наиболее благоприятные предпосылки создаются в подростковом возрасте. В этот период вырабатывается внутренняя позиция личности, стремление быть ответственным за себя, личностные качества, способность к самостоятельному отстаиванию своих убеждений, саморегуляции, самоконтролю своих эмоциональных проявлений. Подростки, обучающиеся в творческой образовательной среде, имеют более высокие показатели сформированности всех компонентов эмоциональной устойчивости, чем учащиеся из традиционных образовательных сред [9].

Ряд отечественных авторов связывают возникновение эмоциональных нарушений у детей в преддошкольном и дошкольном возрасте с психологическими травмами. К ним учёные, в частности А.Д. Захаров, В.И. Гарбузов, В.П. Козлов, И.И. Мамайчук и др. относят испуг, внезапное отлучение от матери, госпитализацию без матери до пятилетнего возраста, семейные конфликты. Вместе с тем анализ большинства исследований показывает: в детском возрасте основная причина эмоциональных нарушений – не острые, а затяжные психические травмы. Хронические

травмы, или психотравмирующие ситуации – это относительно слабые, но длительно действующие и многократно повторяющиеся раздражители. В детском возрасте психотравмирующие ситуации непосредственно вытекают из семейных отношений и тесно связаны с тем, как взаимодействуют между собой дети и родители. Одним из факторов, вызывающих невротизации, является хронически неблагоприятная обстановка в семье [13].

Семейное воспитание способствует созданию благоприятных условий для удовлетворения потребностей в полноценном развитии и саморазвития личности ребенка. Как известно, функция воспитания или первичной социализации является одной из важнейших функций семьи. В семье эмоциональный компонент отношений создает тот особый, далеко не всегда осознаваемый контекст, через который преломляются вербальные воздействия – установки, советы и т. д. [5].

Воспитание (как формирующее влияние) в широком смысле – это весь комплекс детско-родительских отношений, охватывающий не только осознаваемые установки и целенаправленные воздействия родителей на ребенка, но и те факторы, которые в большей степени не осознаются, однако имеют наиболее значимое влияние на ребенка – модели поведения, эмоциональное отношение.

Таким образом, умение управлять своей эмоциональной сферой оказывает благотворное влияние на психическое и соматическое здоровье человека, в то время как отсутствие данных способностей может привести к алекситимии – закрепленному комплексу качеств, характеризующемуся затруднением в осознании и определении собственных эмоций.

В целом, для формирования эмоционального благополучия подростков необходимо:

- оказывать помощь в поддержании позитивного фона настроения, развитии эмоциональной сферы;
- развивать коммуникативные навыки;

- помогать в обеспечении позитивной самооценки, развитии самопонимания;
- осуществлять профилактику и коррекцию высокой тревожности;
- способствовать развитию жизнестойкости, стрессоустойчивости.

Таким образом, на формирование эмоциональной устойчивости подростков оказывают влияние весь комплекс детско-родительских отношений, который охватывает осознаваемые установки и целенаправленные воздействия родителей на ребенка, а также те, факторы, которые не осознаются, например, модель поведения родителей и их эмоциональное отношение, воспитание. Существенным компонентом формирования эмоциональной устойчивости является наличие системы мотивов которые направлены на преодоление психологических барьеров, возникающих в стрессовых ситуациях.

Выводы по главе 1

Эмоции оказывают существенное влияние на все формы поведения, умение ими владеть формирует положительное влияние не только на внешний результат, но и на личностное развитие. Эмоциональное благополучие способствует выстраиванию отношений с окружающей средой и самим собой.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют разнообразные позиции авторов на проблему эмоциональной устойчивости. В физиологии и психогенетике взгляд на проблему эмоциональной устойчивости основывается на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности (Г. Айзенк, К.М. Гуревич, Л.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов). В соответствии с подходом Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильбермана, Д.В. Иванова, В.А. Пономаренко эмоциональная неустойчивость препятствует достижению поставленных целей, если подросток находится в напряженной эмоциональной обстановке. Эмоциональная устойчивость позволяет гибко реагировать в стрессовых ситуациях, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Развитие перцептивных, эмоциональных, интеллектуальных и волевых качеств личности позволяют воспрепятствовать возникновению эмоциональной неустойчивости.

Подростковый возраст является кризисным для эмоционального развития личности ребенка. В этот наиболее чувствительный период для ребенка важно иметь эмоциональное благополучие. Подростку следует развивать способности к эмпатии, умение разбираться в своих эмоциональных состояниях и в эмоциях других людей. Эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В этот период на особенности поведения оказывает влияние половое развитие и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на

жизненные ситуации. Поведение подростков может носить непредсказуемый и противоречивый характер, для данного возраста характерны: импульсивность, апатия, самоуверенность, сменяющаяся неуверенностью в себе, ранимость, цинизм.

Психологическая устойчивость личности формируется с помощью активности в поведении (познавательная, деятельностная, коммуникативная), системы мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров в напряженной ситуации, а также перцептивных навыков и эмоционально-психологической саморегуляции. На формирование эмоциональной устойчивости оказывает влияние воспитание, благоприятная обстановка в семье, а также уровень эмоционального интеллекта.

