

Научная статья

УДК 159.923

DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-5-113-119

Ксения Олеговна Капустина

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

e-mail: kapustinaksenia2000@mail.ru

Елена Николаевна Азлецкая

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7293-3948>

e-mail: eazletsкая@mail.ru

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Аннотация. В статье представлены различные определения и характеристики эмоциональной устойчивости, а также ее составляющие. Определены цель и задачи исследования. Проведен анализ методов коррекции и развития эмоциональной устойчивости личности в юношеском возрасте. Охарактеризованы подходы к психологической коррекции эмоциональной устойчивости. Показано, что психодинамический подход включает в себя создание обстановки, устраняющей социально-внешние препятствия на пути межличностного конфликта. Способами разрешения являются арт-терапия, психоанализ, психокоррекция в семье. Поведенческий подход помогает лучше овладеть адаптивными формами поведения или помочь избавиться от дезадаптивных форм. Отмечено, что при приемлемом уровне эмоциональной устойчивости у юношей умеренный психотизм, чувствительность и раздражительность находятся на среднем уровне. Помимо способов коррекции даны рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: психологическая коррекция, эмоциональная устойчивость личности, юношеский возраст.

Для цитирования: Капустина К.О., Азлецкая Е.Н. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте. *Педагогика: история, перспективы.* 2020. Том. 3. № 5. С. 113-119

DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-5-113-119

Original article**Ksenia O. Kapustina**Kuban State University
Krasnodar, RussiaORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>

e-mail: kapustinaksenia2000@mail.ru

Elena N. AzletskayaKuban State University
Krasnodar, RussiaORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7293-3948>

e-mail: eazletskaya@mail.ru

EMOTIONAL STABILITY OF THE PERSONALITY AT YOUTH

Annotation. The article presents various definitions and characteristics of emotional stability, as well as its components. The purpose and objectives of the study are determined. The analysis of methods of correction and development of emotional stability of a personality in adolescence has been carried out. The approaches to the psychological correction of emotional stability are characterized. It is shown that psychodynamic includes the creation of an environment that eliminates social and external obstacles to interpersonal conflict. The methods of resolution are art therapy, psychoanalysis, psychocorrection in the family. Behavioral helps to better master adaptive forms of behavior or help get rid of maladaptive forms. It is noted that with an acceptable level of emotional stability in a young man, moderate psychoticism, sensitivity and irritability are at an average level. In addition to the methods of correction, recommendations are given for the development of emotional stability.

Key words: psychological correction, emotional stability of the personality, adolescence,

For citation: Kapustina K.O., Azletskaya E.N. Emotional stability of the personality in adolescence. *Pedagogy: history, perspectives*. 2020. Vol. 3. No. 5. P. 113-119
DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-5-113-119 (In Russ.)

Введение.

В современной мировой обстановке происходит повышение уровня психоэмоционального стресса и напряжения у людей. В это увеличение вносят вклад условия социальной жизни, политические и экономические перемены. Часто это оказывает прямое влияние на появление различных психоэмоциональных расстройств и дисгармонии личности. Человека в жизни часто сопровождают фрустрационные, кризисные, конфликтные и прочие трудные ситуации и поэтому очень важно на ранних возрастных этапах заниматься развитием устойчивости в эмоциональной сфере. Это мотивирует психологов на изучение и коррекционно-развивающую работу эмоциональной устойчивости личности.

Проблема изученности эмоциональной устойчивости, ее коррекции и развития в процессе формирования юношеской личности и ее саморегуляции в научной литературе исследуется достаточно широко проведено множество ис-

следований и анализов данного феномена, однако в некоторых аспектах проблема остается нерешенной и до сих пор является актуальной.

Так, исследования российских психологов последних лет показывают, что 90% старшеклассников находятся в состоянии эмоционального напряжения, а 75% из них имеют уже те или иные заболевания стрессовой этиологии [1].

