

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ

Кодиров Жахонгир Неймат угли

*Независимый исследователь Каршинского государственного
университета*

Аннотация. В данной статье с научно-теоретических позиций анализируются индивидуально-психологические и социально-психологические факторы, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости подростков, воспитывающихся без родителей. Рассматриваются эмоциональные особенности подросткового возраста, психологические переживания, которые могут возникать в условиях отсутствия устойчивой эмоциональной связи с родителями, а также их влияние на развитие личности. Обосновывается взаимосвязь эмоциональной устойчивости с самооценкой, «Я-концепцией», эмоциональной саморегуляцией, психологической резильентностью, копинг-стратегиями и социальной поддержкой. Раскрывается значение доверительных межличностных отношений, принятия со стороны сверстников, безопасной воспитательной среды и позитивной направленности на будущее в качестве защитных факторов. Обосновывается необходимость активизации внутренних психологических ресурсов подростков, воспитывающихся без родителей, и формирования устойчивой системы социальной поддержки как важных условий развития их эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: подростки, воспитывающиеся без родителей, подростковый возраст, эмоциональная устойчивость, эмоциональная регуляция, психологическая резильентность, «Я-концепция», самооценка, копинг-стратегии, социальная поддержка, психологическая безопасность, межличностные отношения, социальная адаптация.

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и динамичных этапов онтогенетического развития личности, в течение которого происходят существенные изменения в эмоциональной сфере, самосознании, системе социальных отношений и механизмах регуляции собственного поведения. В этот период усиливается стремление подростка к самостоятельности, возрастает потребность в осознании своего социального

статуса и личностных возможностей, повышается психологическая значимость отношений со сверстниками. В процессе такого развития эмоциональная устойчивость выступает одним из важных личностных качеств, определяющих адаптацию подростка к социальной среде, его отношение к сложным жизненным ситуациям и психологическое благополучие.

Формирование эмоциональной устойчивости подростков, воспитывающихся без родителей, происходит в специфических социально-психологических условиях. Отсутствие устойчивых эмоциональных отношений с родителями, опыт утраты близкого человека или разлуки с ним, смена лиц, осуществляющих заботу и воспитание, а также недостаточное удовлетворение потребности в любви и эмоциональной поддержке могут оказывать влияние на эмоциональные переживания подростка. Вместе с тем рассматривать воспитание без родителей как единственную и непосредственную причину эмоциональной неустойчивости с научной точки зрения неправомерно. Психологическое развитие подростка определяется взаимодействием его индивидуальных особенностей, социальной среды, условий воспитания, межличностных отношений и имеющихся психологических ресурсов.

Эмоциональная устойчивость выражает способность личности управлять своим эмоциональным состоянием в различных стрессогенных, конфликтных и фрустрационных ситуациях, контролировать уровень эмоционального напряжения, адекватно реагировать на возникающие обстоятельства и восстанавливать психологическое равновесие. Данное качество не ограничивается только способностью подростка подавлять негативные эмоции. Напротив, оно включает способность осознавать собственные эмоции, адекватно их оценивать и выражать в социально приемлемой форме, контролировать импульсивные реакции и выбирать конструктивные стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях.

Одним из важных факторов, определяющих эмоциональную устойчивость подростков, воспитывающихся без родителей, является характер отношения к самому себе и особенности «Я-концепции». Позитивная самооценка, осознание собственной ценности, уверенность в своих возможностях и способность самостоятельно принимать решения способствуют повышению психологической устойчивости к эмоциональному напряжению. Напротив, ощущение собственной незначимости, чувство отверженности, неуверенность в своих возможностях и постоянное негативное сравнение себя с окружающими могут создавать предпосылки для усиления эмоциональной неустойчивости.

Особое значение приобретает субъективная интерпретация подростком опыта разлуки с родителями: его восприятие как свидетельства собственной неполноценности или социального отвержения способно отрицательно влиять на эмоциональное состояние.

Способность к эмоциональной саморегуляции также является одним из основных психологических механизмов, определяющих устойчивость данной категории подростков. Важное значение имеет способность подростка осознавать возникающие у него состояния печали, тревоги, гнева, страха, безнадёжности или одиночества, понимать причины этих переживаний и управлять ими посредством конструктивных способов. Сформированность навыков распознавания и адекватного выражения эмоций способствует предупреждению чрезмерных аффективных реакций, импульсивного поведения и межличностных конфликтов.

Особое место в обеспечении эмоциональной устойчивости подростков, воспитывающихся без родителей, занимает социальная поддержка. Некоторые эмоциональные и социальные функции, которые обычно реализуются родителями, в определённой степени могут компенсироваться другими значимыми взрослыми. Устойчивые и доверительные отношения с воспитателем, педагогом, психологом, опекуном, близким родственником или другим референтным для подростка взрослым способствуют формированию чувства психологической безопасности. Наличие человека, с которым подросток может открыто обсуждать свои проблемы и переживания, который способен его выслушать, понять и поддержать, выступает защитным фактором, смягчающим психологическое воздействие стрессовых ситуаций.

