

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка v курсу,
групи 8.0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Моня Дайана Леонідівна
Керівник: доктор психологічних
наук, доцент кафедри психології
Клопота Є.А.
Рецензент: доктор психологічних наук
Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 20 ____ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Моня Дайана Леонідівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи Емоційна стійкість, як фактор ефективної професійної діяльності

керівник роботи Клопота Є.А. доктор психол. н., доцент кафедри психології
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від «30»липня2021 року №1137

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки проаналізувати теоретичні аспекти психологічних особливостей емоційної сфери та психічних процесів у професійній діяльності. Дослідити емоційну стійкість, як фактор професійної діяльності. Аналізувати результати дослідження та формування емоційної стійкості особистості. Скласти рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості особистості.

5 Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., доцент		
Розділ 1	Клопота Є.А., доцент		
Розділ 2	Клопота Є.А., доцент		
Розділ 3	Клопота Є.А., доцент		
Висновки	Клопота Є.А., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/П	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ Д. Л. Моня
(підпис)

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота
(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 96 сторінок, 5 таблиць, 1 діаграму, 56 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість.

Предмет дослідження – емоційна стійкість як фактор ефективності професійної діяльності.

Гіпотеза: Перевіряючи гіпотезу про наявність рецесій та підвищення емоційної стабільності у процесі професійного генезу, ми вважали за необхідне дослідити емоційну стабільність (ЕС) людей залежно від віку та тривалості професійної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети ми використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково -теоретичних даних) та методи емпіричного дослідження, методи оцінки емоційної стійкості. Також використовувалися статистичні методи обробки даних.

Наукова новизна галузі в акмеології сьогодні існує в конфлікті між важливістю проблеми емоційної стабільності, її актуальністю та важливістю як професійно важливої якості.

Практична значущість полягає в виявленні зв'язку між емоційною стабільністю та ефективністю професійної діяльності .

ЕМОЦІЯ,СТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ,
ЕМОЦІЙНА СФЕРА.

SUMMARY

Monya Dayana. Emotional stability as a factor in the effectiveness of professional activities.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (56 items), 2 appendix. The qualifying work volume is 96 pages long, 89 of them – main text. There are 5 tables and 1 diagram.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect of related to emotions and their research. Object of research: emotional stability

Subject of research: emotional stability as a factor in the effectiveness of professional activities.

The objectives of the study are:

1. Analyze the theoretical aspects of the psychological characteristics of the emotional sphere and mental processes in professional activities;
2. Investigate emotional stability as a factor in effective professional activity;
3. Analyze the results of research and the formation of emotional stability of the individual;
4. Make recommendations for the development of emotional stability of the individual.

In section 1 "Theoretical aspects of the psychological features of the emotional sphere and mental processes in professional activities"

1 section explains the phenomenon of emotional stiffness among the ancestors of the past and foreign psychologists. Psychological factors to summarize the emotional strengt

In section 2 "Empirical study of emotional stability as a factor in effective professional activity» in section 2, an empirical study of emotional stability was prepared and organized. Different research methods are presented.

Section 3 "Analysis of research results and the formation of emotional stability of the individual" in section 3 the analysis of research results was carried out,

psychological conditions for successful formation of emotional stability as a factor of efficiency in professional activity were defined. Compilation and explanation of recommendations for the development of emotional stability of the individual.

Key words: emotional stability, research, professional activity, effective, personality, factor.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1 Феномен емоційної стійкості у працях вітчизняних та зарубіжних психологів	8
1.2. Емоції та почуття, як особистісний характер.....	21
1.3. Емоційна стійкість професіонала	25
1.4. Психологічні фактори, що обумовлюють емоційну стійкість	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	40
2.1. Організація дослідження	40
2.2. Методи дослідження	44
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	50
3.1. Характеристика емоційної стійкості особистості.....	50
3.2. Психологічні умови успішного формування емоційної стійкості особистості як фактор ефективності в професійній діяльності.....	57
3.2.1 Вплив індивідуально-типологічних особливостей і спрямованості на процес формування емоційної стійкості особистості	58
3.2.2. Вплив тривожності на процес формування емоційної стійкості особистості.....	60
3.2.3. Вплив способів психологічного захисту на формування емоційної стійкості особистості	64
3.3 Рекомендації, щодо розвитку емоційної стійкості особистості	69
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. На думку зарубіжних вчених, емоції, які відіграють важливу роль у житті людини, все ще залишаються «невловимими» психічними явищами для наукових досліджень. Це пояснюється тим, що домінуючим критерієм, що визначає науковий характер дослідження, є точне вимірювання. Проблема емоцій розглядається у зв'язку з такими більш загальними проблемами, як: свідомість і самосвідомість людини, усвідомлення людиною свого "Я", сприйняття людьми взаєморозуміння і т. Д. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що феноменологія сприйняття емоцій порівняно важко виразити теоретичною, а тим більше експериментальною психологією, оскільки емоції «приховані» від спостерігача, глибоко інтимні переживання, що призводять до значних труднощів з точки зору їх об'єктивного вивчення

Вивчення якісної різноманітності емоційної стійкості, психологічного розуміння її сутності як психічного явища полягає у пошуку відповіді на питання: як емоції (власні та інші особи) передаються суб'єкту у його досвіді, як вони сприймаються і усвідомлюються.

Проблема вивчення емоційної стійкості людей та її динаміки на різних етапах професіогенезу є важливою головним чином через емоційність цієї професії. У науковій літературі неодноразово зазначалося, що емоційна стабільність впливає на успіх діяльності та її ефективність. Багато дослідників визначають емоційну стабільність як якість, рису, рису особистості, яка впливає на характер професійної діяльності [1,2,5,6]. У роботах А.А. Деркач, Є.А. Климова, Т.В. Кудрявцева, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, В. Д. Шадриков та інші. Емоційна стабільність вважається ознакою, що сприяє успішній професійній адаптації, професійному та особистісному розвитку. Наслідуючи названих авторів, ми приписуємо емоційну стабільність професійно важливим характеристикам багатьох професій, включаючи людей в.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість.

Предмет дослідження – емоційна стійкість як фактор ефективності професійної діяльності.

Гіпотеза: Перевіряючи гіпотезу про наявність рецесій та підвищення емоційної стабільності у процесі професійного генезу, ми вважали за необхідне дослідити емоційну стабільність (ЕС) людей залежно від віку та тривалості професійної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети ми використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково -теоретичних даних) та методи емпіричного дослідження, методи оцінки емоційної стійкості. Також використовувалися статистичні методи обробки даних.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти психологічних особливостей емоційної сфери та психічних процесів у професійній діяльності;
2. Дослідити емоційну стійкість, як фактор ефективної професійної діяльності;
3. Аналізувати результати дослідження та формуванню емоційної стійкості особистості;
4. Скласти рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості особистості.

Наукова новизна галузі в акмеології сьогодні існує в конфлікті між важливістю проблеми емоційної стабільності, її актуальністю та важливістю як професійно важливої якості.

Практична значущість полягає в виявленні зв'язку між емоційною стабільністю та ефективністю професійної діяльності .

Структура кваліфікаційної роботи: 73 сторінок, 5 таблиць, 1 діаграму, 41 джерел, 2 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Феномен емоційної стійкості у працях вітчизняних та зарубіжних психологів

Згідно з аналізом наукових даних та управлінської практики, стрес добре контролюється менеджерами, які мають достатній рівень професійної компетентності, високий інтелект, волю та емоційну стабільність, ефективну технологію саморегуляції, що дозволяє їм значно підвищити свою здатність подолати фізичні та психічні навантаження. Сутність психічної стійкості лідера представлена як інтегративна психічна освіта, що включає інтелектуальні, емоційні - добровільні та особистісно - професійні якості, рівень розвитку та гармонії яких визначає здатність лідера успішно виконувати функції професійної діяльності. У самому загальному плані його характеристики утворюють особливу організацію існування голови як цілісної системи, що забезпечує найбільш ефективний розвиток та діяльність.

Екстремальні ситуації, стрес супроводжує керівника щодня, щогодини. На інформацію, отриману візуально або іншими каналами, в першу чергу реагує емоційний компонент, включаючи процеси гомеостатичної реакції. У майбутньому ці процеси можуть мати негативні наслідки. Людина під впливом негативних емоцій може прийняти погане рішення або взагалі не прийняти рішення. Однак високий інтелект лідера, його професійна пам'ять і стиль поведінки дозволяють йому оцінити ситуацію і не представляти її як катастрофу. Потреба приймати рішення та воля, сильна воля цього професіонала, індивід прийняв необхідні рішення.

Найважливішою передумовою оптимізації психічної стабільності персоналу, а згодом і професійної діяльності є активне використання сучасних

ефективних психотехнологій. Більше того, психотехнології-це не тільки саморегуляція, а й технології психологічного та акмеологічного забезпечення всього способу роботи. На підставі отриманих даних важливо визначити концептуальні та процедурні основи психолого-амологічного забезпечення роботи в людей структурах, які ми вважаємо важливою умовою оптимізації психічної стійкості голови та зміцнення її здоров'я.

У зарубіжній психології спочатку під емоційністю найчастіше розуміли емоційне збудження (чутливість людини до емоційних ситуацій) та реактивність. Емоційність, зазначає Фрес, використовується як синонім гіперемоційності, тобто як прояв частіших і сильніших емоційних реакцій, ніж у середньому у людей. [13] У сучасній зарубіжній психології емоційність інтерпретується з точки зору спостережуваної поведінки, яка теоретично пов'язана з емоцією, що лежить в їх основі, тобто емоційність є проявом поведінки, яка вважається основним компонентом оцінки сприйнятих емоцій. [17]

«... багато людей відчувають більше гніву, ніж радості; у багатьох більш розвинені егоїстичні почуття, ніж у альтруїстичних. Зрозуміло також, що почуття, найбільш характерні для цієї особистості, набагато легше пробуджуються в ній і можуть досягати більшої інтенсивності, ніж усі інші» [14], тому в домашній психології А. Ф. Лазурський виділив явище, яке розглядалося значно пізніше. риса людини - емоційність.

Значний результат дав В. Д. Небіліцин, учень Б. М. Теплова, детальне визначення емоційності як широкого набору властивостей і якостей, що характеризують особливості зародження та припинення різних почуттів, емоцій та настроїв. А. Е. Ольшаннікова та її учні почали втілювати ці положення у конкретних дослідженнях. По-перше, вона базувала свою емоційність на знаку, тобто позитивному чи негативному ставленні до предмета, зосередженості на предметі чи поза ним, а також на модальності емоцій. Модальність - це інформація про якість переживання емоційних рис та постійну схильність переживати емоції. На основі фізіологічних даних вона вперше виділила три

основні емоції: задоволення - радість, гнів і страх. Пізніше до тріади додався смуток як незалежна емоція. [13]

Психологи, які намагаються визначити суть радості, відчувають значні труднощі. Тому деякі з них виходять з протилежності - що це не так. В. С. Дерябін, Е. Шахтель, С. Томкінс, К. Ізард не відносять це до почуття чуттєвого задоволення (емоційний тон сприйняття), оскільки радість не має локалізації, вона охоплює все тіло. Радість та емоційний тон з'являються на різних рівнях емоційної сфери. К. Ізард зазначає, що радість супроводжується досвідом задоволеності собою та навколишнім світом - це, мабуть, її головна відмітна риса. Тому радість можна визначити як сильне задоволення. Характерною рисою радості є її швидка поява, яка наближає її до афекту. [11] Афект-це потужне та відносно короткочасне емоційне переживання, яке супроводжується різко деструктивними та внутрішніми проявами. [6]

Емоція смутку переживається як смуток, меланхолія, смуток. У горі людина відчуває темряву і порожнечу навколо себе, відсутність іншої людини, з якою можна поділитися цим почуттям порожнечі та самотності. Ця емоція включає в себе набір почуттів, які супроводжуються конкретними образами, думками та спогадами. Переживання смутку викликає спогади про інші сумні події, часто визначаючи наше сприйняття світу, який здається сірим і похмурим. [10]

Гнів - це емоційний стан, негативний за знаком, який зазвичай набуває форми афекту і є несподіваним проявом серйозної перешкоди для задоволення важливої потреби суб'єкта. [15] Термін "гнів" є синонімом терміну "гнів", "обурення". Сильний гнів визначається як гнів, в якому відбувається неконтрольована агресивна поведінка. Агресивна поведінка завжди сигналізує про брак ресурсів або здібностей вирішити проблемну ситуацію. Спілберг обрав гнів як стійку емоційну рису. [12]

Страх-це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини на реальну або передбачувану небезпеку для її здоров'я та благополуччя. Суб'єктивно страх можна пережити як передчуття,

невпевненість, як неувпевненість, неувпевненість у своєму становищі, як почуття загрози та загрози (фізичної чи психічної) свого існування. [11]

Різні поєднання цих емоцій, ступінь домінування кожної з них, формують індивідуальну своєрідність емоційної реакції. [22] На думку В. М. Смирнова та А. І. Трохачова, емоційні реакції гніву, радості, печалі та страху поділяються на емоційний крик, емоційний спалах (афект) та емоційний спалах. Емоційний оклик - це найбільш динамічне і постійне явище емоційного життя людини, яке відображає швидкий і неглибокий перехід у системах людських взаємин на рутинні зміни життєвих ситуацій. Інтенсивність і тривалість емоційного оклику не велика, він не здатний суттєво змінити емоційний стан людини. Більш виражена інтенсивність, напруженість та тривалість переживання характеризуються емоційним спалахом, який може змінити емоційний стан, але не пов'язаний із втратою самоконтролю. Емоційний спалах характеризується швидким розвитком емоційної реакції високої інтенсивності з послабленням контролю над волею поведінки. Це короткочасне явище, за яким слідує спадщина сил. [11]

Тому емоційність вважається характеристикою людини, яка характеризує зміст, якість та динаміку її емоцій та почуттів. Семантичні аспекти емоційності відображають явища та ситуації, які особливо важливі для суб'єкта. Якісні якості емоційності характеризують ставлення людини до явищ навколишнього світу і знаходять своє вираження в ознаці та модальності домінуючих емоцій. Формально-динамічні властивості емоційності включають особливості виникнення, перебігу та припинення емоційних процесів та їх зовнішнього вираження. [25] За цими характеристиками можна виділити дві відносно незалежні групи: перша характеризує динаміку емоційних переживань - індивідуальний поріг, глибину, тривалість, стабільність, частоту емоцій тощо. Друга група параметрів характеризує динаміку зовнішніх емоцій - характерний набір засобів виразних мов. [18] Друга група пов'язана з параметрами самої емоційної реакції у відповідь на отриману інформацію як на рівні зовнішнього вираження, так і на рівні внутрішньої психічної діяльності. Зміст цієї діяльності

різний для емоцій різних модальностей і ці відмінності насамперед стосуються особливостей трансформації суб'єкта сприйманої інформації, тобто співвідношення "аферентного" та "еферентного" компонентів емоцій. Існує два таких варіанти передачі: мінімізація та максимізація інформації про емоційний об'єкт. У першому випадку об'єкт ігнорується, у другому, навпаки, спостерігається сильна концентрація на об'єкті.

В обох випадках важливо, щоб місто спотворювало об'єктивну реальність. Перший варіант типовий для модальності гніву, другий - для модальності страху та тривоги. [19]

Емоційна стійкість визначається як інтегративна особливість особистості, що характеризується взаємодією емоційного, вільного, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечує успішне досягнення цілей у складному емоційному середовищі, стабільність психічних і рухових функцій в емоційному стані. вплив. Емоційна стійкість також визначається як найкращий варіант для адаптивних біохімічних, психологічних і фізіологічних змін, які відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують підтримання відповідності поведінки та діяльності індивіда на високому рівні.

Емоційну стійкість надає взаємодія вільного, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості. Це забезпечує успішне досягнення мети в складному емоційному середовищі, стабільність психічних і рухових функцій у стресових ситуаціях, правильне співвідношення позитивної поведінки особистості в спокійному та емоційному стані. Емоційна стійкість виникає в результаті адаптаційних біохімічних, психологічних і фізіологічних змін, що відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують підтримання належної поведінки та успішності особистості.

Емоційна стійкість вважається незалежною від сили нервової системи, але вона негативно пов'язана з динамікою гальмівного процесу, також негативно пов'язана з силою нервової системи (за одним показником) і позитивно пов'язана з силою і лабільністю нервової системи. Вважається, що

емоційно стійкі порівняно з емоційно нестабільними характеризуються більшою нестабільністю та відносною слабкістю нервової системи.

Основними характеристиками емоційності є вразливість, імпульсивність та емоційна стійкість - жорсткість. Вразливість виражає афективну сприйнятливості людини, її чутливість до емоційного впливу, тобто її збудження. [12] З точки зору фізіології, емоційна збудливість - це не що інше, як емоційна готовність, тобто готовність емоційно реагувати на важливі подразники. Адреналін відіграє важливу роль у формуванні готовності. Емоційне збудження може проявлятися в таких поведінкових рисах, як дратівливість, дратівливість.

Саме стосовно запалення К. Ізард вважає за доцільне ввести поняття "емоційний поріг". Людина з низьким порогом гніву більш запальний і частіше перебуває в такому стані. Про значне емоційне збудження можна говорити лише у тих випадках, коли всі почуття, доступні цій людині, виникають з однаковою легкістю. Емоційна збудливість відображає загальну збудливість нервової системи, яка задається рівнем активації спокою. [11]

Імпульсивність розуміється як швидкість, з якою емоції стають рушійною силою дій і дій без їх передчасного відображення та усвідомленого рішення виконати. [12] Стійкою характеристикою індивіда є емоційна чутливість, яка проявляється тим, що він легко, швидко та гнучко емоційно реагує на різні події - соціальні, побутові тощо. Втрата емоційного резонансу - це повна або майже повна відсутність емоційної реакції на різні події. Здатність відчувати такі сильні почуття в деяких найсприятливіших обставинах, доступних лише деяким, називається силою почуття. Ця властивість еквівалентна інтенсивності, глибині емоцій. [11]

Емоційна жорсткість - це найбільший період часу для людини, протягом якого продовжує проявлятися вже збуджена емоція, незважаючи на те, що обставини вже змінилися, а збудник перестав діяти. Емоційно жорсткі люди характеризуються "в'язкістю" емоцій, їх стійкістю. Це для того, щоб привернути увагу до будь-яких значних подій, предметів, травматичних

обставин, невдач та образ. Нестійкість емоцій проявляється в тому, що, незважаючи на те, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко згасає, а потім зникає і переходить у стан спокійної байдужості. Стабільність емоцій (рухливість, зміна), таким чином, характеризується тим, що людина швидко реагує на мінливі ситуації, обставини та партнерів, вільно виходить з одного емоційного стану та входить у інший. Занадто велика стійкість емоцій може ускладнити відносини з оточуючими, тому що людина стає реакційною, імпульсивною, погано контрольованою. Емоційний опір властивий людям з високим нейротизмом (тривожністю). І навпаки, емоційна жорсткість відповідає низькому нейротизму. [11]

Повернімося до почуттів: у порівнянні з емоціями почуття є більш стійкими психічними явищами, які мають чіткий об'єктивний характер. Почуття завжди стосуються когось або чогось і виражають ставлення до цієї людини. Почуття виникають в результаті узагальнюючих емоційних переживань.

Почуття з'являються пізніше, ніж ситуаційні емоції, і залежать від виховних впливів більше, ніж від емоцій. Тепер вони є, а не самі події. Те, що відбувається, надає людському досвіду певного емоційного забарвлення.

Теорія емоцій:

Теорія емоцій Дарвіна. Опублікувавши в 1872 році книгу «Вираз емоцій у людини і тварин», Ч. Дарвін показав еволюційний шлях розвитку емоцій і задокументував походження їх фізіологічних проявів. Суть його ідей полягає в тому, що емоції або корисні, або є лише залишком (основою) різноманітних відповідних реакцій, що виникають у процесі еволюції в боротьбі за існування. Розгнівана людина червоніє, важко дихає і стискає кулаки, тому що в його первісній історії будь-який гнів у людей викликав бійки, а це вимагало енергійних скорочень м'язів і, відповідно, посилення дихання і кровообігу, які забезпечують роботу м'язів. Вчений пояснив пітливість рук тим, що у предків людини ця реакція полегшувала ловлю гілок дерев у разі небезпеки.

«Асоціативна» теорія Вундта. З одного боку, цей учений дотримувався поглядів Гербарта про те, що ідеї певною мірою впливають на почуття, а з

іншого — вважав, що емоції — це передусім внутрішні зміни, які характеризуються безпосереднім впливом почуттів на хід думок.

Вундт вважає «тілесні» реакції результатом лише почуттів. За Вундтом, міміка вперше виникла у зв'язку з елементарними сприйняттями, як відображення емоційного забарвлення почуттів. Вищі, складніші почуття (емоції) розвиваються пізніше. Однак, коли емоції виникають у свідомості людини, це завжди пов'язано з відповідним, семантично близьким нижчим почуттям чи сприйняттям. Визначає вираз обличчя, що відповідає емоційному тону почуттів. Наприклад, вираз обличчя презирства (переміщення нижньої губи вперед) схожий на рух, при якому людина випльовує щось неприємне, що потрапило в рот.

«Периферійна» теорія В. Джеймса – Г. Ланге. Американський психолог В. Джеймс представив «периферійну» теорію емоцій, яка ґрунтується на тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями.

Психоаналітична теорія емоцій. Основою розуміння афекту Фрейдом є теорія потягів. Фактично він ототожнював афект і потяг з мотивацією. Д. Рапопорт надає психоаналітикам найбільш цілеспрямований погляд на механізми емоцій. Суть цих ідей полягає в наступному: сприйнятий ззовні образ визначає несвідомий процес, під час якого відбувається несвідома мобілізація інстинктивної енергії. Якщо він не може знайти свого застосування у зовнішній діяльності людини (якщо на потяг накладено табу існуючої в даному суспільстві культури), він шукає інших шляхів розслаблення у вигляді мимовільної діяльності. Різними видами такої діяльності є «емоційне вираження» та «емоційне переживання». Вони можуть виникати одночасно, по черзі або навіть незалежно один від одного.

3. Фрейд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, що виникають у результаті конфлікту. Тому в афекті виділяють три аспекти: енергетичний компонент інстинктивного спонування («заряд» афекту), процес «розрядки» та сприйняття остаточного розряду (відчуття або переживання емоцій).

Розуміння механізмів Фрейда як несвідомих інстинктивних мотивів піддавалося критиці багатьма вченими.

Біологічна теорія емоцій П. К. Анохіна. У рамках цієї теорії емоції вважаються біологічним продуктом еволюції, адаптивним фактором у житті тварин.

За словами П.К. Анохіна, виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль і сприяють якнайшвидшому задоволенню потреб оптимальним чином. Коли зворотний зв'язок підтверджує, що запрограмований результат досягнуто, тобто потреба задоволена, тоді виникають позитивні емоції. Здається, це остаточний зміцнюючий фактор. Закріплюючись у пам'яті, він бере участь у мотиваційному процесі в майбутньому і впливає на рішення щодо вибору способу задоволення потреби. Якщо результат не відповідає програмі, то виникає емоційна тривога, яка веде до пошуку інших, більш успішних шляхів досягнення мети.

Теорія фрустрації емоцій. Ця група теорій пояснює виникнення негативних емоцій як наслідок незадоволеності потреб і спонукань, як наслідок невдач. У даному випадку мова йде про психічні емоції, тобто емоції, які виникають не як оцінка подразника, що діє в безумовно-рефлексивних емоційних реакціях, а як оцінка ступеня успіху (точніше - невдачі) досягнення мети, а як оцінка ступеню успіху (точніше - невдачі). задоволення. потреби. Це емоції роздратування, гніву, люті, люті, страху.

Теорія когнітивного дисонансу У зв'язку з теорією когнітивного дисонансу Леона Фестінгера емоції сприймаються як процес, якість якого визначається когерентністю взаємодіючих систем. Позитивний емоційний досвід виникає, коли реалізований план дій не зустрічає перешкод. Негативні емоції пов'язані з невідповідністю поточної діяльності та очікуваного результату. Дисонанс, невідповідність очікуваної та фактичної діяльності, свідчить про існування двох основних емоційних станів, які безпосередньо пов'язані з ефективністю пізнавальної діяльності, побудовою планів дій та їх виконанням.

Інформаційна теорія емоцій PV Simonová. Оригінальну гіпотезу про причини емоцій висунув П. В. Симонов. Вони вважають, що емоції виникають через брак або надлишок інформації, необхідної для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається П. В. Симоновим, сила потреби і розмір дефіциту прагматичної інформації, необхідної для досягнення мети.

Єдине поняття свідомості та емоцій Юрій Александров формулює уявлення про емоції з точки зору системної психофізіології. Системний підхід дозволяє глибше визначити місце емоцій в організації мозкових процесів. Вони поділяються на поведінку та емоції, які визначаються як феномен сенсорної сфери, еквівалент свідомості. Таке розуміння емоцій змушує нас робити інший акцент на розумінні самої свідомості. Згідно з наведеним матеріалом: «Емоції характеризують реалізацію систем, які формуються на самих ранніх етапах онтогенезу і забезпечують мінімальний рівень диференціації («добре-погано»). Свідомість характеризує реалізацію систем, формування яких на пізніх стадіях розвитку спричиняє прогресуюче збільшення диференціації у співвідношенні організму й середовища та ускладнення поведінки. Усі системи орієнтовані на досягнення позитивної адаптивної поведінки.

Двофакторна теорія емоцій — соціально-психологічна теорія, яка розглядає емоції як поєднання двох компонентів (факторів): фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації цього збудження.

Загальні та специфічні характеристики емоцій і почуттів:

1. Загальний.

Загальними характеристиками емоцій і почуттів є знакові (позитивні, негативні, амбівалентні) і модальні (радість, смуток, горе тощо). Існують базові емоції і почуття - це радість, страх, гнів і смуток, які породжують величезний спектр відтінків переживань, з якими ми стикаємося в житті. Це якісні характеристики емоцій і почуттів. Кількісні характеристики - міцність, глибина, інтенсивність і тривалість. Емоції та почуття різняться за інтенсивністю (від слабких до афектних), за силою та глибиною (пристрасть), за тривалістю (настрій).

Крім якісних і кількісних загальних характеристик, перемикання, передбачення і просторово-часовий зсув є загальними характеристиками емоцій і почуттів.

Перемикання — це здатність переносити емоційне забарвлення через почуття у вторинні стани.

Прогноз ґрунтується на емоційній оцінці обставин, які раніше сприяли успіху чи невдачі. Це емоційний сигнал про ймовірні наслідки дій, які їм передують.

Просторово-часовий зсув - властивість переживань, емоцій і почуттів зміщуватися з самої події в пам'ять про неї. Ми можемо переживати спогад інтенсивніше, чіткіше, ніж під час події.

До таких якостей можна віднести, перш за все, ситуативність і об'єктивність. Для емоцій ситуативність є орієнтиром, це вираження того, що є істотним для людини тут і зараз.

Суб'єктивність - це істотна ознака емоцій, пов'язана з вибором відповідного змісту предмета (любов до людини, почуття патріотизму).

Характеристиками емоційної реакції, які постійно і чітко проявляються у даної людини, є її емоційні властивості, до яких належать вразливість, імпульсивність, емоційна стійкість - жорсткість, а також емоційна стійкість, виразність. Різні автори приписують емоційній стійкості різні емоційні явища. Тому деякі (Л. М. Аболін, М. І. Дяченко) вважають це стійкістю емоцій. Ця властивість характеризує індивідів у процесі інтенсивної діяльності певних емоційних механізмів, які гармонійно взаємодіють між собою та сприяють успішному досягненню мети. [1] Для інших (О. А. Черников, Н. А. Амінов) емоційна стійкість рівносильна стійкості, тобто стійкості певного емоційного стану. [11] Л. П. Баданін, розуміє емоційну нестабільність як інтегративну рису людини, що відображає схильність людини порушувати емоційну рівновагу. Також додається до показників підвищеної тривожності, страху, невротизму. [3] З точки зору Е. П. Ільїна, емоційна стійкість визначається: часом настання емоційного стану при тривалій і постійній дії емоційного фактора, чим пізніше

проявляється емоційний стан, тим вище емоційна стійкість ; сила емоційного впливу, що викликає певний емоційний стан (страх, радість, смуток, гнів), чим більша сила, тим вища стабільність. Він відрізняється від різних емоційних факторів.

Емоційне збудження може проявлятися в таких поведінкових рисах, як дратівливість, дратівливість. У зв'язку з феноменом запалення К. Ізард [8] вважає за необхідне ввести термін «емоційний поріг». Людина з низьким порогом емоцій гніву більш дратівлива і частіше в такому стані. А.Ф. Лазурський [11] вважає, що про емоційне збудження можна говорити лише в тому випадку, якщо всі почуття, які з ним виникають, створюються з однаковою легкістю.

Аналізуючи теоретичні погляди на емоційну стійкість, можна відзначити, що емоційна збудливість відображає загальну збудливість нервової системи, обумовлену рівнем активації ЦНС. Так, А. А. Коротаєв [10], який досліджував вплив емоцій на трудові операції в учнів ПТУ, показав, що люди зі слабкою нервовою системою (тобто легким роздратуванням) більш чутливі до негативних емоційних подразників, ніж люди з сильною нервовою системою. .

Емоційна ригідність, яку А. Ф. Лазурський визначив як: «найбільшу за певний проміжок часу, протягом якого емоція, що колись виникла, продовжує проявлятися, навіть якщо обставини змінилися, а стимул перестав діяти». Емоційно ригідні відрізняються «в'язкістю» емоцій, їх стійкістю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги і впливом на будь-які важливі події, об'єкти, травматичні обставини, невдачі, які впливають на особистість. На думку А. Ф. Лазурського, нестійкість емоцій проявляється в тому, що, незважаючи на первісну інтенсивність, вона швидко слабшає і з часом припиняється, переходячи в стан спокійної інерції. Якщо емоції в людині легко пробуджуються, то попередні емоції дуже швидко змінюються на інші, наступні - на треті і т. д. Відбувається швидка і раптова зміна емоцій і настрою, характерна для людей істеричного характеру.