Юноши и девушки как будущие специалисты в разных отраслях деятельности должны быть эмоционально устойчивыми, чтобы выполнять все требования к их эмоциональным ресурсам и быть конкурентоспособными. В юношеском возрасте завершается процесс формирования самосознания и эмоциональной устойчивости, поэтому важно учить юношей и девушек повышать свой уровень саморегуляции и выявлять и приводить в норму отклонения в сторону эмоциональной неустойчивости.

Изучением эмоциональной устойчивости личности занимались многие психологи, например такие как: Г. Айзенк, С. Кобас и Р. Пусетти, М. Белдок, Д. Гоулман, Дж. Гилфорд, П.Фресс Р. Кеттел и др.

Также и отечественные ученые занимались изучением данного феномена: К. Платонов, Л.М. Аболин, В.А. Пономаренко и М.И. Дьяченко, В.Л. Марищук, П.Б. Зильберман, А.М. Столяренко, Ю.М. Блудов и др.

Изучением эмоциональной сферы и устойчивости в юношеском возрасте занимались: П.М. Якобсон, И.С. Кон, О.В. Селеткова, Н.С. Бахракова, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ж.А. Левшунова и др.

Нам близко определение эмоциональной устойчивости, которое дали Н.В. Уварина и А.В.Савченков. Авторы пишут: «... эмоциональная устойчивость – это личностное качество ..., позволяющее ему избежать эмоционального истощения, успешно адаптироваться к эмоционально напряженным ситуациям. Эмоционально устойчивая личность способна управлять эмоциональным состоянием других людей, предотвращает конфликты, бережно расходует свои психические ресурсы» [2].

Объектом исследования выступает эмоциональная устойчивость.

Предметом исследования – эмоциональная устойчивость в юношеском возрасте.

Целью исследования было изучить и проанализировать различные подходы к эмоциональной устойчивости и ее особенности в юношеском возрасте.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ феномена эмоциональной устойчивости;
- 2) изучить особенности устойчивости в эмоциональной сфере в юношеском возрасте;
- 3) изучить и проанализировать средства и методы коррекции эмоциональной устойчивости.

Теоретико-методологической основой исследования являются труды об эмоциональной устойчивости, ее особенностях в юношеском возрасте таких авторов как: П.М. Якобсон, И.С. Кон, О.В. Селеткова, Н.С. Бахракова, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ж.А. Левшунова. Н.В. Уварина, А.В.Савченков и др.

Средства и методы коррекции и развития эмоциональной устойчивости.

Исследования эмоциональной устойчивости (далее – ЭУ) у лиц юношеского возраста активно развиваются и совершенствуются специалистами. За последние

годы было выполнено множество актуальных работ по исследованию и выявлению ЭУ. В.В. Долгова упоминает в своей статье также и про коррекцию сферы эмоциональной устойчивости. Задача успешной коррекции заключается в том, чтобы правильно выявить уровень ЭУ и повысить его, если он не соответствует норме. «Если принять, что структуру психологических детерминант коррекции эмоциональной устойчивости составляют когнитивный, практический и эмоциональный компоненты, то их содержание изменяется в зависимости от уровня (критический, приемлемый, желаемый)» [3].

Теперь подробнее об уровнях эмоциональной устойчивости юношеского возраста.

Желаемый уровень эмоциональной устойчивости включает в себя возникновение единой системы знаний у юношей о своих экзистенциальных страхах, их причины возникновения и последствия, рекомендации по нормализации эмоциональных состояний. Они умеют адаптироваться при стрессовых обстоятельствах, способны к рефлексии и имеют высокую степень самоконтроля.

При приемлемом уровне эмоциональной устойчивости у юноши умеренный психотизм, чувствительность и раздражительность находятся на среднем уровне, в большинстве стрессовых ситуаций могут адаптироваться и взять себя в руки, если нет реальной опасности для жизни, есть небольшая склонность к импульсивному поведению.