Отношения со сверстниками также являются важным социально-психологическим фактором, определяющим эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте. Принятие группой, дружеские отношения, взаимное доверие и сотрудничество формируют у подростка чувство социальной принадлежности. Напротив, отвержение со стороны сверстников, унижение, буллинг, социальная изоляция и чувство одиночества могут усиливать имеющиеся эмоциональные трудности. Поэтому при оценке эмоционального состояния подростка, воспитывающегося без родителей, необходимо учитывать не только его индивидуально-психологические особенности, но и социальный статус в группе сверстников, а также характер межличностных отношений.

В формировании эмоциональной устойчивости существенное значение имеют стратегии преодоления подростком стрессовых ситуаций. Анализ

проблемы, обращение за помощью, когнитивная переоценка ситуации, активный поиск решения и снижение эмоционального напряжения социально приемлемыми способами относятся к конструктивным копинг-механизмам. В то же время преобладание таких стратегий, как уход от проблемы, отрицание эмоциональных переживаний, агрессивное реагирование или отказ от социальных контактов, может затруднять адаптацию подростка к изменяющимся жизненным условиям.

При рассмотрении данной проблемы особое научное значение приобретает понятие психологической резильентности. Резильентность отражает способность личности сохранять психологическую адаптацию в условиях сложных жизненных обстоятельств, утрат, стрессов и других неблагоприятных воздействий либо восстанавливать своё функциональное состояние после пережитых трудностей. Формирование резильентности у подростков, воспитывающихся без родителей, может выступать внутренним психологическим ресурсом, способствующим снижению негативного воздействия имеющихся факторов риска. Важную роль при этом играют оптимизм, уверенность в себе, наличие жизненных целей, навыки решения проблем, психологическая гибкость и социальная поддержка.

Отношение подростка к будущему и сформированность жизненной перспективы также тесно связаны с эмоциональной устойчивостью. Подросток, способный ставить перед собой реалистичные цели, представлять свою будущую профессиональную и социальную роль, а также видеть определённый смысл и перспективу собственной жизни, в большей степени способен воспринимать сложные жизненные обстоятельства как временные и преодолимые трудности. Неопределённость относительно будущего, безнадёжность и ощущение невозможности контролировать собственную жизнь, напротив, могут усиливать эмоциональное напряжение. В связи с этим развитие у подростков навыков целеполагания, самостоятельного принятия решений и жизненного планирования может рассматриваться как значимый психологический ресурс укрепления их эмоциональной устойчивости.

Образовательная и воспитательная среда также оказывает непосредственное влияние на эмоциональное развитие подростка, воспитывающегося без родителей. Отношение к подростку, основанное на уважении, наличие чётких и стабильных требований, учёт его индивидуальных потребностей, признание достижений и поддержка самостоятельности способствуют укреплению психологической безопасности. Напротив,

чрезмерный контроль, жёсткие наказания, унижение, игнорирование мнения подростка или эмоциональное безразличие по отношению к нему могут становиться факторами, усиливающими эмоциональное напряжение.

Таким образом, эмоциональную устойчивость подростков, воспитывающихся без родителей, нецелесообразно рассматривать как отдельное психологическое качество или как результат воздействия какого-либо одного внешнего фактора. Она представляет собой сложный социально-психологический феномен, формирующийся на основе взаимной интеграции самооценки, «Я-концепции», эмоциональной саморегуляции, психологической резильентности, конструктивных копинг-стратегий, социальной поддержки, доверительных межличностных отношений, принятия со стороны сверстников, позитивной направленности на будущее и безопасной воспитательной среды. В связи с этим психолого-педагогическая работа с данной категорией подростков должна быть направлена не только на коррекцию эмоциональных трудностей, но и на развитие внутренних и внешних психологических ресурсов, укрепление позитивной «Я-концепции», формирование конструктивных навыков эмоциональной регуляции и создание устойчивой системы социальной поддержки.

Список литературы

1. G'oziyev E.G'. **Ontogenez psixologiyasi.** – Toshkent: Noshir, 2010.
2. Davletshin M.G., Do'stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To'uchiyeva S.M. **Yosh davrlari va pedagogik psixologiya.** – Toshkent: TDPU, 2004.
3. Karimova V.M. **Ijtimoiy psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
4. Bowlby J. **Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment.** – New York: Basic Books, 1982.
5. Masten A.S. **Ordinary Magic: Resilience in Development.** – New York: Guilford Press, 2014.