Емоційна лабільність властива людям з високим невротизмом (тривожністю). На противагу цьому низький невротизм характеризується емоційною ригідністю [3]. Занадто сильна лабільність емоцій може ускладнити стосунки з оточуючими, тому що людина стає реактивною, імпульсивною, погано керованою.

Є.А. Міллеріан пише, що під емоційною стійкістю слід розуміти нечутливість до емоційних факторів (поряд зі здатністю контролювати й обмежувати виникаючі астенічні емоції). М.Д. Левітов [12] поєднує емоційну нестійкість з нестійкістю настрою, а Л. С. Славін - з «афектом неадекватності», що проявляється у підвищеній вразливості, замкнутості, впертості, негативізму. Л.П. Баданіна, яка розуміє емоційну нестабільність як інтегративну рису особистості, що відображає схильність людини до порушення емоційної рівноваги, до показників цієї риси включила підвищену тривожність, фрустрацію, жах, невротизм. Деякі автори розуміють емоційну стійкість не як емоційну нечутливість, а як переважання позитивних емоцій. Так, В.М. Писаренко [14], наприклад, вважає емоційну стійкість рисою людини, що забезпечує стійкість стінних емоцій та емоційних розладів під впливом різноманітних стресорів.

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють ступінь емоційного порушення, що не перевищує граничного значення і не порушує поведінки людини і навіть позитивно впливає на працездатність. Наприклад, О.А. Черник пише, що «емоційна стійкість спортсмена проявляється не в тому, що він перестає відчувати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції досягають оптимального ступеня інтенсивності» [19]. На думку В. Л. Емоційна стійкість для Маріщука – це здатність подолати стан надмірного емоційного розладу при виконанні складної діяльності. В.А. Плахтенко та Ю.М. Блуд асоціюється з емоційною стабільністю і надійністю. На їхню думку, емоційна стійкість - це властивість темпераменту, що дозволяє надійно відповідати цілям діяльності. Л. М. Аболін під емоційною стійкістю розуміє стабільність продуктивності, що виконується в умовах стресу [1; 2].

Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорить про такі особистісні особливості, як виразність. Чим чіткіше людина виражає свої емоції за допомогою міміки, жестів, голосу, тим більше вона виражає виразності.

Тому емоційність є невід'ємною рисою людини. Чим вище емоційне збудження, тим більша інтенсивність емоцій і тим довше воно триває. [12]

1.2. Емоції та почуття, як особистісний характер

На запитання, що таке людина, всі психологи відповідають по-різному. Різноманітність їх відповідей та розбіжності у думках свідчить про складність феномену особистості. Термін "особистість" зазвичай включає такі якості, які більш-менш стійкі і вказують на індивідуальність особи та визначають її чи її значущі дії для людей. (Немов Р.С., 2003).

Особистість - це конкретна особистість, задумана в системі її стійких соціально обумовлених психологічних характеристик, які виявляються у суспільних відносинах та стосунках, визначають її етичні дії та є суттєвими для неї та для інших. (Маклаков А.Г.)

В. А. Крутецький виділяє три найважливіші психологічні характеристики особистості:

1) Стабільність особистості.

Незважаючи на всю пластичність, мінливість психічних проявів індивіда як і раніше чітко виступає за відносну стабільність його психічного складу, що, зокрема, дозволяє передбачити поведінку індивіда в тій чи іншій ситуації.

2) Єдність особистості як тісний зв'язок і взаємозалежність психічних процесів та психічних особливостей особистості.

Особистість - це єдине ціле, де кожна межа нерозривно пов'язана з іншими, і тому кожна межа особистості набуває свого значення, часто абсолютно різного, залежно від його відношення до інших рис особистості.

3) Діяльність особи.

Діяльність виражається багатогранною та багатогранною діяльністю, зосередженою на пізнанні, зміні, перетворенні навколишнього світу та зміні власної сутності, власного психічного складу (самовиховання).

А. М. Столяренко виділяє три основні психологічні сфери особистості:

1). Сфера орієнтації (мотиваційна сфера).

Вона включає всі внутрішні мотиваційні сили окремої людини - її думки, переконання, ідеали, потреби, інтереси, цілі тощо. Ця сфера визначає, в якій людині реалізує свою силу, чого вона прагне.

2) Операційна сфера.

Вона включає способи та засоби, які індивід повинен використовувати для досягнення цілей.

3) Модуляційна (психофізіологічна) сфера.

Вона динамічно впливає на вираження цілей мотивів та вчинків особистості.

В. А. Крутецький, у свою чергу, виділяє 3 блоки, загалом такі складні, як особистість. Перший блок - орієнтація особистості, система її відносин до світу. Сюди входять мотиви особистої поведінки (мотиви - це причини, що спонукають індивідів до певної поведінки, до певної діяльності), включаючи потреби, почуття, інтереси. Другий блок - це здібності особистості, психологічні передумови успіху його діяльності (особливо здібності). Третій блок - стиль, психологічні особливості поведінки особистості (темперамент і характер). Іншими словами, особистість характеризується тим, як людина діє і чому вона поводитьься так, а не інакше.

Аналізуючи вищесказане, ми бачимо, що психологічні сфери, визначені А. С. Столяренком, та блоки (сторони) особистості, сформульовані В. А. Крутецьким, - мають спільне значення.

«В основі майже всіх теорій особистості лежить припущення, що особистість як соціально - психологічний феномен є суттєвою в її основних проявах освіти. Стабільність особистості характеризує послідовність її дій та передбачуваність її поведінки, надаючи їй вчинкам природний характер.

2. Стабільність особистості

2.1 Загальне уявлення про індивідуальну стабільність

Психологічна стійкість - це якість особистості, індивідуальними аспектами якої є врівноваженість, стабільність та стійкість. Це дозволяє людині витримувати життєві труднощі, несприятливий тиск, підтримувати здоров'я та здатність працювати у різних тестах. (Г.С. Нікіфоров. 2006)

Психологічна стабільність постає як складна якість особистості, що поєднує в собі:

- збалансованість, пропорційність;
- стабільність, стабільність (постійність);
- опір.

Рівновага - це здатність підтримувати рівень напруги, не перевищуючи допустимого (не призводячи до руйнівного стресу). Стабільність означає здатність протистояти труднощам, зберігати віру в невтішній ситуації, а стабільність - постійний рівень настрою. Опір - це здатність зберігати свободу поведінки та вибір способу життя, ця самодостатність як свобода від залежності.

До складових психологічної стабільності відносяться:

здатність до особистісного зростання при своєчасному та адекватному вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів (єдність, мотивація, роль

- відносна стабільність емоційного тону та сприятливий настрій;
- розроблено факультативне регулювання.

Стійкість у подоланні труднощів, збереження впевненості в собі, впевненості у своїх силах, своїх здібностях, вдосконалення психічної саморегуляції, постійний, досить високий рівень настрою-невід'ємна частина психічного життя. Або коли ми говоримо древньою мовою, життям душі. Вміння підтримувати постійний рівень настрою без використання психоактивних речовин і бути чутливим, чутливим до різних аспектів життя, мати різні інтереси, уникати єдиного мотиваційного домінування - також є важливою складовою психологічної стабільності (на цьому психологічному

рівні). Нарешті, ми повинні відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність у багато соціальних зв'язків, відкритість впливу з одного боку та опір надмірній взаємодії з іншого. Це може порушити необхідну особистісну автономію, незалежність у виборі форми поведінки, мети та стилю діяльності, способу життя, перешкодити вам почути себе, слідувати своїм вказівкам, побудувати свій життєвий шлях. Іншими словами, психологічна стабільність включає здатність знаходити баланс між конформністю та автономністю та підтримувати цей баланс.

Стійкість особистості - це складна біопсихосоціальна структура, яка включає психічну стійкість людини, соціальну роль та статус особистості, релігію, професію, культуру та світогляд, а також психосоматичне здоров'я. (М.Ф. Секач. 2013)

Ядром психологічної стабільності індивіда є психічна стійкість людини, яка включає три психологічні компоненти: емоційний, інтелектуальний та вольовий.

Людина в суспільстві набуває професії і заробляє на життя, відіграє певну соціальну роль і набуває суспільного статусу, контролює світогляд і вірить (або не вірить) у Бога, має міцне (або не дуже) психосоматичне здоров'я, належить до культурної групи країни, в якій він живе. І все це безпосередньо стосується психологічної стабільності особистості. Тому що «збій» хоча б одного з цих компонентів психологічної стабільності загрожує дестабілізацією особистості. Тому на перший план виходить організація всієї системи, адже все інше - це лише частина, яка утворює ціле. Система розвалиться, якщо організаційні сили будуть дисгармонізовані, але якщо навички координації залишаться незмінними, то навіть збої або збої в деяких частинах системи будуть лише епізодами.

1.3. Емоційна стійкість професіонала

На сьогоднішній день існує значний обсяг досліджень емоційної стабільності та широкий спектр визначень та тлумачень цього поняття. Тому увага фахівців із відповідних галузей психології до вивчення емоційної стабільності професіонала цілком зрозуміла, оскільки більшість професійних проблем пов'язані з людським фактором, його нестійкістю до емоційних впливів професійного середовища. Емоційна стабільність вважається одним із найважливіших факторів у житті людини, а також забезпечує ефективність професійної чи навчальної діяльності. Термін емоційна стабільність розглядається на перетині двох понять психології - «емоції» та «воля». Тому цю якість часто називають не тільки емоційною стабільністю, а й емоційною та добровільною стабільністю,

У психологічній літературі з проблем емоційних станів підкреслюються такі особливості окремих аспектів емоційної стабільності, як особистісні характеристики. Емоційна стабільність сприймається як прояв волі з акцентом на визначення здатності людини регулювати власні емоції та долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності. П.Б. Зільберман визначив емоційну стабільність як невід'ємну ознаку особистості (психіки), що характеризується взаємодією емоційної, вільної, інтелектуальної, мотиваційної складових психічної діяльності, що забезпечує оптимальний успіх у досягненні цілей у складних емоційних ситуаціях [2]. На думку багатьох вчених, найбільш доцільно визначати емоційну стабільність як певну інтегративну якість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вільних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечують максимальний успіх у складних емоційних ситуаціях.

В цілому емоційну стабільність можна розуміти як складну динамічну інтерактивну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності та поведінки у складних емоційно-стресових умовах.

Як показує вивчення досліджуваної проблеми, емоційна стабільність вважається однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та запобігання характеристикам емоційного вигорання фахівців соціально-професійних професій.

Термін «емоційна стійкість» у діяльності позначає синтез характеристик та якостей особистості, що дозволяє впевнено та незалежно виконувати свою професійну діяльність у різних емоційних умовах. Маючи емоційну стабільність у професійній діяльності-тобто в умовах постійних змін умов праці, швидко орієнтуватися, знаходити оптимальні рішення у складних нестандартних ситуаціях та зберігати наполегливість та самовладання [3].

Емоційна стабільність посідає особливе місце в психологічному просторі професійно важливих характеристик менеджерів.

Структура емоційної стабільності як професійно важлива якість менеджерів включає п'ять підструктур: психофізіологічну, яка є субстратом психічної діяльності (врівноваженість, рухливість нервових процесів тощо), вільну від емоцій, саморегуляцію емоційних станів, емоційну стабільність, адекватність емоцій тощо), адаптаційні (особистісний адаптаційний потенціал, нейропсихологічна стабільність тощо), когнітивно-рефлексивні (самопізнання, самосвідомість тощо), соціально перцептивні (проникливість, емпатія, ідентичність тощо). На думку дослідників, емоційна стійкість змінюється під впливом адаптації людини до екстремальних умов, але успіх адаптації залежить від низки стійких особистісних характеристик, зокрема емоційних характеристик у структурі особистості, мотиваційних та вільних характеристик, стильових особливостей пізнавальної діяльності. пов'язані з емоційністю [4].

Емоційна стабільність залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, здатності дозувати та підтримувати розумовий стрес на рівні, що забезпечує оптимальну

працездатність, характер та успіх, вміння належним чином оцінювати свої сили та знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом. У процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, запобігає стресам, підтримує появу готовності діяти у стресових ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності та успішності діяльності у складних умовах професійної діяльності [23].

Основними детермінантами формування емоційної стабільності як професійно важливої якості фахівця є джерела підструктур емоційної стабільності: психофізіологічні (врівноваженість і рухливість нервових процесів), емоційно вільні (невразливість перешкод у встановленні емоційних контактів, відсутність ознак емоційного вигорання), когнітивно низький рівень, фрустрація, агресивність та жорсткість), адаптаційний (нейропсихологічна стабільність, розвиток особистісного адаптаційного потенціалу) та соціально - перцептивний (психологічна проникливість, психологічна проникливість, соціальна інтуїція, гнучкість для корекції образу другого повідомлення).

Основним способом формування емоційної стійкості є оволодіння прийомами емоційної та вільної регуляції на психологічному та психофізіологічному рівні, розвиток та вдосконалення індивідуальних особливостей та психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стабільність. Дослідження показують, що оволодіння уміннями та навичками емоційної саморегуляції комплексу (розвиток професійних навичок, психологічна підготовка до створення ситуації успіху та аутогенне навчання), найбільш ефективно сприяє формуванню емоційної стійкості фахівця.

Психологічну стійкість особистості можна вважати складною якістю особистості, синтезом індивідуальних особливостей та здібностей. Наскільки це важливо, залежить від багатьох факторів. Психологічну стабільність підтримують: внутрішні (особисті) та зовнішні (міжособистісні, соціальна підтримка) ресурси.

Це порівняно великий перелік факторів, пов'язаних з особистісними характеристиками та соціальним оточенням.

Фактори соціального середовища:

- фактори, що підтримують самооцінку;
- умови, що ведуть до самореалізації;
- умови, що ведуть до адаптації;
- психологічний супровід соціального середовища (емоційний супровід родичів, друзів, співробітників, їх конкретна допомога в бізнесі). Особисті фактори:

1. Особисті стосунки (включаючи себе):

- оптимістичний, активний підхід до життєвої ситуації в цілому;
- філософський підхід до складних ситуацій;
- довіра, незалежність у стосунках з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- толерантність, прийняття інших такими, якими вони є;
- почуття спільності, почуття соціальної належності;
- задовільний стан у групі та суспільстві, стабільний, що задовольняє суб'єктні міжособистісні ролі;
- досить висока впевненість у собі;
- послідовність реального та впевненість у собі особистості: - віра (у різних формах);
- екзистенціальна безпека - розуміння, сенс життя, усвідомлення діяльності та поведінки;
- налаштування, за допомогою яких ви можете керувати своїм життям;
- усвідомлення соціальної належності до конкретної групи. Емоції та почуття:
- домінування позитивних емоцій;
- випробувати успіх самореалізації;

- емоційна насиченість від міжособистісної взаємодії, переживання почуття згуртованості, єдності.

