

## ЗНАЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕЗАДАПТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ

*ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»*

Интенсивность социально-экономических преобразований в современном обществе обуславливает рост адаптационной нагрузки на личность. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск путей и методов укрепления адаптационного потенциала личности и разработка технологий, способных обеспечить сохранение психологического здоровья личности в случае нарушения процесса адаптации.

Накопленный опыт диагностической и консультативной работы психологов Центра социально-психологической помощи Сибирского государственного технологического университета (далее ЦСПП СибГТУ) дает основания выделить в рамках данной проблемы отдельный аспект: проблему обеспечения эмоциональной устойчивости личности, находящейся в состоянии социально – психологической дезадаптации.

В рамках разработки программы психологического сопровождения дезадаптированных студентов сотрудниками ЦСПП СибГТУ было проведено комплексное психодиагностическое исследование психологических характеристик дезадаптированной личности, в том числе и исследование эмоционального состояния.

Нами использовались компьютерные тестовые методики: Стандартизированный многофакторный метод исследования личности Л.Н.Собчик (адаптированный и модифицированный тест ММРІ американских психологов И.Маккинли, С.Хатэуэй), Метод цветовых выборов Л.Н.Собчик (модифицированный тест М.Люшера). Выбранные методики отвечают стандартам валидности, надежности и прогностической эффективности, и позволяют выявить одновременно и уровень социально-психологической адаптации, и особенности актуального эмоционального состояния личности.

В ходе анализа результатов психодиагностического обследования были зафиксированы следующие эмоциональные показатели дезадаптированной личности:

- 1) выраженная эмоциональная напряженность;
- 2) сниженный фон настроения;
- 3) преобладание негативных эмоций и чувств;
- 4) перепады настроения;
- 5) общая эмоциональная лабильность;
- 6) повышенный уровень тревожности.

По результатам психологической диагностики были проведены индивидуальные консультации с категорией дезадаптированных студентов с обсуждением заключений. Консультативная работа позволила выявить еще ряд проблем психоэмоционального характера:

- 1) недостаточное осознание особенностей собственного эмоционально-чувственного мира;
- 2) слабое развитие навыков дифференциации эмоций и чувств;
- 3) неэффективная управляемость собственными эмоциональными проявлениями.

Спектр эмоциональных феноменов, выявленных в ходе исследования социально-психологической дезадаптации студентов, в различной степени выраженности представлен в общем эмоциональном состоянии каждой дезадаптированной личности. Значение наличия данных эмоциональных показателей в дезадаптационном состоянии заключается в их влиянии на общую эмоциональную устойчивость дезадаптированной личности, а именно:

сказать способствует развитию эмоциональной неустойчивости дезадаптированной личности (в ее психологическом, а не психофизиологическом аспекте).

Таким образом, дезадаптационное состояние личности, в его психоэмоциональном аспекте – это выраженное эмоциональное напряжение или, следуя этимологии, выраженный эмоциональный стресс.

Нарушение эмоционального состояния у дезадаптированной личности проявляется в выраженной эмоциональной напряженности, нестабильности эмоционального фона, частой сменой эмоций полярных по знаку, поэтому требуется уделить особое внимание механизмам, позволяющим его стабилизировать. Одним из таких механизмов может являться эмоциональная саморегуляция.

Значение эмоциональной саморегуляции в обеспечении эмоциональной устойчивости дезадаптированной личности подтверждает теоретический анализ психологических исследований по проблеме саморегуляции в контексте проблемы социально-психологической дезадаптации посредством изучения понятий «саморегуляция», «эмоциональная устойчивость личности», «эмоциогенная ситуация», «социально-психологическая дезадаптация».

Период социально-психологической дезадаптации – это период нарушения эффективного взаимодействия системы «личность – окружающая среда», характеризующийся действием ряда факторов (внутренних и внешних), которые повышают требования к регуляции личностью своих поступков, поведения, деятельности и эмоциональной устойчивости.

Существующие в психологической литературе подходы к определению понятия «эмоциональная устойчивость личности» трактуют его не однозначно.

Под эмоциональной устойчивостью понимается интегральное свойство психики, выражающееся в способности продуктивно функционировать, преодолевая состояние излишнего эмоционального возбуждения в напряженной ситуации [2].

Другое направление авторов в определении сущности эмоциональной устойчивости подразумевает устойчивость к эмоциогенным условиям. П.Фресс к категории эмоциогенных ситуаций относит ситуации «недостаточности приспособительных возможностей, в которых человек не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию» при новизне ситуации и необычности ситуации [7]. С этой точки зрения социально-психологическая дезадаптация – комплекс эмоциогенных условий, в которых личности необходимо функционировать.

Е.П.Ильин, исследуя различные точки зрения, касающиеся эмоциональной устойчивости, делает вывод, что многие авторы за эмоциональную устойчивость принимают способность подавлять эмоциональные реакции. Эта способность проявляется в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности [7].

Под эмоциональной устойчивостью личности в контексте данной статьи мы будем понимать определение, предложенное К.К.Платоновым и В.Л.Марищуком: эмоциональная устойчивость – способность личности управлять эмоциями, осуществлять сложную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциогенные воздействия [9]. Под деятельностью, в данном случае, мы будем понимать совокупность действий личности по преодолению дезадаптационного состояния, под способностью – эмоциональную саморегуляцию.

Так же исследуя значение эмоциональной саморегуляции в обеспечении эмоциональной устойчивости дезадаптированной личности, следует взять во внимание выводы Л.М.Аболина о связи эмоциональной устойчивости и саморегуляции личности. Существует зависимость эмоциональной устойчивости от особенностей эмоциональной саморегуляции, поэтому одна из основных задач повышения эмоциональной устойчивости должна быть связана с целенаправленным формированием процесса саморегуляции. Этому, по мнению автора, должно предшествовать усвоение знаний о целостном процессе саморегуляции напряженной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними;