

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Пустынцева Маргарита Сергеевна

студент, Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

Михайлова Татьяна Александровна

научный руководитель, старший преподаватель, Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

Происходящие в нашей жизни события и перемены способствуют увеличению уровня психоэмоционального напряжения. Данная работа актуальна тем, что наш стремительно несущийся вперед 21 век ждет от человека твердой эмоциональной устойчивости. В тесных рамках бешеного ритма жизни и обязанностей, упавших на плечи, повышается раздражительность и уровень напряжения. Всё это рано или поздно приводит к «взрыву», который влечет за собой психические расстройства, депрессию, раздражительность, агрессию, не покидающее чувство тревоги.

Исследования в сфере эмоциональной устойчивости помогают рассмотреть разные методики, которые способны показать уровень эмоциональной устойчивости и также помочь повысить устойчивость к факторам-раздражителям.

Проблема эмоциональной устойчивости стоит остро в подростковом возрасте (школьники) и молодежной среде (студенты). Данная возрастная категория прибывает в частых тревогах, связанных с учебным процессом, экзаменами, недосыпом, увлечением компьютерными играми, взаимоотношениями с людьми, поиском себя и другими факторами. Исследования последних лет показали, что более 80% подростков находятся в состоянии эмоционального напряжения.

В данной работе мы рассмотрим некоторые понятия эмоциональной устойчивости и проведем поиск рецепта способного помочь людям стать менее зависимыми от «эмоциональных тисков».

Впервые понятие эмоциональной устойчивости и неустойчивости ввел немецкий психолог Ганс Юрген Айзек. Этот термин ученый трактовал как устойчивость по отношению к внешним раздражителям и сохранение спокойствия, а неустойчивость- результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения. [2,с.559]

В нашей, отечественной психологии, термин «эмоциональная устойчивость» появился при изучении поведения человека в экстремальных условиях. Большинство исследований проводилось в авиационной психологии, инженерной и психологии спорта. У истоков была теория К.К. Платонова, опирающаяся на теорию Г.Ю.Айзека.[4]

Значимый вклад в психологию эмоциональной устойчивости внес Л.М.Аболин, считавший, что эмоциональная устойчивость- это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели.[4]

В исследованиях отечественных психологов эмоциональная устойчивость является профессиональным качеством и влияет на успех выполнения какого-либо задания.[3]

Зарубежные ученые использовали термин «стрессоустойчивость» и при его описании опирались на следующие показатели:

- ощущение контроля над своей жизнью;
- состояние вовлеченности в деятельность, отношения с другими людьми и с самим собой;
- оценивание происходящих в жизни изменений скорее как вызова, а не как угрозы.

Иностранные психологи считают, что человек, имеющий психологическую устойчивость, владеет нужным запасом ресурсов для сопротивления стрессовым воздействиям.[1,с.560]

Теперь, когда ознакомились с объяснениями термина «эмоциональная устойчивость», становится интересно, какое количество устойчивых и неустойчивых к неблагоприятным эмоциональным факторам окружает нас. Для этого был проведен тест, состоящий из 10 вопросов, автором которого является психотерапевт высшей категории Тарасов Евгений Александрович. Тестирование проводилось среди студентов третьего курса в количестве 100 человек. Результаты оценивались следующим образом:

-7 баллов означает, что у вас высокий уровень эмоциональной устойчивости, базирующийся на стабильной психике. Вам, скорее всего, не страшны никакие эмоциональные стрессы. Вот только «не почивайте на лаврах» - поддерживайте свою нервную систему в том же прекрасном состоянии любыми доступными вам способами;

-от 8 до 9 баллов: вы достаточно уравновешены, с чем вас нельзя не поздравить! Вы адекватно реагируете на большинство стрессовых ситуаций. У вас средний уровень эмоциональной устойчивости, то есть та норма, которая свойственна большинству людей;

-от 15 до 20 баллов: вас характеризует повышенный уровень эмоциональности. Вам следует овладевать приемами и навыками психической саморегуляции, а возможно (хотя бы иногда), принимать и успокаивающие сборы трав;

-от 21 до 25 баллов: вам присуща очень высокая степень эмоциональной возбудимости. Наверняка у вас крайне низкий уровень психологической защиты, ваши нервы "обнажены". По-видимому, порой вам просто необходимо прибегать к помощи транквилизаторов. Однако лучше всего вам могут помочь справиться с эмоциональной незащищенностью специалисты-психологи или даже психотерапевты.

Результаты были таковы: 47 студентов набрали от 21 до 25 баллов и имеют высокую степень эмоциональной возбудимости, 31 студент страдает повышенным уровнем эмоциональности (15-20 баллов), 20 студентов достаточно уравновешены (8-9 баллов) и только 2 имеют уровень высокой эмоциональной устойчивости.

Мы считаем, что данные результаты вполне ожидаемы, так как студенты относятся к категории людей, страдающей эмоциональным дисбалансом.

Несомненно, уметь регулировать свой эмоциональный поток нужно, но это не всегда получается. В ситуации, когда эмоциональная нагрузка велика, нужно уметь находить способы расслабиться, уйти от напряжения и отвлечься. Такие простые способы, как употребление травяных отваров, успокоительных, медитация, просмотр любимых фильмов, занятие любимым делом и тому подобное, должны помочь справиться с накопившимся негативом. Но, если же ситуация уже запущена, нужно обратиться к специалисту.

В заключении хотелось бы отметить, что, безусловно, данная тема очень интересна для изучения. Все люди разные и следовательно все по-разному реагируют на негативные факторы. Поэтому решение проблемы у каждого будет практически индивидуальным. Самое главное- стараться быть оптимистом. Стараться видеть светлые стороны в тумане из проблем. Если вы хотите быть по-настоящему стойкой личностью, нужно уметь находить баланс и концентрироваться только на положительных моментах.

Список литературы:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
2. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. М.: Вече, 2003. Т. 1. 559 с.
3. Рогачева Т.В. Современные подходы к понятию «Психологическая устойчивость» // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2011. № 1. С. 75-84.
4. Статья «Эмоциональная устойчивость как психологический феномен».-[Электронный ресурс]-Режим доступа.- URL: [http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2016-4/4-shirokostupova.pdf/](http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2016-4/4-shirokostupova.pdf) (Дата обращения 27.11.18)
5. Статья «Формирование эмоциональной устойчивости у студентов».-[Электронный ресурс]-Режим доступа.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-studentov/> (Дата обращения 27.11.18)