4. Знання та досвід: - розуміння життєвої ситуації та можливості її передбачення;

- раціональні ідеї в трактуванні життєвих ситуацій;

- адекватна оцінка розміру тягаря та його джерел; структурований досвід подолання складних ситуацій.

5. Поведінка та активність: - активність у поведінці та діяльності;

- використання ефективних способів подолання труднощів.

У цьому списку перераховані позитивні полюси властивостей та факторів, які впливають на психологічну стабільність. За наявності цих факторів (позитивних полюсів якостей) домінуючий психічний стан та гарний настрій залишаються сприятливими для успішної поведінки, діяльності та розвитку особистості. При несприятливих наслідках домінуючий стан стає негативним, а настрій низьким, нестабільним.

Якщо чинники соціального середовища підтримують самооцінку, підтримують самореалізацію, психологічну підтримку, то все це загалом сприяє гарному настрою та збереженню стану адаптації. Якщо фактори соціального середовища знижують впевненість у собі, ускладнюють адаптацію, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню настрою та створенню стану дезадаптації.

Багато досліджень показали, що людська поведінка задоволена. У зв'язку з цим закономірно виникає питання: наскільки і в якій мірі особистість та її поведінка дійсно стабільні? Довгострокові дослідження розвитку одних і тих самих людей, наприклад протягом десяти років і більше, показують, що певна ступінь стійкості все ще існує в окремій людині, навіть якщо ступінь цієї послідовності не однаковий для різних особистісних характеристик. Існують значні індивідуальні відмінності в період життя, коли риси особистості людини більш - менш стабілізуються.

Для одних особистість стає стабільною в дитинстві, а потім не змінюється суттєво, для інших, навпаки, стабільність психологічних характеристик

особистості є відносно пізньою: лише у віці від 20 до 40 років. До останніх найчастіше належать люди, чиє зовнішнє та внутрішнє життя в підлітковому та юнацькому віці характеризувалося напруженістю, суперечностями та конфліктами. Принаймні ті люди, які не стикалися з протиріччями у шкільному віці, не вступали у конфлікт з дорослими, однолітками, соціальні цінності та норми змінюються і відносно рано виявляють сильні риси.

Психологічний клімат - це складний емоційно - психічний стан колективу, що відображає загальний психічний стан і ступінь задоволеності працівників різними факторами колективу.

У психологічному кліматі є дві основні складові: соціальний і моральний:

1. Соціальна складова визначається особливостями соціальних зв'язків між працівниками, які безпосередньо контактують один з одним, є результатом характеру взаємодії та відносин, у тому числі неформальних між працівниками.

2. Моральна складова визначається ставленням працівників до своєї діяльності, встановленими стандартами і правилами, а також загальною задоволеністю.

Відповідно до цього психологічний клімат поділяють на соціально-психологічний і морально-психологічний.

У спрощеному вигляді можна сказати, що перший визначається насамперед міжособистісними стосунками в колективі, створенням стійкого групового настрою; а другий - загальна задоволеність працівників умовами праці та самою діяльністю.

Можна стверджувати, що під соціально-психологічним кліматом слід розуміти систему відносин, що виникають між членами колективу. При цьому виявлено, що система взаємин формується під впливом індивідуальних психофізіологічних рис (факторів, параметрів) та внутрішньогрупових традицій і стандартів, які визначають певну колективну свідомість і настрій і впливають на стан психічних умов, що підтримують або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та комплексному розвитку особам у групі (команді) для

досягнення цілей (визначеної мети) особистості, колективу та компанії в цілому.

Умови, в яких відбувається робота, загальна психічна ситуація в колективі, а це ділові та особисті стосунки, впливають на результати роботи, кількість і якість продукції і навіть – набагато ширше – на життя.

Усі попередні історії економічного і соціального розвитку нашого суспільства, історія становлення людини - трудівника підготували ґрунт і створили умови для використання психологічної науки як потужного засобу активізації людського фактора в усіх сферах виробництва та виробництва. духовна діяльність. .

Соціально-психологічний клімат колективу в кінцевому підсумку є продуктом усієї системи соціальних відносин суспільства та конкретного соціального мікросередовища певної організації, підприємства чи установи. Глибокі соціальні та соціально-психологічні корені клімату колективу, природно, лежать у багатогранному житті всього суспільства і є необхідною передумовою розвитку та формування здорової духовної атмосфери.

Таблиця 1.1

Фактори, які впливають на формування психологічного клімату

Групи факторів	Фактори
Громадськополітичні і економічні фактори	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Суспільно-політична ситуація в країні, чіткість і чіткість прийняття політичних та економічних програм, довіра до влади тощо. ➤ Економічний стан і рівень життя ➤ Організація життя населення, задоволеність побутовою системою, медичними та юридичними послугами. ➤ Етнічні фактори – наявність міжетнічних конфліктів

Соціальні фактори	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ступінь соціально-психологічної сумісності працівників. ➤ Рівень розвитку команди. ➤ Характер формальних і неформальних зв'язків і взаємин співробітників у колективі. ➤ Послідовність (співуправління) формального та неформального управління
Управлінські фактори	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Відповідність стилю управління характеру завдань, компетенції співробітників і рівням розвитку команди ➤ Наявність посадових інструкцій із зазначенням обсягу обов'язків, прав, відповідальності тощо. ➤ Налагоджена система планування та контролю діяльності. ➤ Задоволеність працівників системою розподілу обов'язків, системою заохочень і санкцій

Однак соціально-психологічна атмосфера колективу не є автоматичним наслідком суспільного та науково-технічного прогресу, не впливає спонтанно, сама по собі лише від успіхів і показників виробництва.

Вибираються такі техніки:

1. Експрес-діагностика соціально-психологічного клімату в колективі;
2. Методика «Соціометрія». Обидва методи спрямовані на діагностику соціально-психологічного клімату в колективі, але перший метод дозволяє з'ясувати, як члени команди бачать і відчують атмосферу в колективі, другий метод дозволяє визначити структуру взаємин у групі до визначити ступінь згуртованості колективу. Також порівняння результатів обох методів дозволить виявити найбільш повну картину соціально-психологічного клімату групи.

«Експрес-метод» дослідження соціально-психологічного клімату в колективі (О.С.Михалюк та А.Ю.Шаліто)

Методика дає змогу виявити емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти взаємин у колективі. Суттєвою ознакою емоційної складової вважається критерій привабливості – на рівні термінів «подобається – не подобається», «приємно – не подобається». При побудові питань, спрямованих на вимірювання поведінкової складової, зберігся критерій «бажання – не бажання працювати, вчитися разом». Основним критерієм когнітивного компонента є змінна «знання – не знання особливостей членів команди».

Для діагностики стану соціально-психологічного клімату в компанії використовується комплекс методичних заходів, який включає:

- 1) спостереження;
- 2) аналіз документів;
- 3) інтерв'ю;
- 4) бесіди;
- 5) анкети;
- 6) соціометричне опитування тощо.

Соціально-психологічний клімат у трудових колективах характеризується ступенем задоволеності кожного члена колективу соціально-трудовами відносинами, трудовою діяльністю. Оцінка цього показника досить суб'єктивна, але формується також під впливом об'єктивних факторів, до яких належать: характер і зміст зайнятості, розмір оплати праці, перспективи, наявність супутніх можливостей, а також особливості діяльності.

Велике значення для створення сприятливого соціально-психологічного клімату має психологічна та морально-психологічна сумісність членів трудового колективу. Перший ґрунтується на збігу їхніх темпераментів, а другий - на узгодженні професійних і морально-психологічних якостей.

Одним з найважливіших напрямків підвищення ефективності ролі та цінності людського фактора в умовах сучасного виробництва є оптимізація управління морально-психологічним кліматом трудового колективу.

Цей фактор визначає систему взаємин членів колективу один до одного, до роботи, до екологічних подій і до організації в цілому на основі

індивідуальних, особистісних цінностей, спрямованості. Термін «ціннісна орієнтація», широко вживаний у соціальній психології, виражає для людини позитивне чи негативне значення різноманітних предметів і явищ, що оточують його реальність. У ціннісних орієнтаціях закрита внутрішня основа відносин людини до різних цінностей матеріального, морального, політичного і духовного порядку.

Найбільш стійкими є динамічні особливості, пов'язані з вродженими анатомо-фізіологічними особливостями, властивостями нервової системи. До них відносяться: темперамент, емоційна реактивність, екстраверсія-інтроверсія та деякі інші властивості.

Прихильники теорії соціального навчання, підкреслюючи важливість конкретної ситуації для визначення образу людської поведінки, вважають, що ідея про наявність стійких рис особистості недостатньо обґрунтована і зазвичай пов'язана з такими типовими висновками:

1. Багато індивідуальні особливості людей, такі як зовнішній вигляд, спосіб мовлення, поведінка, міміка, жести тощо, насправді досить стійкі. Їх стабільність спонукає нас приписувати стабільність іншим, внутрішнім психологічним характеристикам людини, які можуть бути нестійкими.

2. Досвід спілкування з людьми в нас створює досить стійке уявлення про них, що накладає відбиток на подальше сприйняття та оцінку цих людей. У сфері міжособистісного сприйняття може існувати феномен постійності, подібний до того, що зустрічається при вивченні людського сприйняття об'єктивного світу. Через наполегливість міжособистісного сприйняття, пов'язаного з сформованим ставленням у новій ситуації, ми частіше помічаємо в людині ознаки, що свідчать про стабільність її поведінки, і ми не бачимо, які зміни в її поведінці.

3. Сама наша присутність у певній ситуації вже змушує іншу людину поводитися послідовно так, як вона звикла поводитися з нами. Причина в тому, що послідовність високо цінується як якість особистості. Ті ж люди, які певним чином ставляться до нас і демонструють стійкість своєї особистості в одних

якостях, можуть поводитися по-різному в інших, в той час як вони виявляють мінливість у тих самих якостях і стабільність у деяких.

Відповідь на питання індивідуальної стабільності є дуже неоднозначним і невизначеним. У деяких властивостях, як правило, у тих, які були придбані в пізніші періоди життя та незначні, стійкість насправді не існує; в інших особистісних якостях, найчастіше базових і набутих у перші роки, так чи інакше органічно обумовлених, тобто. Справжня поведінка індивіда, як стабільна, так і мінлива, істотно залежить від постійності соціальних ситуацій, в яких ми спостерігаємо за людиною.

Спеціальні дослідження, проведені над тими ж людьми протягом тривалого періоду часу, щоб визначити ступінь мінливості або послідовності їх особистості, показують, що більше половини особистісних характеристик, які дитина вступає до школи, зберігаються протягом шкільних годин до закінчення школи. Це говорить про дві речі. По-перше, той факт, що багато особистісних характеристик людини, сформованих у дошкільному віці, залишається послідовним. По-друге, той факт, що відвідування школи мало впливає на розвиток особистісних особливостей дитини.

Часто не менш цінний і життєвий сенс, ніж послідовність поведінки людини, навпаки, її мінливість, пристосованість. Це свідчить про ще одну ціннісну здатність людини - її здатність пристосовуватися до мінливих умов життя, змінювати себе як особистість у разі потреби. Ця якість є дуже цінною для окремих людей у тих випадках, коли в суспільстві відбуваються радикальні зміни, які вимагають від кожної особи суттєво змінити свої погляди, установки, цінності тощо. Тому мінливість за певних обставин слід вважати позитивною рисою особистості. Якщо сьогодні людина відрізняється від вчорашньої, то вона розвивається.

Стабільність особистості є важливою як для суспільства, так і для самої людини. Регулярність і послідовність його дій і дій, а отже, і передбачуваність його поведінки, залежить від стабільності особистості. Завдяки стабільності особистості люди можуть встановлювати нормальні стосунки, спілкуватися

один з одним, прагнути до взаєморозуміння, діяти узгоджено і досягати бажаних результатів у процесі спільної діяльності.

Найбільш стійкими є риси особистості, обумовлені вродженими рисами будови нервової системи та її функцій. Наприклад, стабільні такі властивості темпераменту, як активність та реактивність (імпульсивність), пластичність та жорсткість, екстраверт та інтровертність, емоційне збудження тощо. Когнітивні здібності індивіда та деякі особливості його інтелекту також відносно стабільні.

1.4. Психологічні фактори, що обумовлюють емоційну стійкість

Надмірна емоційна стійкість особистості може негативно вплинути на ефективність її діяльності, ускладнити стосунки з оточуючими, оскільки особистість стає імпульсивною, реактивною. Тому вивчення психологічних особливостей емоційної лабільності індивіда виявляється важливою проблемою.

На думку П. Фресса [25], емоційна нестабільність є основною характеристикою емоційності. На думку вченого, така нестабільність характеризується чутливістю людини до емоційних ситуацій. Емоційні ситуації, у свою чергу, залежать від співвідношення між мотивацією та здібностями людини [25].

Емоційна стабільність характеризується нестабільністю емоційного фону, її залежністю від зовнішніх обставин, частими перепадами настрою навіть при незначній зміні ситуації: від благородного з натяком на добрий характер, ейфорії до дисфорії з невдоволенням, гнівом, агресивністю [6].

Аналіз основних теорій вітчизняних та зарубіжних психологів для визначення агресії дозволив зробити висновок, що агресія (як прояв поведінки) - це поведінка, що характеризується, по -перше, заподіянням шкоди неживим предметам, а по -друге, діями, що завдають шкоди (фізичної, моральної чи матеріальної) до живих істот. мають мотивацію уникати такого поведіння.

Водночас, згідно з аналізом теоретичних джерел агресії як властивості особистості:

- по -перше, він функціонує як мотиваційна тенденція, внутрішня мотивація до агресивних дій;
- по -друге, він відображає відносно стабільну готовність до агресивних дій у різних ситуаціях за наявності потенційно агресивного сприйняття та потенційно агресивного тлумачення як стійкої особистісної риси світогляду та світогляду;
- по -третє, він характеризується наявністю деструктивних тенденцій у стосунках з іншими людьми.

Зокрема, Н. Левітов [11] поєднує емоційну нестабільність з нестабільністю настроїв та емоцій. А за словами Л. Славіної [22], емоційна нестабільність асоціюється з «афектом неадекватності», який виявляється у підвищеній образі, замкнутості, негативізмі, впертості. Слід зазначити, що А. Басс та А. Дарко розглядають образу як заздрість та ненависть інших до реальних та уявних вчинків та негативізм - як опозиційну поведінку від пасивної протидії до активної боротьби зі встановленими звичаями та законами [18].

На думку Е. Ільїна [6], образа як емоційна реакція на несправедливе ставлення до особистості виникає, коли вона страждає від самооцінки, коли людина усвідомлює, що її принижують. Дж. Гілфорд вважає емоційну нестабільність легкою збудливістю, песимізмом, тривогою, перепадами настрою [6].