В настоящее время проблема формирования эмоциональной устойчивости и пути её решения недостаточно изучены. На наш взгляд следует особое внимание уделить воспитательным методам в семье, поскольку именно в ней закладывается фундамент эмоциональной сферы личности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

2.1. Организация и методы исследования эмоциональной устойчивости подростков

В первой главе мы обосновали психологическую характеристику подросткового возраста, провели теоретический анализ проблемы эмоциональной устойчивости подростков в зарубежных и отечественных исследованиях, выявили пути формирования эмоциональной устойчивости подростков, а также рассмотрели проблему неполных семей в отечественной и зарубежной литературе. Исходя из цели, было проведено эмпирическое исследование особенностей эмоциональной устойчивости подростков из полных и неполных семей.

Эмпирическое исследование было проведено в МАОУ СШ № XX г. Красноярска. В исследовании участвовали 30 человек в возрасте 14–16 лет. Из них 15 человек из полных семей и 15 человек из неполных семей.

Для исследования эмоциональной устойчивости подростков были использованы методики: «Шкала нейротизма» Г. Айзенка» (опросник EPQ); «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова.

1. Методика «Шкала нейротизма» (опросник EPQ) Г. Айзенка

Данный опросник включает в себя 91 вопрос и содержит четыре шкалы:

- экстраверсия – интроверсия;
- нейротизм – стабильность;
- психотизм;
- шкала искренности.

Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально – психологических черт человека, ими являются экстраверсия

(личность ориентируется на мир внешних объектов) и интроверсия (личность ориентируется на субъективный внутренний мир).

Второй фактор – нейротизм, который характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости и тревожности. Данный фактор образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся устойчивостью, хорошей адаптивностью, а на другом полюсе невротный, неустойчивый и плохо адаптированный тип.

Третьим фактором является психотизм, который представляет собой характеристику склонности к асоциальному поведению и неадекватности эмоциональных реакций.

Методика допускает индивидуальное и групповое обследование. В данном случае проводилось групповое обследование. Применение данной методики осуществлялось без ограничения времени, но общая длительность выполнения задания составила от 20 до 30 минут.

2. Методика «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова

Данный опросник включает в себя 86 вопросов, на каждый из которых испытуемому предлагается ответить «да» или «нет». Целью методики является определение нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в условиях стресса.

Данная методика позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявления в усложненной внешней ситуации.

Результаты диагностики выражаются количественным показателем (в баллах). Чем выше набрано количество баллов, тем ниже нервно-психическая устойчивость обследуемого и, соответственно, выше риск дезадаптации в условиях стресса. Показатель по шкале нервно-психической устойчивости получают путем суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом». Ответ, совпадающий с «ключом», оценивается в 1 балл. На основании полученных данных выносится заключение об уровне

нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

2.2 Анализ результатов изучения эмоциональной устойчивости подростков

В результате проведенного исследования по методике "Прогноз 2" В. Ю. Рыбникова были получены следующие данные, которые отражены на рис. 1.

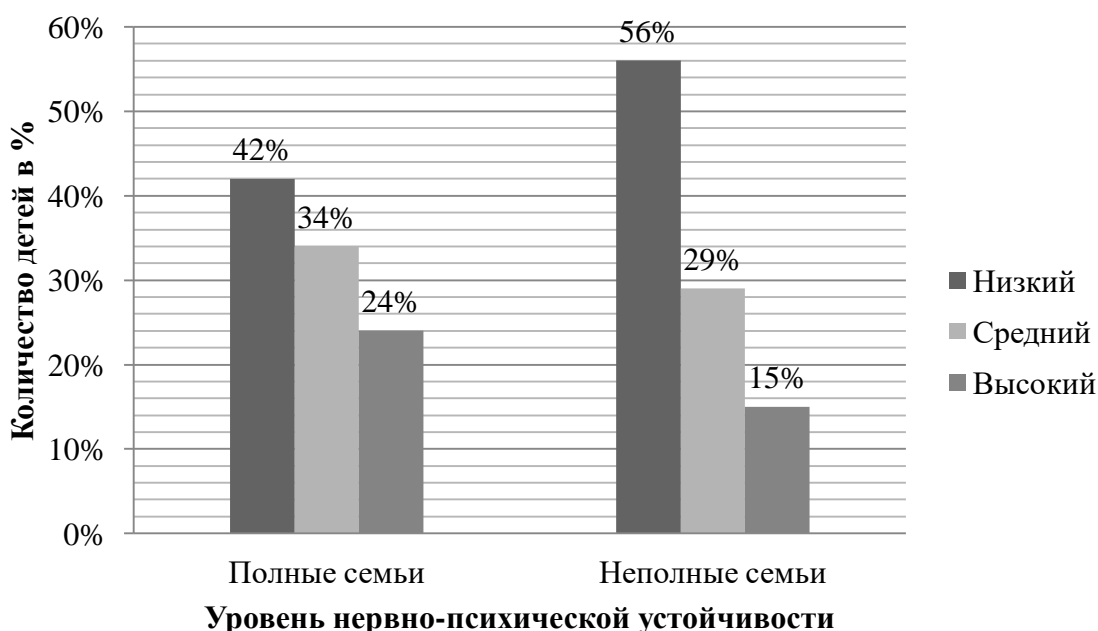


Рис.1. Уровень нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз 2»

Низкая нервно-психическая устойчивость выявлена у 42% опрошенных из полных семей и 56% из неполных семей. Для испытуемых характерна конфликтность, вспыльчивость, раздражительность.

Средний уровень нервно-психической устойчивости (на рис. 1) у 34% испытуемых из полных семей и 29 % испытуемых из неполных семей, что свидетельствует о том, что подростки склонны к срывам в стрессовых и экстремальных ситуациях.

Высокий уровень по шкале свидетельствует о том, что нервно-психическая устойчивость выражена у 24 % испытуемых из полных семей, а у испытуемых из неполных семей 15%. Подростки данной группы имеют неблагоприятный прогноз.

Таким образом, на рис. 1 видно, что у подростков из неполных семей преобладает низкий уровень эмоциональной устойчивости, а высокий уровень преобладает у подростков из полных семей.

В процессе анализа по методике Г. Айзенка «Шкала нейротизма» (Опросник EPQ), были получены следующие данные, отраженные на рис. 2.

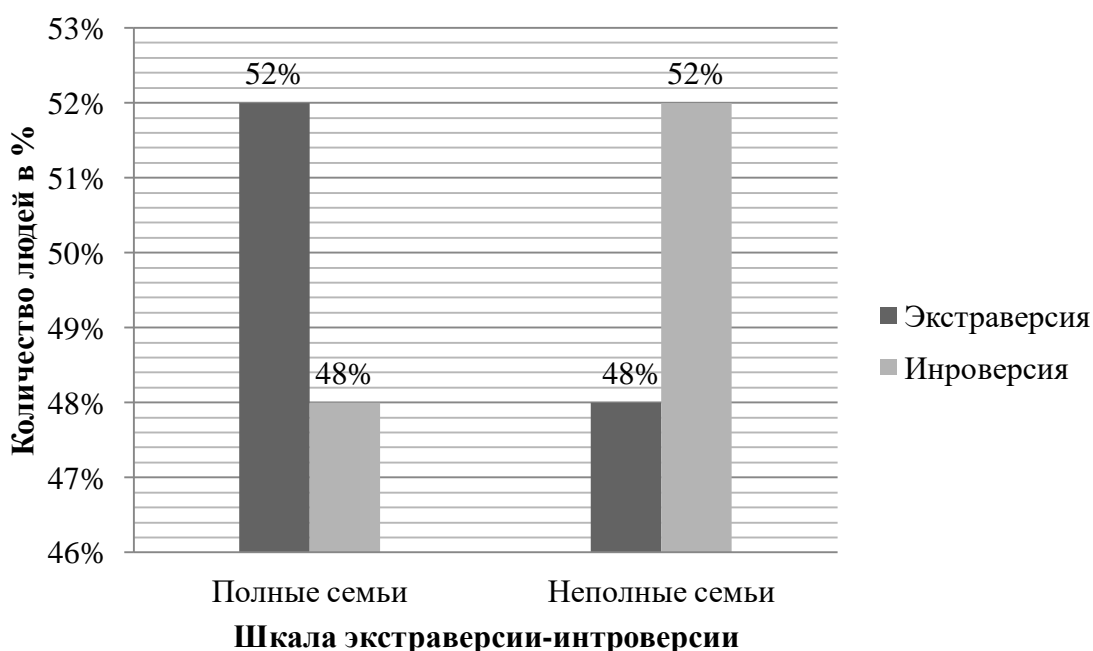


Рис. 2. Шкала экстраверсии – интроверсии по методике Г. Айзенка

По результатам исследования из рис. 2 видно, что у 52% у испытуемых из полных семей и 48% испытуемых из неполных семей, выраженной экстраверсии – интроверсии не наблюдается. Испытуемые экстравертированного типа импульсивны, вспыльчивы, имеют тенденцию к агрессивности, эмоции не имеют строго контроля, они склонны к рискованным поступкам. Испытуемые интровертированного типа спокойны, сдержаны, не доверяют внезапным побуждениям, контролируют свои чувства.

В результате обработки данных по шкале нейротизма были получены следующие данные, отраженные на рис. 3.