Так, например, Е.Н. Азлецкая в своем исследовании обнаруживает, что при высоких показателях самостоятельности, самокритичности и независимости, свойственных юношескому возрасту, в меньшей мере проявляется эскапизм, а показатели адаптированности, принятия себя и других, интернальности, доминирования и эмоционального комфорта выше [4].

Также при выявлении уровня личной тревожности как показателя эмоциональной коррекции имеются тенденция к низким значениям, хотя и находятся на среднем; самооценка адекватна, однако при появлении конфликтных ситуаций и проблем склонны обвинять окружающих людей.

Критический уровень характеризуется неуравновешенностью, быстрыми эмоциональными перепадами, высокой тревожностью и агрессией в сторону окружающих и себя, низким уровнем контроля своих действий, эмоций. Психологическая коррекция является особой деятельностью психолога-педагога, ее цели – это формирование благожелательных условий для повышения эффективности психоэмоционального развития и устойчивости личности, оказание ей психологической помощи. При различных психоэмоциональных нарушениях очень важно помнить, что важный этап работы с такими юношами и девушками – развитие ЭУ и самоконтроля с саморегуляцией, работа над заниженной самооценкой.

В мировой психологии есть два подхода к психологической коррекции ЭУ: психодинамический и поведенческий.

Первый включает в себя создание обстановки, устраняющей социально-внешние препятствия на пути межличностного конфликта. Способами разрешения являются арт-терапия, психоанализ, психокоррекция в семье.

Второй помогает лучше овладеть адаптивными формами поведения или помочь избавиться от дезадаптивных форм. Это тренинги, направленные на поведение, разные тренировки, направленные на оптимизацию эмоционального состояния и устойчивости.

А.А. Кузнецов и Е.С. Набойченко в своей статье пишут о формировании стрессоустойчивости у курсантов юношеского возраста. Исследователи разработали программу психолого-педагогического сопровождения, направленную на разви-

тие стрессоустойчивости. По мнению авторов, важно было при этом повысить саморегуляцию и самостоятельную работу над собой у курсантов: «При систематическом использовании рекомендованных курсанту тренингов на основе индивидуального подбора в соответствии с качественной моделью у курсанта формируется навык самостоятельной реабилитации», пишут авторы [5]. Психолого-педагогическое сопровождение оказывает очень важную роль при коррекции и развитии психологической (эмоциональной) устойчивости, таким образом, с помощью него было сформировано: готовность к экстремальным ситуациям и их преодоление, развитие смыслообразующих факторов и укрепление побуждений мотивов.

Помимо способов коррекции психологи дают рекомендации по развитию ЭУ. Е. Иванова перечисляет условия влияния на эмоциональную устойчивость: «Реалистичные планы и предпринимаемые шаги к их реализации; вера в себя в свои силы и способности; навыки взаимодействия и решения проблем; способность контролировать свои сильные чувства и побуждения» [6]. О рекомендациях АРА (American Psychological Association) она пишет в своей статье:

- в первую очередь, это поддержание хороших, здоровых отношений с семьей, принятие поддержки с их стороны;
- принятие изменений внешних обстоятельств и своих целей, которые не в силах контролировать;
- в стрессовой ситуации стараться не избегать сложностей, а с помощью самоконтроля решать проблемы;
- искать возможности для развития себя и позитивного видения себя и уверенности в себе;
- заботиться о себе, своих чувствах и желаниях;
- формулировать реалистичные цели и не воспринимать кризисные ситуации как непреодолимые факторы;
- поддерживать надежду и оптимистичный взгляд на мир.

Также автор рекомендует дополнительные методы развития эмоциональной устойчивости – медитации и аутогенные тренировки.

Е.Н. Азлецкая развитие эмоциональной устойчивости связывает с формированием эмоциональной компетентности. Автор включает в эмоциональную компетентность умение распознавать эмоции других людей по их внешним проявлениям, способность выражать собственные эмоции так, чтобы другие люди понимали их, а также умение управлять собственными эмоциями, справляться со стрессами [7].

Выводы.