А. Лазурський [10] зазначав, що нестійкість емоцій проявляється тим, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко слабшає і з часом припиняється, переходячи в спокійну байдужість. Якщо емоції людини легко збуджуються, то попередня емоція дуже швидко змінюється іншою. Це означає, що, на думку вченого, відбувається швидка і раптова зміна емоцій і настроїв, характерних для істеричних людей.

Стабільність емоцій, таким чином, характеризується тим, що людина швидко реагує на мінливі ситуації.

К. Платонов і Л. Шварц [14] повідомляють про такі характеристики емоційно нестійких людей: вони мають підвищену емоційну збудливість і схильні до частої зміни емоційних станів. Л. Баданіна [1] розуміє емоційну нестабільність як інтегративну рису особистості, що відображає схильність людини порушувати емоційну рівновагу. На її думку, до показників цієї риси слід віднести підвищену тривогу, розчарування, страх, невротизм.

Й. Рейковський [19] вважає, що деякі люди мають емоційну стабільність через низьку емоційну чутливість. А. Е. Міллеріан [17] зазначає, що емоційну стабільність слід розуміти, по -перше, як нечутливість до емоційних факторів, а по -друге, як здатність контролювати та обмежувати астенічні емоції.

Вчені [4; 5] розрізняють стенотичні та астенічні емоції (залежно від енергетичного ефекту):

- емоції на стіні підвищують життєдіяльність, збільшують силу та енергію людини;
- астенічні емоції знижують життєдіяльність, зменшують силу та енергію людини.

Е. Кіршбаум та А. Єремєєв [7] дотримуються думки, що позитивні емоції підвищують розумову активність, вони забезпечують «ставлення» до вирішення проблеми. Негативні емоції, найчастіше, знижують психічний тонус, зазвичай викликають пасивні способи захисту. Водночас деякі негативні емоції можуть активно зміцнювати захисні сили організму навіть на фізіологічному рівні (підвищення тону м'язів, артеріальний тиск, підвищення в'язкості крові тощо) [6].

В. Смирнов та А. Трохачов [24] вважають, що емоційну стійкість можна розуміти як стійкість психічних і рухових функцій з точки зору емоційних впливів. Як зазначає Є. Ільїн, немає «загальної» емоційної стійкості. Ця стійкість до різних емоційних факторів буде різною [6]. На його думку, тому

доцільніше буде говорити не про емоційну стабільність, а про опір людини певному емоційному чиннику.

Деякі вчені [15] поєднали емоційну стабільність з надійністю. На їхню думку, емоційна стійкість - це властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання. Ця стабільність забезпечується оптимальним використанням резервів нейропсихологічної емоційної енергії.

Слід зазначити, що для багатьох вчених основним критерієм емоційної стабільності є ефективність діяльності в емоційній ситуації. Й. Рейковський, таким чином, визначає емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої людини зберігати певний напрямок своїх дій, адекватне функціонування та контроль за вираженням емоцій [19].

Аналіз джерел показує, що в психологічній літературі ще мало досліджених психологічних особливостей емоційної лабільності людини.

На наш погляд, підхід до врахування емоційної стійкості як інтегративної, полісистемної якості особистості, з огляду на зміст і взаємозв'язки їх компонентів, з домінуючою роллю емоційних, що визначають продуктивність і адекватність поведінки в особливих і екстремальних умовах, є найбільш прийнятний і заслуговує більшої уваги в теоретичному мисленні та експериментальному практичному вивченні.

Проведений теоретичний аналіз підходів до визначення емоційної стійкості дає більш точне визначення терміну «емоційна стійкість», виділяє основні детермінанти та методи покращення та закріплення адекватних реакцій у неспецифічних ситуаціях, у яких відіграє роль емоційна сфера людини. знизити рівень нещасних випадків, захворювань та інвалідності при роботі в екстремальних умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація дослідження

Етапи процесу формування емоційної стійкості особистості розвивалися таким чином:

1. Пошук і підготовка.
2. Експериментально -експериментальний: формуючий; контроль та узагальнення.

Цільовий програмний комплекс пройшов кілька етапів експериментальної перевірки.

Експериментальна робота з її створення ґрунтувалася на виявленій системі умов. Загальний метод впливу на вплив був заснований на працях В.І. Долгова, Н.В. Кузьміна, В.А. Якуніна, Т.І. Шамова, Ю.А. Конаржевський та інші.

Логіка експерименту полягала в тому, що вибравши певну групу та поставивши її в експериментальну ситуацію створення системи психолого - педагогічних умов, можна було простежити напрямок, розмір та стабільність змін (контрольних) характеристик, що становлять інтерес:

1. системне функціонування психолого -педагогічних умов, трансформаційний вплив на процес формування емоційної стійкості особистості;
2. Посилення впливу програмно-цільового комплексу на процес формування емоційної стійкості особистості.

Організаційні умови для формуючого експерименту:

1. Як обрані контрольні характеристики, вони є найважливішими з точки зору досліджуваної проблеми та формуючого експерименту.

2. Зміна характеристик контролю має залежати від результатів формуючого експерименту. Ми будемо називати ці властивості факториальними. Природно, будуть також нейтральні характеристики "неучасті" в експерименті. Їх доля може розвиватися під час експерименту по - різному: вони можуть стати «змінними» та «постійними».

3. На хід експерименту повинні якомога менше впливати ті явища, які не належать до формуючого експерименту, але потенційно здатні змінити його стан.

Тип експерименту:

Експеримент за своєю природою є польовим експериментом, оскільки збережені природні умови функціонування навчального процесу базового підвищення кваліфікації.

Відповідно до логічної структури доведення гіпотез, використовуються лінійні та паралельні експерименти. У лінійному експерименті аналізувалася та сама група, яка була одночасно контрольною групою (її початковий стан) та експериментальною групою (її стан після формуючого експерименту).

У паралельному експерименті брали участь дві групи одночасно: контрольна та експериментальна. За результатами експерименту порівняли контрольні характеристики обох груп та зробили висновок про причини та ступінь змін, що відбулися.

Три його методи були використані для відбору експериментальних груп

1. Метод парного відбору в паралельному експерименті (дві групи, однакові за своїми характеристиками, були обрані з цілісного набору).

2. Метод структурної ідентифікації (у лінійному експерименті це була група мікромоделей загальної сукупності).

3. Метод випадкового відбору (у польовому експерименті експериментальну групу складала випробовувана, які не були спеціально відібрані дослідником).

Мета експерименту: шукати шляхи формування емоційної стійкості особистості. Він виступив предметом експерименту. Експериментальна група - студенти, люди 20-25 років; експеримент був лінійним і паралельним.

Кількість учасників: 40 осіб.

Процес експериментальних змін в умовах формування емоційної стійкості особистості ґрунтувався на таких факторах:

1. У процесі формування іменованого враховувались суб'єктивні (психологічні) умови та фактори:

1.1. Внутрішні психологічні чинники формування емоційної стійкості особистості (тривога, зосередженість, індивідуальні типологічні особливості особистості, психологічний захист, професійно важливі риси особистості).

1.2. Об'єктивно-суб'єктивні (психолого-педагогічні) умови та фактори (науково-методичні, навчально-матеріальні, організаційні умови та фактори формування емоційної стійкості особистості).

Перший етап - "Пошук та підготовка" Контрольні характеристики були такими:

- врахування індивідуальних типологічних особливостей;
- зниження рівня тривожності;
- формування зосередженості на завданні;
- формування професійно важливих рис особистості;
- створення психологічного захисту;

Робоча гіпотеза експерименту враховує індивідуальні типологічні особливості; зниження рівня тривожності; формування зосередженості на завданні; формування професійно важливих рис особистості; формування психологічного захисту - стане достатньою умовою для створення емоційної стабільності особистості

Основні завдання організації та контролю експерименту були пов'язані з механізмом перевірки названої гіпотези. Механізм контролю орієнтований на вивчення кількісного та якісного еквівалента формування емоційної стійкості особистості.

Другий етап - "Експериментальний"

Механізмом методологічного забезпечення експерименту на цій фазі була група організаційних форм програмно-цільового комплексу для формування емоційної стійкості особистості. Крім того, ми розробили управлінські завдання для людей.

Процес виконання завдань мав навчальний характер і розвивав професійно важливі риси особистості. Основною статтею у відновлювальній роботі було створення цілісної системи умов для формування емоційної стійкості особистості.

Як видно з таблиці 2.1., Контрольну та експериментальну групи було створено наступним чином.

Перша експериментальна група (ЕГ-1) враховувала індивідуально-типологічні особливості в процесі експериментальної роботи з ними щодо формування емоційної стійкості¹.

У другій експериментальній групі (ЕГ-2) їм були створені дві умови для створення емоційної стійкості-врахування індивідуально-типологічних особливостей та зниження ступеня тривожності.

Таблиця 2.1

Розподіл експериментальних умов у групах

Група	Характеристика групи	Експериментальні умови
КГ (контрольна)	В кожній групі	
ЕГ-1 (перша експериментальна)		1. Облік індивідуально типологічних особливостей
ЕГ-2 (друга експериментальна)		2. Зниження рівня тривожності.

Високий рівень цілісності системи необхідних і достатніх умов (в%) досягався на останніх двох етапах експерименту неоднаково - відповідно 77;

80%, разом з ним зростав і рівень цілісності програмно-цільового комплексу підготовки до впровадження (59; 77%).

2.2. Методи дослідження

Метою експериментальної роботи було вивчення умов та факторів, що визначають успіх формування емоційної стійкості особистості.

Розробка набору методів діагностики була здійснена на основі теоретичного аналізу проблеми формування емоційної стійкості, індивідуальних типологічних характеристик, зосередженості, тривожності, професійно важливих рис особистості; створення конструктивних методів психологічного захисту.

Специфіка аналізу емоційної стійкості, індивідуальних типологічних характеристик, орієнтації, тривожності, конструктивних методів психологічного захисту, професійно важливих рис особистості полягала в тому, що він проводився з використанням набору методів, що включав теоретичний аналіз та узагальнення психолого -педагогічного наука щодо проблеми формування емоційної стійкості. та відповідні психолого -педагогічні умови та фактори, що впливають на цей процес: спостереження; порівняльний аналіз; аналіз вмісту; кореляційний аналіз; факторний аналіз; психобіографічний метод; індивідуальні бесіди; Опитування; експертні висновки, діагностика рівня сформованості емоційної стійкості особистості; Опитувальник Кеттелла ("16FLO-S"), поздовжнє дослідження; метод зрізу, метод К. Томаса, під редакцією Н.В. Гришина Спілбергер - Шкала тривоги Ханіна; Особиста анкета Г. Айзенка; Орієнтаційний опитувальник Б. Басса, метод вивчення професійно важливих рис особистості; методика вивчення результатів професійної діяльності; експериментальні та пошукові дослідження.

Відповідно до цілей і завдань нашого дослідження, необхідно було звернути увагу перш за все на ті характеристики, які з одного боку є умовою

успішного формування емоційної стабільності людини, а з іншого боку можуть формуватися і розвиватися в процесі експериментальна робота.

З метою з'ясування природи залежності успішного формування емоційної стійкості від індивідуальних психологічних особливостей особистості були обрані ті риси, які, ймовірно, впливають на динаміку емоційної стійкості. Виділені риси включені до всіх компонентів особистості, що дозволило визначити відносну вагу тих чи інших рис у визначенні процесу формування емоційної стійкості особистості

Вважаються такі риси особистості, які впливають на досліджуваний процес:

- характеристики психофізіологічного рівня (на думку багатьох вчених, наприклад В.П.Казначеевої, С.В.Казначеевої, М.В.Мороканова, В.Є.Когана та ін., Властивості цього рівня набувають незалежного значення, що визначає успішне формування емоційної стійкості та ін. у цьому випадку можна виділити такі характеристики - екстраверсія, збудження, тривога;

- особливості інтелектуальної сфери (наприклад, Б. Г. Ананьєв, О. Тофлер, В. А.. У цьому випадку можна виділити такі характеристики - екстраверсія, збудження, тривога;

- характеристики особистісно-характерологічного рівня (тобто Л. І. Божович, Б. К. Мерлін, К. К. людина щодо формування її емоційної стійкості.

Методи вивчення емоційної стійкості:

Багатоваріантний опитувальник особистості був опублікований R.В. Кеттелла в 1949 році і з тих пір широко використовується в психодіагностичній практиці. Цей тест є універсальним, практичним і надає універсальну інформацію про особистість. Запитання мають проєктивний характер і відображають загальні життєві ситуації. В даний час найпоширенішим способом експрес -діагностики особистості є різні форми анкетування. Вони використовуються у всіх ситуаціях, коли необхідно знання індивідуальних психологічних особливостей людини. В анкеті діагностуються риси особистості, які Кеттелл називає конституційними факторами. Вивчення

динамічних факторів - мотивів, потреб, інтересів, цінностей - вимагає використання інших методів. Це слід враховувати при тлумаченні, оскільки реалізація особистісних рис та установок у поведінці залежить від потреб та особливостей ситуації. У нашому дослідженні ми використовували скорочену версію опитувальника С. Він містить 105 питань. Час обстеження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика роботи з анкетною опитувальною формою описана в інструкції до предмета. Відповіді вносяться до спеціальної анкети, а потім обчислюються за допомогою спеціального "ключа". Згода відповідей "а" і "с" оцінюється двома балами, згода відповідей "с" - одним балом. Сума балів за кожну обрану групу питань дає результат значення коефіцієнта. Виняток становить фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з «ключем» дає 1 бал. Максимальний бал за кожен фактор становить 12 балів, за коефіцієнт В - 8 балів, мінімальний - 0 балів.

Методи дослідження окремих типологічних характеристик:

Індивідуально-типологічні риси: закономірне співвідношення стійких індивідуальних рис особистості, що характеризують різні аспекти динаміки психічної діяльності. Для їх ідентифікації була використана особиста анкета Айзенка. Анкета була використана для вимірювання основних ортогональних факторів особистості (екстраверсія - інтроверсія, нейротизм - емоційна стабільність). Анкета містить 60 питань. В результаті можна виділити 9 типів темпераменту: холеричний, виражений екстраверт, сангвінік, емоційно стійкий, флегматичний, помітний інтроверт, меланхолік, емоційно нестійкий, проміжний.

Методи дослідження особистісної орієнтації:

Орієнтація на особистість - психічна риса особистості - система потреб - домінуючі цінності, прагнення, переважаюча система смислотворчих мотивів, виражена у життєвих цілях людини, її ставленнях, перспективах, намірах, прагненнях та енергійній діяльності для їх досягнення. Розрізняти (Б. Бас): зосередження на собі (Я); зосередження на спілкуванні (О); зосередження на бізнесі (D). Для вивчення орієнтації особистості використовувався

«Орієнтаційний опитувальник» (Б. Басс, 1967). Анкета складається з 27 пунктів - суджень, на кожне з яких існує три можливі відповіді, що відповідають трьом типам орієнтації особистості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, яка більшою мірою висловлює його думку або відповідає дійсності, та іншу, яка, навпаки, найбільш віддалена від його думки або менше відповідає дійсності. Відповідь "найбільше" отримує 2 бали, "найменший" - 0, той, хто не обраний - 1 бал. Отримані бали в усіх 27 балах додаються для кожного типу напрямку окремо.