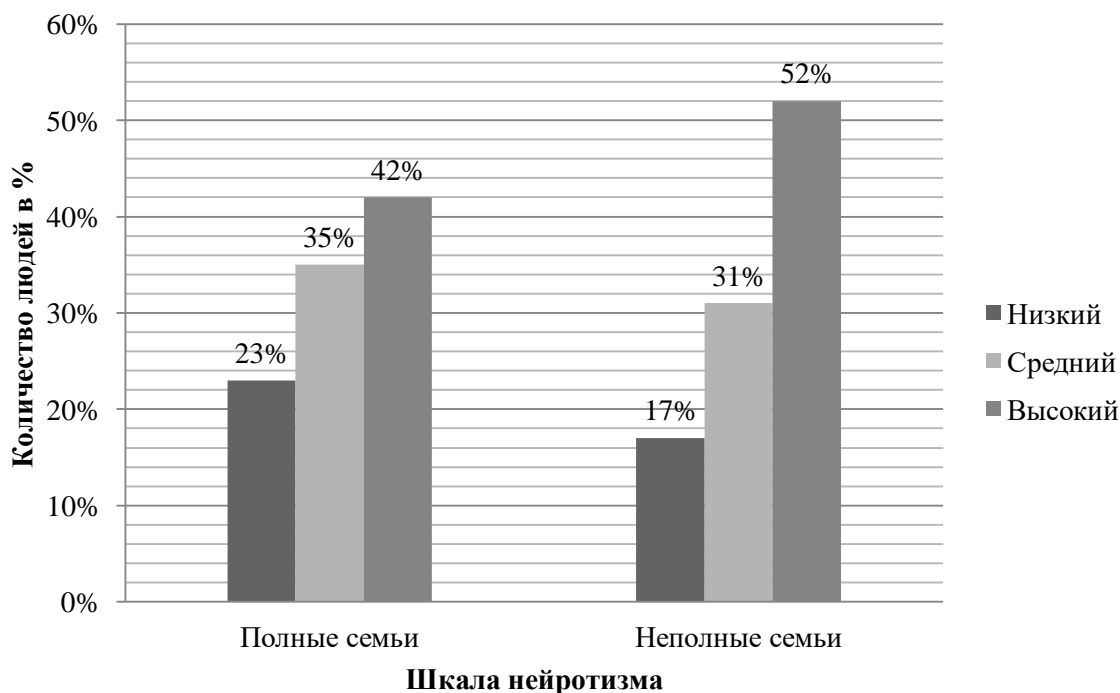


Рис. 3. Уровни нейротизма по методике Г. Айзенка

На рис. 3 мы видим, что 35 % испытуемых из полных семей и 31% из неполных семей средние показатели.

Высокий уровень нейротизма выявлен у 42% испытуемых из полных семей и у 52% из неполных семей, что свидетельствует о чрезвычайной нервности, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений, депрессивных реакций, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Подросткам с высоким уровнем нейротизма свойственна эмоциональность, импульсивность, выраженная чувствительность. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями на стрессовые ситуации.

Низкий уровень выявлен у 23% испытуемых из полных семей и у 17% из неполных семей, что свидетельствует об эмоциональной устойчивости. Подросткам с низким уровнем нейротизма свойственна легкая приспособляемость к условиям окружающей среды, общительность, уравновешенность, решительность, уверенность.

По результатам обработки данных по шкале психотизма были получены следующие данные, которые отражены на рис. 4.

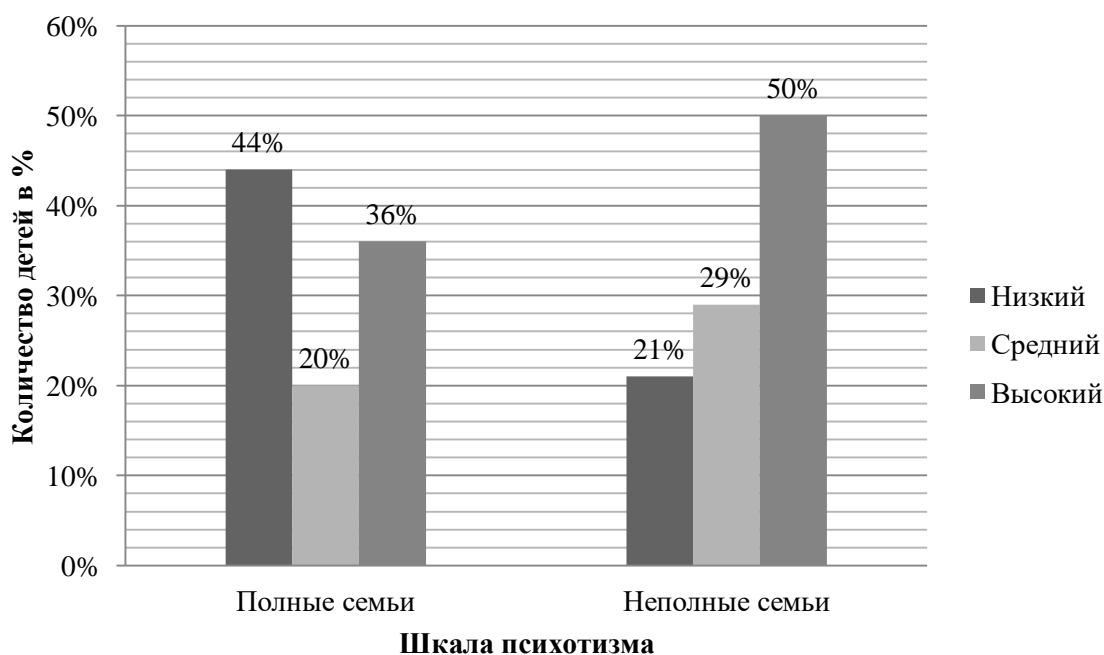


Рис. 4. Уровни психотизма по методике Г. Айзенка

Среднему уровню психотизма соответствует 20% испытуемых из полных семей и 29% из неполных семей.

