

## Проблема емоційної врівноваженості підлітків

**Анотація.** В статті розповідається про врівноваженість, тобто здатність контролювати рівень емоційної напруги за рахунок адекватної оцінки ситуації та своїх можливостей. Емоції- явища душевного життя, які виражають в переживанні людиною свого ставлення до навколишньої дійсності. Емоції та емоційність беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантам успішності діяльності та спілкування. Сукупність усіх емоцій людини утворює його емоційне життя і визначає його індивідуальну якість – емоційність. Ми проаналізували емоційну врівноваженість підлітка, і результати емпіричного дослідження показали, що всі підлітки з нашої вибірки мають почуття міри.

**Ключові слова:** емоційність, врівноваженість, емоції, почуття, стійкість, емоційна стійкість.

### **В.Л. Хищенко. Проблема эмоциональной уравновешенности подростков**

**Аннотация.** В статье рассказывается об уравновешенности, то есть способность контролировать уровень эмоционального напряжения за счет адекватной оценки ситуации и своих возможностей. Эмоции- явления душевной жизни, которые выражают в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности. Эмоции и эмоциональность участвуют в регуляции деятельности, является детерминантам успешности деятельности и общения. Совокупность всех эмоций человека образует его эмоциональную жизнь и определяет его индивидуальную качество - эмоциональность. Мы проанализировали эмоциональную уравновешенность подростка, и результаты эмпирического исследования показали, что все подростки с нашей выборки имеют чувство меры.

**Ключевые слова:** эмоциональность, уравновешенность, эмоции, чувства, устойчивость, эмоциональная устойчивость.

### **V. L. Hishchenko. The problem of emotional balance of teenagers**

**Abstract.** The article describes the balance , that is, the ability to control the level of emotional tension through an adequate assessment of the situation and their capabilities. Emotions- phenomena of mental life, which express in the experience of a person's attitude to the surrounding reality. Emotions and emotions are involved in the regulation of activities, are determinants of success and communication. The totality of all emotions of a person forms his emotional life and determines his individual quality - emotionality. We analyzed the emotional teens' balance, and the results of the empirical study showed that all adolescents in our sample have a sense of measure.

**Keywords.** emotionality, balance, emotions, feelings, stability, emotional stability.

**Мета.** Дослідити проблему емоційної врівноваженості підлітків.

**Постановка проблеми.** Дуже часто у підлітків починаються емоційні зриви, тому що емоційна сфера виступає основною мішенню стресових впливів. Підлітковий вік характеризується як перехідний, складний, критичний. У якості загальних особливостей цього віку відзначаються мінливість настроїв, емоційна нестійкість.

Психологічним аспектам становлення особистості підлітка присвячено безліч робіт зарубіжних і вітчизняних вчених Адлер А., Божович Л., Дубровіна І., Ізард К., Ільїн Є.П., Піаже Ж., Прихожан О. М., Рубінштейн С.Л., Фельдштейн Д.І., Холл С. У цьому віці остаточно формується інтелектуальний апарат, що робить можливим осмислене конструювання свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей і Я-концепції, а також формується емоційна сфера підлітка [2, с. 403].

Також відомо, що емоційна сфера як стійка властивість індивідуальності виконує системоутворювальну функцію у структурі особистості; емоції та емоційність беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантами успішності діяльності та спілкування.

Як писав В.Е.Чудновський, емоційна стійкість: «здатність людини зберігати за різних умов соціальної нестабільності особисті позиції, володіти певними механізмами захисту стосовно дій, які є далекими від власних поглядів, переконань і світогляду в цілому» [8, с. 246].

Сукупність усіх емоцій людини утворює його емоційне життя і визначає його індивідуальну якість – емоційність. Емоційність – це здатність людини по-різному переживати різні життєві обставини і реагувати на них. Поведінка людини в різних життєвих ситуаціях значною мірою залежить від його емоційності. Люди по-різному переживають і виражають свої емоції. Дві людини в однаковій ситуації можуть вести себе зовсім по-різному. Частина цих відмінностей обумовлена спадковими особливостями людини, а частина набувається ним у процесі життєдіяльності. Тому навчання відіграє важливу роль у формуванні у кожної людини психологічної врівноваженості [10].