Методи дослідження рівня тривожності:

Тривога - це стійка особистісна психологічна риса, викликана слабкістю нервових процесів, що проявляється емоційним дискомфортом, пов'язаним з очікуванням проблем, наближенням небезпеки та переживанням тривоги. На сьогоднішній день розроблено порівняно велику кількість методів, які дозволяють вивчати різні сторони емоційної сфери суб'єктів, включаючи визначення їх тривожності. Однак більшість з них зосереджені на вивченні тривоги у суб'єктів обмеженого віку. Тому порівняти дані між різними віковими категоріями проблематично. Рівень тривожності зазвичай вимірюється шляхом вирішення різних типів практичних завдань; тому вікова мінливість показників тривожності мало вивчена. Результати випробувань були перетворені в бали за рекомендованою формулою. Рівень тривоги оцінювався як високий, якщо випробуваний набрав 46 і більше балів. Таким чином, для кожного предмета було отримано ряд показників, які характеризують особливості тривожності у суб'єктів різного віку. Водночас можна було оцінити тривогу, враховуючи основні фактори, які можуть викликати тривогу.

Методи вивчення поведінки в конфлікті:

У нашому дослідженні використано рекомендацію К. Томаса, який вважає, що, уникаючи конфлікту, жодна зі сторін не досягне успіху в таких поведінках, як конкуренція, адаптація та компроміс, або один учасник виграє, а інший програє, або обидва програють, оскільки вони це роблять. компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці виграють обидві сторони.

У своєму опитувальнику для виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожен із п'яти можливих варіантів 12 суджень щодо поведінки індивіда в конфліктній ситуації. У різних комбінаціях вони об'єднуються в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати судження, найбільш характерне для характеристики його поведінки.

За кожним питанням у складній життєвій ситуації асоціюються дві різні форми поведінки ("а" і "б"). Уважно прочитавши кожну пару висловлювань, випробуваний вибрав той, який найбільше відповідає його поведінці, і записав спочатку номер, а потім індекс літер. П'ять стилів конфліктної поведінки складаються з п'яти шкал, точковий вираз яких дорівнює кількості позитивних відповідей відповідно до чисел та літерних показників наведених нижче тверджень.

Максимально можливий вираз стилю - 12 балів, діапазон значень від 9 до 4 балів відповідає помірному використанню стилю (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2

П'ять стилів поведінки в колективі

№	Стиль поведінки	Номера
1	суперництво	3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а
2	співробітництво	2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21а, 23а, 26б, 28б, 30б
3	компроміс	2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а
4	уникнення	1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б
5	пристосування 1	1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а

Методи вивчення професійно важливих рис особистості:

Риси особистості - це складні соціально та біологічно обумовлені структурні компоненти особистості, які включають психічні процеси,

характеристики, утворення, стійкі стани та зумовлюють стабільну поведінку людини в соціальному та природному середовищі.

«Анкета Кеттелла» була використана для вивчення професійно важливих рис особистості; Також були виявлені професійно значущі риси особистості, які зумовлюють стабільну поведінку особистості у військово-професійному середовищі, використовуючи методологію вивчення професійно важливих рис особистості, перелічених у Додатку А. (А).

У процесі оцінки професійно значущих рис особистості, які впливають на формування емоційної стійкості особистості, ми з'ясували такі позиції: загальна інформація; знання, вміння та навички; якість бізнесу; морально - психологічні якості; цілісні властивості. Шкала оцінки передбачає такі рівні: необхідний (5 балів), прийнятний (4 бали), критичний (3 бали), неприйнятний (2 бали). Під час експериментальної роботи враховувалася думка самого випробуваного, командира, підлеглого, людей, висловлювалися твердження: «повністю згоден»; "Я в принципі згоден"; "Я зазвичай не згоден"; "Я точно не згоден".

В якості критеріїв ефективності професійної діяльності під час експериментальної роботи ми використали такі сім позицій: високий рівень підготовки навчальних місць; задовільний зовнішній вигляд; високий рівень підготовки учасників до уроку; високий рівень якості при розробці навчально - методичної документації; якісне керівництво вступною та заключною частиною уроку; високий методичний рівень уроку; викладення навчального матеріалу в повному обсязі.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Характеристика емоційної стійкості особистості

У процесі налаштування експерименту ми виявили емоційно -сміслову спрямованість особистості, яку поділяємо на позитивних та негативних оцінювачів. Сторона позитивної оцінки характеризує людей як врівноважених, спокійних, внутрішньо задоволених, тоді як негативна оцінка характеризує людей як тривожних, напружених, надмірно збуджених.

У дослідженні взяли участь 55 респондентів. Під час діагностичного обстеження були виявлені наступні результати. У першій частині тесту кожне питання оцінювалося у відсотках під час обробки даних. Нас цікавлять такі питання, оцінені за 4-бальною та 1-бальною шкалами:

а) Позитивний підхід до оцінки - розгляньте питання, де була використана найвища емоційна оцінка з 4 балів. Оцінка позитивних питань виявила, що військовий навчальний заклад зміцнює почуття впевненості, спокою та здатності справлятися із загрозовою ситуацією (у 33% результатів);

б) підхід до негативної оцінки - ці твердження оцінюються у 4 балах і трактуються як стан занепокоєння, надмірний стрес. У цьому випадку стан тривоги перевіряється на неприйнятність ряду факторів, що визначають умови існування. Частковий стрес є результатом незадоволених фізіологічних потреб (3%).

У першій частині тесту можна розглянути ще один діапазон емоційних оцінок, які можуть виявити суттєві закономірності аналізу даних. Ця формулювання питань передбачає твердження "ні, це не", яке оцінюється в 1 бал:

а) позитивний підхід до оцінки виявляється у питаннях висловлювань «Я щасливий; Я відчуваю себе спокійним »- 44%. Модальність питання

характеризує внутрішній стан рівноваги. Це залежить від зовнішніх вражень та комфорту стану. Відповідно до цих результатів, баланс порушується. Суб'єктивно тривога переживається як неприємний емоційний стан різної інтенсивності;

б) негативний підхід до оцінки - загалом 35% людей визначають свій стан як "не бійся, не відчувай стресу" при оцінці в 1 бал. Що характеризує їх як пристрасних до того, що вони люблять, і хто зробив правильний професійний вибір.

Реактивна тривога має максимальний показник на 14 -му питанні «Я не надутий -» - 85%, що характеризує внутрішній стан рівноваги або особисте бажання цього бажання. Тут ви можете побачити результат особистої самооцінки та небажання виглядати слабким в очах інших. Шосте запитання «Я злий» - це оцінка мінімального показника - 0%, що характеризує бажання людей збирати, не піддаватися емоційним крахам.

Вивчення результатів другої частини тесту, що визначає особисту тривогу людей, виявило такі результати:

а) позитивний зміст питання - оцінка питання 4 бали визначає такий емоційний стан: «Я впевнена в собі людина, я спокійна, зібрана», що виявляє сильну волю рис характеру, бажання впоратися з крайністю ситуація, не піддаючись паніці і страху;

(б) негативний зміст питання, що характеризує особисту тривогу, визначається у таких питаннях: «уникнення критичної ситуації; бажання бути щасливим, як інші. «Повнота відповідей виражена в 34% і несе емоційне забарвлення внутрішньої напруги через брак знань про себе, відсутність впевненості в собі.

При переході до оцінки питань за 1-бальною шкалою, що виявляють особисту тривогу, визначаються результати дослідження:

а) позитивний зміст питання, де відповідь "я відчуваю себе щасливим, я щасливий, я в безпеці", виражається в 43%. Це характеризується завищеними вимогами, зосередженістю на результатах і нездатністю отримувати

задоволення від просування до мети. Ось проблеми саморегуляції, внутрішнього розслаблення;

б) негативний зміст питання в оцінці в 1 бал. Загальні змістовні характеристики питання відображаються в описі особистого стану тривоги. Внутрішня напруженість, яка не дозволяє їм відкрито висловлювати свої почуття: «я не можу плакати» - 80%, «бажання покрити багато роботи» - 72%, «бажання бути впевненим у собі» - 70%. У цьому випадку мотивація особистісного зростання орієнтована на успіх і передбачає зосередженість на результаті.

Особиста тривога має максимальний показник позитивного змісту питання «я можу легко плакати» (86% вибрали відповідь, оцінюючи 1 бал), що оцінює обмеженість почуттів.

Вибираючи мінімальне запитання «я дуже швидко втомлююся» - 0,6%, що характеризує зайнятість людей, при зміні виду діяльності знімається внутрішній стрес і впливає на фактор захоплення тим, що вони люблять.

Під час експериментальної роботи за результатами опитування реактивна, особиста тривога виявили наступні характеристики груп. Найвищий показник виявлено у 10 групах. До 50% людей мають низьку реактивну тривогу, що вимагає підвищеної уваги при створенні емоційної стабільності. Показник високої реактивної тривожності зустрічається у 20-30%, що свідчить про тенденцію до розвитку тривожності в ситуаціях оцінки компетентності. У цьому випадку слід зменшити суб'єктивне значення ситуації завдання, а акцент перекласти на розуміння діяльності та формування почуття впевненості в успіху. Висока реактивна тривога характеризується напругою, тривогою, нервозністю і викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації.

Характеристика результатів особистої тривожності за групами. Найвищий показник високої особистої тривожності-20-30%. Це виявляє тривожну реакцію на загрозову ситуацію, яка може перерости у страх. Показник низької особистісної тривожності виявляється у групах 1-3 від 10 до 25% та у групах 4-5-від 60-70%. У деяких випадках це можна інтерпретувати як

витіснення особистої сильної тривоги, щоб вона постала у «найкращому світлі».

Результати дослідження кожного респондента були окремо визначені в наступних показниках. 22% респондентів мають як низьку реактивну тривожність, так і високу особисту тривогу, що виявляє підвищене почуття тривоги та сприйняття ситуації як загрозової. Значна частина (23%) респондентів мають високий ступінь реактивності та високу особисту тривогу. Цей показник характеризується стабільним станом тривоги, який супроводжується зміною поведінки або мобілізує механізми захисту особистості. Часто стресові ситуації, що повторюються, призводять до розвитку типових захисних механізмів. Для 12% респондентів вибір питань виявив низьку реактивну тривожність та низьку особистісну тривогу, що потребує підвищеної уваги до формування емоційної стабільності. 51% респондентів мають показник низької реактивної тривожності. Це відповідь на дуже явну небезпеку, а інтенсивність тривоги пропорційна значущості причини переживання. 25% респондентів мають показник високої особистої тривожності. Він розкриває внутрішній емоційний стан розсіяного об'єктивного страху, який виражається у відповідь на небезпеку, що настає, реальну чи уявну. Це індивідуальна психологічна риса, що складається з підвищеної схильності переживати тривогу у різних життєвих ситуаціях, у тому числі й у тих, чий об'єктивні характеристики їй не заважають. Для 13% респондентів легка тривога як природна та обов'язкова ознака активної особистості є оптимальним індивідуальним рівнем «корисної тривожності».

Інтерпретація графічних показників виявляє показники співвідношення. Високий рівень особистої тривоги перевищує той же рівень реактивної тривоги в 9 разів (на 25%). Це статистично значуща цифра. Можна припустити, що респонденти з високою реактивною тривогою майже ніколи не зустрінуться, що може свідчити про оптимальний дизайн системи освіти. Високий показник особистої тривоги може служити рекомендацією для побудови спеціальних

курсів, спрямованих на розуміння професійної діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Показники низької реактивної тривоги перевищували аналогічні показники особистої тривоги в 7 разів (на 54%).

Для респондентів, рівень тривожності яких є нормальним, цей показник становить 34%. В ході опитувального експерименту також було проведено дослідження структурних підгруп РАСАІ трьох типів орієнтації: зосередження на собі, комунікативна спрямованість, фокус на бізнесі; з цією метою було використано орієнтаційний опитувальник (Б. Басс) для визначення орієнтації особистості: опитано 50 респондентів

Результати дослідження показали, що люди зосереджуються на підприємстві - 64%, що свідчить про:

Займу цікавить вирішення бізнес -проблем, бажання виконувати службові обов'язки якнайкраще. зосередження на діловому співробітництві,

Шопності здатність відстоювати власну думку в інтересах служби, що корисно для досягнення спільної мети.

Менша кількість людей переважно зосереджена на спілкуванні - 18%. Ці люди намагалися підтримувати стосунки з людьми за будь -яких умов, зосереджуючись на спільній діяльності, але часто за рахунок виконання конкретних завдань. Вони зосереджувалися на суспільному схваленні, залежали від групи та відчували потребу у прихильності та емоційних стосунках із колегами.

Самоорієнтація переважала у 11,5% респондентів. Вони були зосереджені на прямій винагороді та задоволенні. Питання та стосунки в колективі були для них менш важливими. Щоб досягти статусу, вони, як правило, були агресивними, владними, конкурентоспроможними, дратівливими та тривожними.

6,5% опитаних не виявили домінуючої орієнтації. Це свідчило про те, що в залежності від ситуації вони можуть піти в тому чи іншому напрямку.

Більшість людей показали найменше:

- власна орієнтація - 54,5%;
- орієнтація на спілкування - 26,5%;
- зосередженість на бізнесі - 14%

У 5% людей не було виявлено "відстаючої" орієнтації. За результатами опитування можна зробити висновок, що людський склад інституту (а отже, і суто чоловічий колектив) характеризується бажанням реалізуватись у бізнесі та досягти певних результатів. Успіх - їхня головна життєва мета.

Результати дослідження особистісної орієнтації структурними підрозділами інституту відрізняються незначно. Найвищий результат (домінуюча спрямованість на бізнес) був серед людей 2-го факультету - 65,4%. Найнижчий результат був серед людей з кафедр гуманітарних та соціально-економічних дисциплін - 61,4%. Водночас домінуюча орієнтація інших на дорозі найвища - 19,5%. А найнижча домінуюча орієнтація на спілкування була серед людей з відділу фізичного виховання та спорту - 16,4%. Найвища домінуюча самоорієнтація.

Найбільш відстаючий фокус (здається найменшим):

- зосередженість на собі - виявлено серед людей кадетських ідрозділів
- зосередженість на спілкуванні - 28,4 %%%;
- Орієнтація ділової орієнтації - 15,8%.

Вивчення окремих типологічних характеристик під час опитувального експерименту виявило той факт, що в деяких вікових категоріях групи показників досить тісно пов'язані, що свідчить про неоднозначність визначення типу темпераменту в об'єктах. Зауважимо, однак, що під час дослідницького експерименту стало зрозуміло, що однією з найсильніших людських потреб є потреба у самооцінці, яка у своєму крайньому вираженні виступає як бажання завжди мати рацію. І не менш сильною є потреба поважати оточуючих людей.