На рис. 3 видно, что 36% испытуемых из полных семей и 50% из неполных семей имеют высокий уровень психотизма, что говорит о склонности к асоциальному поведению, склонности к демонстративному поведению, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности и эгоистичности личности.

Низкому уровню психотизма соответствует 44 % испытуемых из полных семей и 21% из неполных семей.

Таким образом, по результатам обработки выдвигаемых шкал: экстраверсия-интроверсия, психотизм, нейротизм, было выявлено, что у подростков из неполных семей преобладают высокие показатели, что свидетельствует о том, что их эмоциональная устойчивость менее выражена, чем у подростков из полных семей. Подростки из неполных семей имеют склонность к демонстративному и асоциальному поведению.

2.3. Результаты исследования эмоциональной устойчивости подростков

При анализе результатов проведенных методик Г. Айзенка «Шкала нейротизма» (опросник EPQ) и «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова нами были рассмотрены уровни выраженности отдельных компонентов эмоциональной устойчивости у подростков 14–16 лет, а именно низкий уровень, средний и высокий.

По результатам методики «Прогноз 2» преобладает низкая нервно-психическая устойчивость, а именно 42% опрошенных из полных семей и 56% из неполных семей. Подростки данной группы имеют неблагоприятный прогноз, то есть у них высокая вероятность возникновения нервно-психических срывов.

По результатам методики Г. Айзенка «Шкала нейротизма» в трех шкалах интроверсии – экстраверсии, нейротизма, психотизма преобладают высокие показатели значений. По шкале нейротизма высокому уровню соответствуют 42% испытуемых из полных семей и 52% из неполных семей, что является показателем эмоциональной неустойчивости, напряженности и эмоциональной возбудимости. Эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В подростковый период на особенности поведения оказывает влияние половое и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на эмоциональные ситуации. Высокий уровень нейротизма выражает особенности нервной системы. Тип нервной системы отражает своеобразие поведения человека - определенную подвижность психических процессов, устойчивость. Люди, имеющие высокие показатели, характеризуются слабым типом нервной системы, сильной восприимчивостью к внешне происходящим событиям и сильной эмоциональной реакцией на них.

По шкале психотизма в неполных семьях преобладает высокий уровень выраженности данного компонента, а именно 50% испытуемых, в полных

семьях высокий уровень выявлен у 36% подростков. Подростки с высоким уровнем психотизма характеризуются неадекватной эмоциональной реакцией, высокой конфликтностью, склонностью к демонстративному и асоциальному поведению. В подростковом возрасте высокий уровень психотизма может привести к неуспеваемости в школе, к проблемам с обучением и в семейных отношениях, а также им присущи такие черты, как невнимательность, импульсивность и оппозиционность. В данный период это обусловлено тем, что кризис связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности ребенка. В процессе перестройки у подростка появляются новые свойства личности и развиваются психические новообразования, что в свою очередь приводит к перестройке всей структур сознания, к изменениям отношения к миру, другим людям, себе самому.

В полных семьях 44% испытуемых и 21% в неполных семьях имеют низкие показатели.

Средние показатели по шкалам варьируются от 3 до 6 человек.

Таким образом, можно сказать, что для большинства подростков 14–16 лет характерен высокий уровень выраженности отдельных компонентов. (число подростков, для которых характерен высокий уровень выраженности варьируется от 5 до 8 человек), что обусловлено тем, что в период подросткового созревания переживания подростка становятся глубже, круг интересующих его явлений расширяется, следовательно, это становится основой для появления у него более широкого спектра эмоций, происходит повышение влияния эмоций на жизнь ребенка. Поведение подростков может иметь непредсказуемый и противоречивый характер, для данного возраста характерны: импульсивность, апатия, самоуверенность, неуверенность в себе, ранимость и цинизм.

Выводы по главе 2

В ходе эмпирического исследования нами была проведена диагностика подростков 14–16 лет по методикам: «Шкала нейротизма» (опросник EPQ) Г. Айзенка, «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова.

В ходе исследования мы выявили уровень выраженности отдельных компонентов, таких как экстраверсия-интроверсия, психотизм и нейротизм. По результатам обработки данных подростки из неполных семей имеют более высокие показатели, чем подростки из полных семей.

По результатам методики «Прогноз 2» количество испытуемых из неполных семей имеют чаще неблагоприятный прогноз, чем подростки из полных семей, что свидетельствует о том, что они более склонны к нервно-психическим срывам и к дезадаптации в стрессовых ситуациях.

Подростки с высоким уровнем выраженности по шкалам характеризуются неадекватной эмоциональной реакцией, высокой конфликтностью, склонностью к демонстративному и асоциальному поведению. В подростковом возрасте высокий уровень психотизма может привести к неуспеваемости в школе, к проблемам с обучением и в семейных отношениях, а также им присущи такие черты, как невнимательность, импульсивность и оппозиционность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе была рассмотрена проблема эмоциональной устойчивости подростков. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития. В этот период на особенности психического развития оказывает влияние половое и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции. Существует два подхода в изучении эмоциональной устойчивости: психофизиологический и психологический.