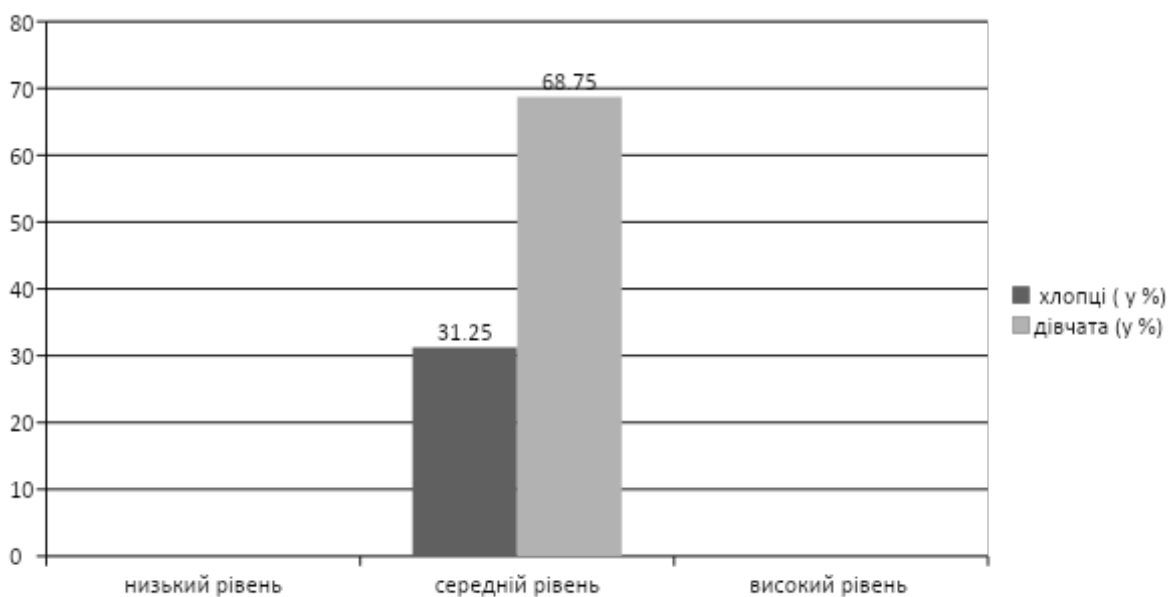
Я. Рейковський емоційну стійкість розглядає як певну специфічну міру емоційного збудження та емоційної чутливості особи, при цьому виділяючи два рівні: 1) «людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, не зважаючи на сильні подразники, не перевищує порогової величини; 2) вона емоційно стійка, коли, не зважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень» [6, с. 162].

Як писав К.Д. Ушинський, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття».

Б.Х. Варданян пише, що емоційна стійкість – це «властивість, яка забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, що і сприяє успішному її виконанню; несприйнятливості до емоціогенних чинників, які мають негативний вплив на психічний стан людини, здатність контролювати і стримувати виникаючі астеничні емоції, котрі забезпечують успішне виконання потрібних дій» [1, с. 215].

Отже, врівноваженість - це основа спілкування між представниками різних тендерів.

Нами було проведено дослідження за допомогою Тесту «Емоційна врівноваженість»[3]. До вибірки ввійшли 16 учасників, із них 5 хлопчиків і 11 дівчаток. Всі результати емпіричного дослідження зображено на гістограмі (рис.1).



**Рис.1. Рівні емоційної врівноваженості у підлітків**

Як ми бачимо на гістограмі, у всіх учнів, як у хлопчиків, так і у дівчаток, середній рівень емоційної врівноваженості.

Таким чином, у всіх підлітків є почуття міри. Людина тверезо зважає на свої можливості.

**Висновки.** Врівноваженість - здатність контролювати рівень емоційної напруги за рахунок адекватної оцінки ситуації та своїх можливостей. В результаті проведення емпіричного дослідження, ми з'ясували, що більшість підлітків, що увійшли до нашої вибірки, має середній рівень врівноваженості.

### Список використаної літератури

1. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы / Б.Х. Варданян – М.: Наука, 1983. – 543 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин– СПб: Питер, 2001.- 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся 10-11-х кл / Р. С. Немов - М.: Просвещение, 1995. – 238,[1] с.
4. Особистісний потенціал емоційної стійкості у студентів-майбутніх вчителів/К.В.Пилипенко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: [зб. наук. праць] / відп. ред. Н.М.Токарева. – Вип. 4. - Кривий Ріг: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. – С.99-107.
5. Пилипенко К. В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів/ К.В. Пилипенко// Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: [зб. наук. праць] – Додаток 2 до Вип. 35, Том III(15): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». - К.: Гнозис, 2015. – С.168-175.
6. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я.Рейковский - М.: Прогресс, 1999.- 472 с.
7. Тернопільська В.І. Психологія для старшокласників [Текст] : (від самопізнання до соціальної відповідальності) / В.І. Тернопільська ; за ред. М.В. Левківського. – К. : Центр навч. літ., 2004. – 272с
8. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В.Э. Чудновский– М.: Знание, 1986.- 509 с.
9. Яничев П. И. Субъективные модели прошлого и будущего в подростковом и юношеском возрасте // Наш проблемный подросток / П. И. Яничев – СПб.: Союз, 1999. – С. 50-60.
10. Психологічна врівноваженість [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://moyaosvita.com.ua/bzhd/psixologichna-vrivnovazhenist/>