Найпростішим було визначити протилежні типологічні ознаки відповідно до поведінки (екстраверсія - інтроверсія). Ми спостерігали, як поведуться наші підлеглі, коли в колективі з'являється незнайомец: обмежений, сором'язливий

або, навпаки, легко «вступає з ним у контакт», швидко починає обговорювати службові питання тощо.

Інтровертована людина намагалася сховатися, коли зустріла когось чи щось невідоме. Екстраверт - поведився рішуче і не стримано. Інтроверт тихий, сором'язливий і набагато менше відволікає увагу, ніж екстраверт. Перша довго думала про ідею чи об'єкт: ніби «поглинаючи» її властивості, перш ніж відреагувати. Тому іноді інтровертна людина виявляється менш професійною, ніж є насправді. Зазвичай він приховував від сторонніх очей ті сторони своєї особистості, які ще перебувають у процесі становлення. Він «вніс» у своє оточення вже «створені» почуття та цінності. Справжній рівень розвитку такого солдата незрозумілий його друзям, підлеглим і начальству. Тому перевірена людина - це загадка для оточуючих. Через його схильність стримувати свої реакції, поки він не вирішив їх внутрішньо, начальство часто вважало його непохитним і складним.

Особливо небезпечно для людей такого типу, коли їх оточення намагається досягти екстравертної поведінки від них, а саме інтровертна особа найчастіше неправильно розуміється і намагається змінитися. Його стриманість у спілкуванні, його схильність до самотності, його сором'язливість, повільний розвиток соціальних навичок, його звичка "смикати голову", коли з'являються незнайомці, страх, небажання говорити перед аудиторією і ділитися з іноземними продуктами своїм розумом - це саме ті особливості, які колеги (начальники) хочуть «виправити». Лідери сказали йому, що його природні, скромні і тихі перевернуті звички та поведінка погані і небажані.

На відміну від інтроверта, екстравертна людина чудово розуміє оточуючих колег, легко і продуктивно спілкується з ними. У соціальному середовищі він відчуває себе "як риба у воді", він проявляє свої найкращі якості: здатність реагувати, ентузіазм, виразність. Людині цього типу не потрібні «розмахи», щоб пристосуватися до колективу. Він легко адаптується, якщо переїжджає на нове місце служби, то швидко знаходить нових друзів.

Навряд чи екстраверт був би "ізгоєм" у новому колективі, але це може статися з інтровертом. Екстраверт більш спокійно переносить негативні контакти: він вважає, що насмішки та критика краще, ніж повна відсутність уваги. Зазвичай він на боці більшості і майже з усіх питань погоджується з громадською думкою. Такі люди швидко орієнтуються в новій ситуації, швидко реагують і швидко діють. У нього багато друзів та знайомих, тоді як людський інтроверт встановлює та підтримує відносно невелику кількість стосунків.

Екстраверт різко вирішить те, що інтроверт неохоче робить. Перший характеризується впевненим підходом до невідомого. Друге - це обережність реакції: нове сприймається як щось небезпечне. Оскільки екстравертні люди приблизно в три рази частіше, вони отримують більшу підтримку та позитивні відгуки від колег по роботі та начальників. Тому екстравертна людина адаптується до нової команди з набагато меншою невпевненістю в собі, ніж людський інтроверт.

3.2. Психологічні умови успішного формування емоційної стійкості особистості як фактор ефективності в професійної діяльності

Використання кореляційного аналізу для психологічних показників показало, що зв'язок між цими показниками складний, і можна припустити, що між цими показниками існує прихована система взаємозв'язків. Тому для вивчення взаємозв'язку між психологічними показниками був використаний факторний аналіз. Крім того, як зазначалося вище, такий аналіз дозволяє об'єктивно відібрати змінні для подальшого вивчення вікової динаміки психологічних показників. Факторний аналіз проводився для всіх досліджуваних вікових категорій з точки зору темпераменту та тривожності.

3.2.1 Вплив індивідуально-типологічних особливостей і спрямованості на процес формування емоційної стійкості особистості

З таблиці 3.1 видно, що при факторному аналізі наших даних можна виділити три основні фактори. У цьому випадку виявляється, що перший фактор заряджений більшістю показників темпераменту, його значення важко інтерпретувати.

Другий фактор пов'язаний з показниками РН (пластичність об'єкта) та Р8 (соціальна емоційність) і, ймовірно, може бути інтерпретований з об'єктивним світом. Можливі й інші варіанти тлумачення цього фактора.

Таблиця 3.1

Результати факторного аналізу показників темпераменту

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Р1			
Р2	0,61		
Р3		0,64	
Р4	0,60		-0,59
Р5	0,69		
Р6	0,69		
Р7	-0,62		
Р8	-0,62	0,61	
Э	0,61 Э 0		
Н	-0,68		
Особисті числа	3,87	1,68	1,39
Частка дисперсії	0,39	0,17	0,13

Третій фактор негативно корелює з показником Р4 (соціальна пластичність) і, очевидно, його можна інтерпретувати як жорсткість

Було виявлено, що взаємне розташування показників темпераменту в різних речах, що вивчаються нами, практично не змінюється.

Згідно з літературою, показники тесту Айзенка повинні бути незалежними один від одного. Тому той факт, що в деяких вікових категоріях групи показників досить тісно пов'язані, свідчить про неоднозначність визначення типу темпераменту у випробовуваних.

Оскільки більшість показників темпераменту згруповані, ми вважаємо найважливішим розглянути чотири компоненти темпераменту. Це: ергічність (ступінь потреби в дії), пластичність (завдання якої-приспособитися до мінливих вимог діяльності), емоційність і нейротизм, які тісно пов'язані, і екстраверсія-інтроверсія, які пов'язані з темпом індикатора, а в деяких випадках до одного або обох показників пластичності.

Таким чином, у структурі темпераменту виділяються чотири компоненти, пов'язані з ергічністю, пластичністю, емоційністю (нейротизм) та екстраверсією-інтроверсією.

Згідно з літературою, між екстраверсією та інтроверсією немає зв'язку, і загалом наші дані відповідають цій позиції. Однак слід зазначити, що у віці 20-25 років співвідношення між показниками та показниками, корельованими з ними, є відносно близьким та негативним.

Це означає, що інтроверти значно емоційно нестійкі, ніж їхні однолітки - екстраверти (про що свідчать високі значення на шкалі інтровертного нейротизму). У той же час інтроверти, обернені всередину, схильні до емоційно негативної оцінки ситуації і готові до негативних емоційних переживань, можливо, дещо перебільшуючи серйозність ситуації. Екстраверти, навпаки, схильні до позитивних емоцій, можливо, недооцінюючи реальні труднощі. Видно, що обидві ці позиції не є оптимальними і що обидві можуть спричинити значні труднощі не тільки для самої людини, а й для її підлеглих. В цілому можна сказати, що структура темпераменту є відносно стабільною протягом усього досліджуваного віку і складається з чотирьох основних компонентів, пов'язаних з ергічністю, пластичністю, екстраверсією-інтроверсією та емоційністю. Надалі доцільно використовувати лише один показник з кожної

групи. Це, з одного боку, спрощує аналіз матеріалу, з іншого - дозволяє уникнути артефактів, викликаних вузькими кореляціями показників у групі

3.2.2. Вплив тривожності на процес формування емоційної стійкості особистості

Оцінки тривоги зазвичай позитивно корелюють, але цей зв'язок не такий близький, як можна було б очікувати. Таблиця 7 показує, як приклад, результати факторного аналізу показників тривожності у людей. Таблиця 7 показує, що можна виділити два основні фактори. Виявляється, перший з них пов'язаний з усіма показниками тривожності. Другий позитивно асоціюється з показником F4 (розчарування у необхідності досягти успіху) і негативно з RT (реактивна тривога Спілбергера-Ханіна). Ці фактори явно не підходять для однозначної інтерпретації.

Виявлено, що показники тривожності позитивно пов'язані між собою у всіх вікових категоріях. Вставлення точок, що відповідають індикаторам тривоги, у факторних координатах змінюється залежно від віку. Період чергується, коли індикатори повністю вільно розміщуються по всій площині координат і коли показники тривоги об'єднуються в комплекси. Інші дослідники також повідомляли про зміну жорсткості кореляцій психологічних показників за певних обставин.

Нормативні базові переконання базуються на позитивному емоційному переживанні і зводяться до того, що в більш позитивному, ніж негативному світі молода людина сприймає позитивно і відчуває захищеність від біди, свою здатність справлятися з труднощами. При гострому переживанні власної вразливості і безпорадності і подібних повторюваних негативних емоційних переживаннях виховується віра у ворожість і небезпеку світу і уявлення про себе як про «Я» як про слабкому і беззахисному, нездатному протистояти. . життєві труднощі [4]. У цьому випадку, імовірно, виникне невизначеність кордонів власного Я та висока чутливість до впливів і проявів значущих людей,

оскільки в молодій фазі онтогенезу особистісні кордони активно формувались, набувався досвід їх відстоювання. .

У психологічній літературі відомо, що тривале переживання тривожності, емоційного дискомфорту, невміння поводитися в стресових ситуаціях, контролювати і регулювати себе призводить до неврозу особистості, як риси, яка негативно впливає на розвиток особистості в підлітковому віці, призводить до негативних наслідків. наслідки в поведінці: невміння керувати собою, невміння обмежувати і регулювати себе, затримується розвиток вільних зусиль і самовдосконалення. П'яний стан особистості може виникнути через емоційні конфлікти, непорозуміння, занепокоєння, постійну тривогу, порушення в спілкуванні з оточуючими. Надмірна тривожність у навчанні, незадоволеність кінцевим результатом - цей невротичний стан може стати нав'язливим і тривалим, спостерігається нездатність подолати труднощі, оптимально вирішити особисту проблему, відсутність ефективної особистісної поведінки [11].

Невротична особистість через свій страх, високу тривожність відкидає певні дії, уповільнює їх, не має сміливості подолати свою слабкість, млявість, проявити силу волі для досягнення мети [7, 62- 63].

У психічній сфері тривожність проявляється у зміні рівня індивідуальних запитів, у зниженні самовпевненості, рішучості та самовпевненості.

Особиста тривога впливає на мотивацію. Крім того, тривожний зворотний зв'язок з такими рисами особистості, як: соціальна активність, принциповість, прагнення до лідерства, рішучість, самостійність, емоційна стійкість, впевненість у собі, працездатність, ступінь невротизму та закритості. Багато дослідників виділяють основні негативні сторони високого рівня тривожності:

1. Людина з високою тривожністю схильна сприймати навколишній світ як приховану загрозу та небезпеку набагато більшою мірою, ніж людина з низькою тривожністю.

2. Високий рівень тривожності негативно впливає на результати навчання.

3. Занепокоєння щодо деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості істотно впливає на професійну орієнтацію. Таким чином, виходить, що учні з високим ступенем тривожності уникають орієнтації на професію, пов'язану з технікою та знаковими системами, і віддають перевагу таким професіям, як «людина-природа», «людина-художній образ» [11].

4. Тривожність різними способами впливає на стійкість поведінки та прояв навичок самоконтролю. Якщо суб'єкти з низьким рівнем тривожності зберігають впевненість у своїх силах, відсутність нервозності, а в разі помилок у діях – адекватне ставлення та бажання їх виправити, то суб'єкти з високим рівнем тривожності виявляють дратівливість, нетерпимість, але визнають свою невдачу та намагаються пояснити це.причини.

Темперамент, таким чином, відображає динамічні сторони поведінки, переважно вроджені, тому властивості темпераменту є найбільш стійкими і стійкими порівняно з іншими психічними характеристиками людини. Найбільш специфічною особливістю темпераменту є те, що різноманітні характеристики темпераменту людини не випадково поєднуються між собою, а природно пов'язані між собою, утворюючи певну організацію, структуру, що характеризує темперамент.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривожності, яка характеризується низьким порогом виникнення тривожних реакцій: одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність – це риса людини, яка може проявлятися під впливом певних факторів: зовнішніх чи внутрішніх. Певний ступінь тривожності є обов'язковою ознакою активної особистості.

Кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, це називається корисною тривою. Ситуаційно стійкі прояви тривожності називаються особистісними і пов'язані з наявністю у людини відповідної риси особистості.

Показник проблеми F8 зазвичай відрізняється від інших показників. У деяких випадках його приваблюють інші показники, частіше FZ (розчарування у необхідності досягти успіху) та F2 (переживання соціального стресу).

Таким чином буде створено блок показників, який описує характеристику проблем, з якими стикаються люди різного віку.

Таблиця 3.2

Результати факторного аналізу показників тривожності

Показники	Фактор 1	Фактор 2
Ф1	0,91	
Ф2	0,55	
Ф3	0,81	
Ф4	0,60	0,53
Ф5	0,84	
Ф6	0,81	
Ф7	0,77	
Ф8	0,67	
РТ	0,54	- 0,68
ЛТ	0,70	
Особисті числа	0,53	1,21
Частка дисперсії	0,53	0,12

Складні міжособистісні стосунки можуть бути пов'язані з розчаруванням у необхідності досягти успіху та переживанням соціального стресу. Це означає, що або люди, які переживають соціальний стрес та розчарування у необхідності досягти успіху, більш схильні до проблем у взаємодії, або ці труднощі є окремим випадком соціального стресу, що супроводжує розчарування у необхідності досягти успіху. Однак зрозуміло, що ці труднощі є аспектом тривоги, який займає особливе місце серед інших показників. Він, здається, відносно незалежний від особистості чи реактивної тривоги.

Загальна тривога (F1) часто погано корелює з іншими показниками тривожності. Виокремлення цього показника означає, що тривога, яку відчуває людина, не пов'язана з якимись конкретними ситуаціями на службі, а має характер «розмитої» тривоги. У деяких випадках показники F5 (страх перед ситуацією контролю знань) та F7 (низька фізіологічна стійкість до стресу) мають тенденцію до F1. Об'єднання показників у групи різного віку може означати зміну "піків" тривоги, описаних іншими авторами.

Згідно з таблицею 7, люди мають невеликий ступінь зв'язку між особистісними характеристиками та тривогою. Це відбивається на тому факті, що в багатьох випадках показники тесту Спілбергера-Ханіна слабо корелюють з показниками тривожності, а це означає, що тривога людини в нестандартній ситуації значною мірою зумовлена її здатністю контролювати ситуацію.

3.2.3. Вплив способів психологічного захисту на формування емоційної стійкості особистості

В результаті вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту людей у процесі навчання в університеті були отримані дані.

Переважає такого механізму, як проєкція, пояснюється віковими особливостями людей до 25 років. Висока ефективність цього захисту досягається через низький ступінь відповідальності суб'єктів за свої дії. Навпаки, у захисній поведінці молодих людей переважають примітивні механізми захисту. Загальний рівень емоційного напруження є нормальним, але він збільшується порівняно з рівнем емоційного напруження у літніх людей. Цей результат можна пояснити незавершеним процесом адаптації молоді в університеті.

Для людей у віці 25–30 років найбільш характерні такі механізми захисту: заміна, проєкція, раціоналізація, заперечення. Ми бачимо продовження тенденції до використання примітивної, елементарної оборони. Відзначається

зміна, перехід на використання більш зрілого та ефективного захисту. Рівень загальної емоційної напруженості нормальний, що свідчить про конструктивність процесу його подолання.