В физиологии и психогенетике взгляд на проблему эмоциональной устойчивости основывается на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности (Г. Айзенк, К.М. Гуревич, Л.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов).

В психологическом подходе авторы понимают эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, которое объединяет различные качества личности (эмоциональные, волевые, интеллектуальные), которые в свою очередь препятствуют возникновению эмоциональной неустойчивости.

С помощью метода опроса мы провели исследование, используя методики «Шкала нейротизма» Г. Айзенка (опросник EPQ) и «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова.

Подводя итоги исследования, мы считаем, что наша гипотеза подтвердилась, что существуют различия в эмоциональной устойчивости у подростков из полных и неполных семей. В частности, у подростков из неполных семей эмоциональная устойчивость ниже, чем у подростков из полных семей.

При написании выпускной квалификационной работы и проведении эмпирического исследования были выполнены следующие задачи:

1. Проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости в отечественных и зарубежных исследованиях.
2. Дана психологическая характеристика подросткового возраста.
3. Выявлены психологические факторы эмоционального состояния подростков.
4. Изучена проблема неполных семей в отечественной и зарубежной литературе.
5. Организовано эмпирическое исследование эмоциональной устойчивости подростков.
6. Проанализированы результаты эмпирического исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С.141–149.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб.: Изд. Речь СПб., 2006. 384 с.
3. Ашихмина О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: Дис. ... канд. психол. наук. М.: 2010. 256 с.
4. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Собр. соч. в 6 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1982. 545 с.
5. Генгер М.А. Классификация детско-родительских отношений // V Съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество» (г. Москва, 14–18 февраля 2012 г.). Москва, 2012. С. 132–133.
6. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. СПб.: Питер, 2006. 268 с.
7. Данилова М.В, Наумова Д. В. Особенности воспитания в неполных семьях // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 4 (18). С. 75–77.
8. Демидов А.М. Неполная семья: исследования финских социологов // СоцИС. 1985. № 3. С. 9–12.
9. Дмитриева Л.И. Исследование эмоциональных отклонений у подростков зарубежными и отечественными психологами // Science. 2016. Т.12. № 7. С. 28–31.
10. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 320 с.

11. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2005. 256 с.
12. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 319 с.
13. Иванов Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка: дис. ... канд. психол. наук. Курск. 2002. 115 с.
14. Иванов Д.В. Влияние оздоровительной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 2002. 21 с.
15. Иванченко В.А. Некоторые аспекты воспитания личности в неполной семье (по материалам исследований российских и зарубежных авторов) [Электронный ресурс] // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2011. № 3. С. 15–18. URL: <http://psyedu.ru/journal/2011/3/2464.phtml/> (дата обращения 14.06.2019).
16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
17. Казанская В.Г. Подросток и трудности взросления: кн. для педагогов, психологов, родителей. СПб.: Питер, 2006. 180 с.
18. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: Смысл. 1999. С.231–239.
19. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2008. 208 с.
20. Крысько В.С. Общая психология в схемах и комментариях к ним. М.: Харвест, 2009. 132 с.
21. Кузьминов В.В. Диагностика агрессивного поведения подростков в общеобразовательных учреждениях. СПб.: Питер, 2014. 280 с.
22. Куликов Л.В. Психология личности. СПб., 2011. 464 с.

23. Лебедева Л.Н. Психологические особенности подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2015. № 3. С. 207–211
24. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / Пер. с нем. Х.: Гуманитарный центр, 2007. 332 с.
25. Мейерович А.Ю. Возможности психолого-педагогического сопровождения как метода сохранения здоровья в современном образовании // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». Таганрог: ТРТУ. 2005. № 7 (51). С. 110–111.
26. Мириманова М.С. Конфликтология: учебник для студентов. Минск: «ТетраСистемс», 2001. 64 с.
27. Моросанова В.И. От субъекта и личности к индивидуальной саморегуляции поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции. Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ. 2007. С. 120–137.
28. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2000. 456 с.
29. Насырова Р.С. Семья в современном обществе // Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2013. № 31. С. 49–53.
30. Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г.М. Андреевой. М., 1987. 297 с.
31. Овчарова Р.В., Мягкова М.А. Психология материнства в неполной семье // VI-ая Международная научная конференция Психологические проблемы современной семьи: сборник тезисов / Под ред. Карабановой О.А., Захаровой Е.И., Чурбановой С.М., Васягина Н.Н. Москва. 2015. С. 653–665.
32. Петров И.Г. Фундаментальные функции эмоций как органа индивида и индивидуальности // Мир психологии. М.: Воронеж. 2002. № 4 (32). С. 21–30.
33. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 2001. С. 97–45.

34. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетенции в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. С. 56–70.
35. Синельников А.Б. Развод в зеркале общественного мнения // Семья в России. 1996. № 2. С. 26–28.
36. Старчеус М.С. Тайны и мифы эмоционально-психологического воздействия музыки на человека // Мир психологии. М.: Воронеж. 2002. № 4 (32). С. 116–127.
37. Сухопарова А.А. Психологические особенности воспитания детей в полной и неполной семье // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3. С. 215–217.
38. Фигдор Г. Дети разведенных родителей. М.: Наука, 1995. 406 с.
39. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001. 208 с.
40. Чижова К.И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности // Вестник экономической интеграции. 2014. № 1. С. 166–172.
41. Шаповаленко И.В. Возрастная психология: учебник. М.: Гардарики, 2005. 349 с.
42. Шмырева О.И. Типология эмоционально значимых ситуаций в подростковом возрасте // Вестн. университета (Государственный университет управления). Сер. Социология и управление персоналом. М.: 2007. № 8 (34). С. 224–228.
43. Шмырева О.И. Эмоциональное состояние личности в подростковом возрасте. Воронеж: НПП «АИСТ», 2007. 176 с.
44. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1989. 192 с.
45. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. Изд. 3-е. СПб., Питер, 2001. 656 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика Г.Айзенка «Шкала нейротизма» (опросник EPQ)

Цель: диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии, интроверсии, психотизма.

Опросник содержит 101 вопрос, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет».

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 101 вопрос, касающиеся вашего обычного способа поведения. Отвечайте быстро и точно. Отвечая, на вопросы, помните, что нет правильных или неправильных вариантов ответов, есть типичные ситуации и ваши реакции на них. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если не согласны, поставьте рядом с его номером знак «-» (нет).

Текст опросника EPQ.

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что действительно сделал другой человек?
5. Вы считаете себя разговорчивым человеком?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?

11. Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы часто бываете раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас огорчить?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?

33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. Вы часто чувствуете нервное напряжение?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы мало разговариваете, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы, что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы переживаете за свое здоровье?
53. Вы отзывались когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?

58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете из-за ошибок, допущенных в своей работе?
60. Часто ли у вас бывает бессонница?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
66. Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь пользовались ошибкой другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?

81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суэта и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вас обманывают?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Возникали ли у вас трудности при заполнении анкеты?

Обработка результатов:

совпадение ответа обследуемого с «ключом» оценивался в 1 балл. Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Таблица 1

Сведения для обработки результатов диагностики по методике «Шкала нейротизма» Г. Айзенка

Наименование шкалы	Ответ «да»	Ответ «нет»
Шкала экстраверсии-интроверсии	№ 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.	№ 22, 30, 46, 84.
Шкала нейротизма	№ 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68.	
Шкала психотизма	№ 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.	№ 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100.
Шкала искренности	№ 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.	№ 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95.

Средние показатели по шкале экстраверсии-интроверсии: 7–15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16 баллов.

Средние значения по шкале психотизма: 5–12.

Шкала искренности: выше 10-ти баллов результаты не достоверны.

Интерпретация:

Шкала экстраверсии – интроверсии биполярна и представляет характеристику индивидуально-психологических черт человека. Люди экстравертированного типа общительны, имеют широкий круг знакомство,

действуют под влиянием моменты, вспыльчивы, импульсивны, имеют тенденцию к агрессивности, эмоции не имеют строгого контроля, склонны к рискованным поступкам, ориентируются на мир внешних объектов. Люди интровертированного типа спокойны, любят во всем порядок, контролируют свои чувства, не доверяют внезапным побуждениям, ориентируется на субъективный внутренний мир,

Шкала нейротизма. Характеризует эмоциональную устойчивость или эмоциональную неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Шкала психотизма представляет собой характеристику склонности к асоциальному поведению и неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Анкета «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова

Цель: определить уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) и отдельные признаки личностных нарушений.

Описание: данная методика состоит из 86 вопросов. Ответ испытуемого должен включать в себя «да» или «нет».

Время, отведенное на выполнение данного теста, составляет около 20 минут.

Инструкция: «Вам нужно ответить на 86 вопросов, которые направлены на выявление особенностей вашей личности. При ответе на вопрос, будьте искренними, не тратьте много времени на ответы, отвечайте то, что первым пришло в вашу голову. При ответе на вопрос, помните, что ваш ответ не расценивается как «хороший» или «плохой». Если ваш ответ «Да», поставьте в соответствующей клетке бланка регистрации знак «+» (плюс), если ваш ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). При внесении своих ответов будьте внимательны. Не пропускайте высказываний».

Заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов выносится на основании количественных показателей, то есть в баллах.

Текст анкеты «Прогноз 2».

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю делать замечания людям, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют симпатию и уважение к моей персоне ровно столько на сколько я заслуживаю.

5. Иногда возникает мысль о том, что многие люди действительно знают то, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, в моей жизни, когда я не выполнял своих обещаний.
7. Время от времени я бываю уверен в том, что я никчем.
8. У меня никогда не было конфликтов с законами.
9. Я очень часто забываю числа, не имеющие для меня никакого смысла.
10. Иногда я обманываю.
11. Иногда я эмоциональнее других людей.
12. Мне приятно осознавать, что в числе знакомых для меня людей есть те, кто имеют особую значимость, это придает мне больший вес в собственных глазах.
13. Судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчивый.
15. Случалось, что я говорил о вещах, в которых не был компетентен.
16. Я не терпим к людям.
17. У меня нет врагов, которые бы хотели по-настоящему причинить мне вред.
18. Иногда у меня происходит обострение слуха и это сильно мне мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра те дела, которые можно было бы сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я бы смог достичь большего успеха в жизни.
21. В игре я предпочитаю быть победителем.
22. Часто мне приходится переходить на другую сторону улицы, чтобы не встречаться с человеком, которого я не хочу видеть в данный момент.
23. Большую часть времени, меня посещает мысль о том, что я сделал что-то плохое.