Изучив и проанализировав научные источники, мы пришли к следующим выводам:

1. Эмоциональная устойчивость формируется под воздействием различных факторов.
2. Эмоциональная устойчивость состоит из нескольких компонентов, содержание которых в каждом подходе различно.
3. Эмоциональная устойчивость проявляется в самоконтроле и выдержке различного рода экстремальных, стрессовых ситуациях.
4. На особенности развития и формирования эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте влияет вся эмоциональная сфера личности, включая интеллектуальный компонент.

5. В юношеском возрасте есть несколько уровней развития эмоциональной устойчивости: желаемый, приемлемый и критичный.
6. Юноши и девушки склонны к эмоциональной неустойчивости в период развития от 16 до 21 года из-за психогуморальных процессов в организме, а также социальной дезадаптации.
7. Коррекция эмоциональной устойчивости делится на два типа: психодинамический и поведенческий, а также направлена на развитие самостоятельной саморегуляции и развития ЭУ.
8. В юности при здоровом развитии полностью формируются механизмы эмоционального торможения, навык избирательного реагирования на факторы во внешнем мире.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гоголева М.В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области: электрон. науч. Журн. – 2014.
2. Уварина Н.В., Савченков А.В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2019. №2.
3. Долгова В.В. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков / GISAP: электр. науч. журн. – 2016. – №9.
4. Азлецкая Е.Н. Личностные и средовые детерминанты формирования субъектности личности : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. – Краснодар, 2001. – 194 с.
5. Кузнецов А.А. Методики формирования и качественные модели сформированности психологических детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС / Кузнецов А.А. Набойченко Е.С. // журнал Педагогическое образование в России – 2015.
6. Иванова Е. 10 способов повышения психологической устойчивости / Психологи на b17: Статьи – 2014.
7. Азлецкая Е.Н. Как сформировать эмоциональную компетентность / Е. Н. Азлецкая // Директор школы. – 2006. – N 1. – С. . 35 – 36

REFERENCES

1. Gogoleva M.V. Formation of emotional stability of students. Bulletin of the Council of young scientists and specialists of the Chelyabinsk region: electron. scientific. Magazine – 2014.
2. Uvarina N.V., Savchenkov A.V. Emotional stability as the most important component of a teacher's professional stability. Vestnik SUSU. Series: Education. Pedagogical sciences. 2019. No. 2.
3. Dolgova V.V. Problems of determining the level of emotional stability of adolescents. GISAP: elektr. nauch. Zhurnal. 2016. no. 9.
4. Azletskaya E.N. Personal and environmental determinants of formation of personality subjectivity: dissertation ... A candidate of psychological sciences: 19.00.01. Krasnodar, 2001. 194 p.
5. Kuznetsov A.A. Methods of formation and qualitative models of formation of psychological determinants of stress resistance of cadets of the higher school of the

- Ministry of emergency situations. Kuznetsov A.A. Naboichenko E.S. journal of Pedagogical education in Russia. 2015.
6. Ivanova E. 10 ways to increase psychological stability. Psychologists on b17: Articles. 2014.
 7. Azletskaya E.N. How to form emotional competence. E. N. Azletskaya. Director of the school. 2006. No. 1. P. 35 – 36.

Информация об авторах: Капустина Ксения Олеговна студентка 3 курса, направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», Направленность (профиль): «Психология образования» ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Россия
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>
e-mail: kapustinaksenia2000@mail.ru

Азлецкая Елена Николаевна – научный руководитель, доцент, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Россия

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7293-3948>
e-mail: eazletskaya@mail.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors: Ksenia Olegovna Kapustina, student,
Kuban State University
Krasnodar, Russia

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6717-3932>
e-mail: kapustinaksenia2000@mail.ru

Elena Nikolaevna Azletskaya – scientific advisor Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Kuban State University
Krasnodar, Russia

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7293-3948>
e-mail: eazletskaya@mail.ru

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 17.09.2020
Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 05.10.2020
Принята к публикации / Accepted for publication: 23.10.2020

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов./ The authors declare no conflicts of interests