24. Если кто-либо говорит глупость или проявляет невежество, я стремлюсь не только указать на его неправоту, но и объяснить почему это именно так.
25. Иногда я думаю о том, что на мои плечи взвалилось слишком много трудностей с которыми я смогу не справиться.
26. В гостях я соблюдаю больший этикет, нежели чем дома.
27. В моей семье присутствуют очень нервные люди.
28. Если я знаю виновника своих неудач, то я сделаю все возможное, чтобы он понес заслуженное наказание.
29. Должен признать, что временами обычные пустяки заставляют меня волноваться.
30. Я без робости могу начать дискуссию или же сказать свою точку зрения о вопросе, в котором разбираюсь.
31. Я часто могу подшутить над своими друзьями.
32. С течением времени у меня несколько раз менялся взгляд на мою профессию.
33. Бывали ситуации, когда в решении некоторых вопросов я не задумываясь соглашался с мнением других лиц.
34. Мне очень часто доводилось работать в подчинении у людей, которые приписывали себе все лавры, а виноватыми в совершенных ошибках оказывались другие.
35. Я не испытываю страха, когда вхожу в комнату, в которой уже разговаривают люди.
36. Мне кажется, что очень часто многие люди поступают несправедливо по отношению ко мне.
37. Когда я нахожусь высоко, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, к которым я не испытываю теплых чувств.

39. Мои планы очень часто казались мне настолько трудными, что я нередко отказывался от них.
40. Я часто бываю забывчивым и рассеянным.
41. У меня редко бывают приступы плохого настроения.
42. Я бы предпочел работать с женским коллективом.
43. Счастливее всего ощущаю себя в одиночестве.
44. Я иногда бываю раздражителен из-за плохого самочувствия.
45. Часто мне снится то, о чем лучше не рассказывать.
46. Я твердо верен своим убеждениям и взглядам.
47. Я легко возбудимый и нервный.
48. Меня очень раздражает мои проблемы с памятью.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Мне нравится работа, которая требует пристального внимания.
51. Иногда я бываю настолько взволнован, что просто не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличный юмор заставляет меня посмеяться.
53. Иногда мою голову посещают не очень хорошие мысли, о которых лучше не говорить другим.
54. Иногда я принимаю валериану, пустырник и другие успокаивающие средства.
55. Я могу себя назвать подвижным человеком.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я смогу чего-то добиться в своей жизни.
57. Иногда я чувствую, что нахожусь на грани нервного срыва.
58. Бывало я отвечал на письма не сразу после прочтения, а несколько позже.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно адаптироваться к новому месту работы или учебы. Адаптация к данным условиям кажется мне невыносимо трудной.

61. Иногда случалось опаздывать на важную встречу или работу.
62. Я часто испытываю головную боль.
63. Когда-то я вел не правильный образ жизни.
64. Алкоголь я предпочитаю употреблять в умеренных количествах или не употреблять вовсе.
65. Я часто бываю меланхоличным.
66. В сравнении с другими семьями, в моей не хватает любви и тепла.
67. Я часто испытываю подъёмы и спады настроения.
68. Я слышу очень странные вещи, когда нахожусь с людьми.
69. Считаю, что очень часто меня наказывали необоснованно.
70. Я испытываю страх высоты.
71. Бывало, что целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Ежедневно я выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно.
74. Часто замечаю, что у меня дрожат руки, когда я хочу что-либо сделать.
75. Я обреченный человек.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда у меня беспричинно возникает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи меня настолько волнуют, что мне трудно говорить о них.
81. Мои нервы иногда меня подводят.
82. Часто создается впечатление, что все вокруг нереальное.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, чувствую себя неудачником.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, что я никаким способом не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Таблица 2

Сведения для обработки результатов по методике «Прогноз 2»

Наименование шкал	Ответ «Нет»	Ответ «Да»
Шкала искренности	№ 1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61.	
Шкала нервно-психической устойчивости	№ 4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64	№ 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86

Обработка результатов. Показатель по шкале нервно-психической устойчивости получают путем суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом». Ответ, совпадающий с «ключом», оценивается в 1 балл.

На основании полученных данных выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Низкому уровню НПУ соответствует 33 и более количество баллов. Среднему уровню НПУ соответствует от 14–32 баллов. Высокому уровню НПУ соответствует от 5–13 баллов.

Интерпретация:

Низкий уровень НПУ:

1-й уровень НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. Благоприятный прогноз.

2-й уровень НПУ. Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны. Благоприятный прогноз.

3-й уровень НПУ. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

4-й уровень НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных

психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Неблагоприятный прогноз.