Молодь найчастіше використовує такі механізми психологічного захисту: проекція, компенсація, заперечення, раціоналізація. Як і раніше, у захисній поведінці переважають незрілі механізми, які можуть бути пов'язані як з труднощами у професійній діяльності, так і з особистісними характеристиками людей у групі. Акцент робиться на залученні більш продуктивних захисних механізмів.

Існує певний колапс у людей у віці 30-35 років, перехід від примітивних механізмів захисту до більш зрілих. Отже, раціоналізація, проекція та компенсація переважають у захисній поведінці. Рівень емоційного напруження найнижчий, що дає підстави стверджувати, що процес формування емоційної стійкості успішно завершено.

Рівень емоційного напруження може сигналізувати про наявність внутрішнього конфлікту в самосвідомості людини. Цей факт є своєрідним показником, показником переходу функціонування захисних механізмів від примітивних (проекція, підміна) до зрілих та ефективних (раціоналізація, компенсація). Вивчення емоційної нестабільності виявило такі моделі поведінки людини в конфліктах.

Існує тенденція до підвищення конструктивності у вирішенні конфліктів.

Ці результати дозволяють нам стверджувати про зниження рівня (усунення) внутрішнього конфлікту. Оскільки зовнішній конфлікт є невирішеним внутрішнім конфліктом, чітко простежуване бажання людей конструктивно вирішити зовнішні конфлікти свідчить про низький рівень внутрішнього конфлікту.

Це твердження підтверджує зростання ефективності та зрілості захисної поведінки людини.

Отримані дані показують, що люди, які працюють з молодшими курсами (перший та другий), користуються захистом у більшій мірі, ніж люди, які

працюють зі старшими студентами. Оскільки механізми захисту - це способи порушення когнітивних та емоційних складових образу дійсності, можна стверджувати, що у цих групах суб'єктів подібні результати досліджень пов'язані з високим рівнем емоційного стресу, як підтвердили дослідники - експериментатори. Вивчаючи механізми захисної поведінки, проєкції, заміщення, регресії та компенсації, вони моделюються людьми, які працюють з експериментальними групами 1-3 курсів.

Це явище свідчить про зниження елемента ворожості, агресивності відповідної оборонної поведінки у зв'язку з успішним формуванням емоційної стійкості. Пасивність захисної поведінки, схильність до регулювання емоційної складової зображення реальності можуть бути охарактеризовані людьми з груп ЕГ-4 та ЕГ-5, які інтенсивно використовують захисні механізми раціоналізації та компенсації.

В аналізі загальної напруженості оборонних систем можна виділити наступне: підвищений рівень загальної напруги на 1 -му, 2 -му та 3 -му курсах порівняно з людьми з інших курсів можна пояснити тим, що починаючи з четвертого курсу працює цілий комплекс психологічних станів, запланованих у роботі.

Зауважте, що робота від курсу до курсу емоційно посилюється настроєм самих людей.

Відомо, що курсанти першого курсу проходять соціальну та психологічну адаптацію до навчання, студенти п'ятого курсу стикаються з важким періодом, пов'язаним із залишенням університету та подальшим самовизначенням. Ці обставини не могли вплинути на механізм психологічного захисту людей, які з ними працюють.

Надмірне використання захисних механізмів, а також наявність зрілих, ефективних та примітивних механізмів у захисній поведінці людей одночасно може свідчити про наявність високого рівня емоційного напруження.

При порівнянні даних можна спостерігати таку тенденцію: чим більше люди прагнуть використовувати передовий та ефективний захист

(раціоналізація, компенсація), тим продуктивнішою є їхня поведінка у професійній діяльності. І чим менш досконалим є психологічний захист людей (заперечення, репресії), тим нижче рівень продуктивності їхньої поведінки. Протягом досліджуваного періоду було виявлено динаміку використання засобів захисту людини. Чим вищий рівень цілісності системи психолого - педагогічних умов, тим вищі темпи використання зрілого та ефективного захисту людьми. Вищий психологічний захист характерний для людей з певним зростанням психологічно важливих характеристик.

Проблемні люди з високими особистими амбіціями та завищеною самовпевненістю знайшли своє вираження у високих балах за шкалою психотизму та невротизму згідно з опитувальником Айзенка (обидві шкали мають 9 та 10 балів відповідно), характеризуються абсолютно різними, менш ефективними структура психологічного захисту з перевагою проєкції) та заперечення (54%) із загальною інтенсивністю захисту 45%. Виявлені особливості системи психологічного захисту, ймовірно, визначають емоційну нестійкість їхньої поведінки.

Застосування примітивної оборони заміщення та регресії не усуває внутрішніх протиріч і не вирішує зовнішніх конфліктів, що змусило всю систему психологічного захисту інтенсивно працювати. Успішна емоційна стійкість можлива завдяки зрілому психологічному захисту компенсації, надмірної компенсації та раціоналізації.

Однак вступ до професійно орієнтованої творчості, ймовірно, вимагатиме перебудови поведінки з необхідною участю самоаналізу та об'єктивної самооцінки, що, звичайно, неможливо на основі такого зрілого психологічного захисту, як компенсація та раціоналізація.

Професійний особистісний розвиток вимагає відмови від звичних психологічних захистів, а також розвитку рефлексорного контролю, щоб підсвідомо розпочаті дії не впливали на рішення та оцінки. Довільний контроль над діяльністю психологічного захисту робить людину беззахисною перед власними емоціями та почуттями, що визначає велику вразливість «єго»,

особливо самооцінку, замість відносного спокою в ілюзорному світі. Варто зазначити, що це далеко не приємна річ, не кожен може з цим впоратися, але кожен, хто вважає себе професіоналом, який працює з військовою командою, повинен наважитися вийти за межі, зазначені минулим досвідом, який не підпорядковується присутній. час.

Таким чином, експериментальні дослідження доводять, що рівень емоційної стабільності пов'язаний із рівнем використання психологічного захисту людиною. Чим вищий рівень використання продуктивного та зрілого захисту (компенсація, раціоналізація), тим вищий рівень емоційної стабільності. Люди, які мають успіх з точки зору професійної діяльності, найчастіше використовують такі форми психологічного захисту: раціональний (60%), проєкційний (58%), заперечення (38%) (із загальною інтенсивністю захисту 42%). «Невдалі» люди характеризуються іншою стороною основних захисних механізмів: проєкцією (69%), регресією (48%) та раціоналізацією (39%). Як наслідок, успіх професійної діяльності, що є, крім іншого, результатом емоційної стабільності, безпосередньо залежить від якісного складу використовуваних механізмів психологічного захисту. Використання примітивного захисту, такого як заміщення та регресія, не усуває внутрішніх протиріч, не вирішує зовнішніх конфліктів, що призводить до активного функціонування всієї системи психологічного захисту.

Надмірне використання захисту особою чи групою є непрямим свідченням наявності високого рівня не тільки внутрішньоособистісних, але й зовнішніх конфліктів.

Використання конфліктних, різноспрямованих, водночас зрілих та примітивних захисних механізмів призводить до деструктивності у вирішенні зовнішніх конфліктів. Конструктивність оборонної поведінки у зовнішньому конфлікті посилюється із застосуванням ефективної та зрілої оборони та високим рівнем емоційної стабільності.

3.3 Рекомендації, щодо розвитку емоційної стійкості особистості

Під час експериментальних робіт нам вдалося отримати такі поля аналітичної інформації:

Розподіл рівнів емоційної стабільності людини:

1) емоційна стійкість людей, що працюють з першим курсом людей в експериментальній групі;

2) емоційна стійкість людей, що працюють з першим курсом людей контрольної групи;

3) порівняння рівнів емоційної стійкості людей, що працюють з першим курсом людей експериментальної та контрольної груп.

Зовнішні результати регулювання емоційної стабільності (за навчальний рік 2020–2021 рр. Посадовими особами інституту було здійснено 54 контрольні акти навчання, під час яких були виявлені характерні ознаки, загальний коефіцієнт вираженості яких за результатами експериментальної роботи становив 85,5%):

1) високий рівень навчальних місць (80%);

2) задовільний зовнішній вигляд (90%);

3) високий рівень підготовки учасників до уроку (75%);

4) високий рівень якості у розробці навчально -методичної документації (90%);

5) якісне керівництво вступною та заключною частиною уроку (94%);

6) високий методичний рівень уроку (90%);

7) виклад навчального матеріалу в повному обсязі (80%).

Зовнішні результати регулювання їх емоційної стійкості значно нижчі (загальний коефіцієнт - 53,3%):

1) високий рівень навчальних місць (5%);

2) задовільний зовнішній вигляд (5%);

3) високий рівень підготовки учасників до уроку (42%);

4) високий рівень якості у розробці навчально -методичної документації (56%);

5) якісне керівництво вступною та заключною частиною уроку (57%);

6) високий методичний рівень уроку (52%);

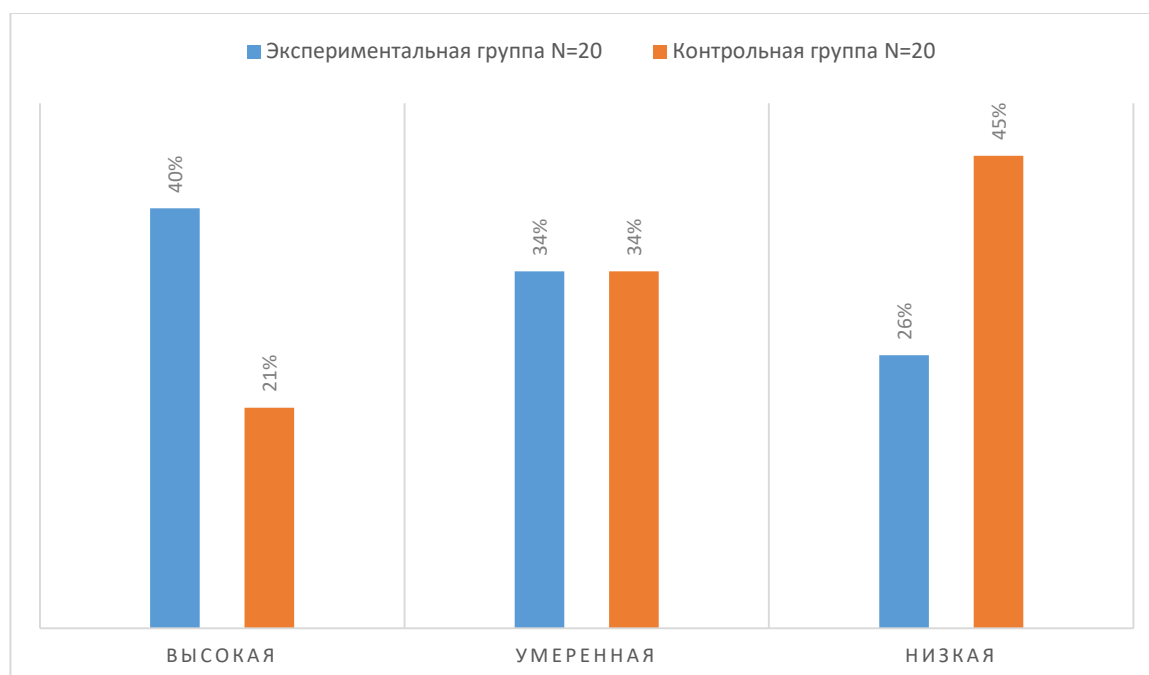
7) повне викладання навчального матеріалу (46%).

Порівняння рівнів емоційної стабільності людей, які працюють з п'ятим курсом людей експериментальної та контрольної груп, наведено у таблиці 3.3. та діаграму 3.1.

Таблиця 3.3

Порівняння рівнів емоційної стійкості людей, що працюють в експериментальній та контрольній групах

емоційна стійкість	Експериментальна група N = 20	Контрольна група N = 20
висока	40%	21%
помірна	34%	34%
низька	26%	45%



Діаграма 3.1. Порівняння рівнів емоційної стійкості

В результаті розгляду факторних навантажень можна відзначити, що особливо значний внесок у формування емоційної стійкості чоловіків вносить психокорекційна робота щодо зниження рівня тривожності. Тому при формуванні роботи для досягнення більш високих і стабільних результатів необхідно робити акцент на системний підхід до її організації.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями особистості, оскільки характеризує психічну діяльність не в цілому, а окремо. Стан страху в однієї людини може проявлятися в психічному збудженні, а в іншої - в психічному «паралічі», гальмуванні розумової діяльності. Подібно до того, як психічні якості впливають на психічні стани, психічні стани можуть переростати в психічні якості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, то можна створити особистісну рису – тривожність. Але відповідність між психічним станом і рисою особистості не є правилом. Зокрема, поряд із «нестриманістю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «нестриманість» як стан, який може виникнути у кожного і може не бути характерною ознакою поведінки.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, процес спілкування і можуть їх дезорганізувати. Психічний стан – це вид накопичення психоенергії.

Організація побуту, відпочинку та дозвілля істотно впливає на психічний стан людини.

Психічний стан людини максимально залежить від морально-ділової атмосфери в колективі, групі.

Значну роль у розвитку психічних станів відіграють звички.

На психічний стан людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передувало, може бути двоякою. У деяких випадках попередній стан змінюється на протилежний. Наприклад, високе напруження, пильність, мобілізація всіх фізичних і духовних сил, які є у моряка в годиннику, зміниться розслабленням у вахті. За інших обставин

співвідношення між попереднім і наступним психічним станом не протилежне, а подібне.

Психічні стани людини змінюються внаслідок кліматичних умов на тілі при виконанні різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності (розгойдування корабля, польоти на великій висоті, тривала нерухомість і одностороннє фізичне напруження, надлишок або недолік інформації, обмежений простір і сенсорні голод, обмежені соціальні контакти тощо).

Непідготовленість людини до дій в умовах водної стихії, наприклад, іноді викликана моряками при виконанні завдань по підтримці виживання корабля в морі - приземлення в морі, танкістів - управління підводним танком, автомобілістів - при подоланні водних перешкод. боязнь води - специфічна форма страху, що обмежує розумову та рухову активність людини.

Тривала нерухомість і статичне фізичне напруження викликають апатію, підвищену стомлюваність, знижують розумову активність.

Успішному вирішенню професійних завдань сприяють певні психічні стани людини. Найважливішим з них є стан постійної готовності, стан готовності до вирішення конкретних завдань. Такий стан сприяє миттєвій перебудові всієї психіки людини і швидкому включенню її в вирішення проблем без витрачання енергії на подолання внутрішнього опору і стресу.

Рівні психічної підготовленості різні: від ділового, бойового настрою через ситуативну готовність (тимчасовий психічний стан, що проявляється лише в ситуації та стосовно певної діяльності) до постійної внутрішньої готовності (стійкий особистісний стан, що проявляється в будь-який час, у в будь-який час). в яких умовах).

Ці психічні стани формуються в результаті:

- попередня психологічна підготовка;
- безпосередня морально-психологічна та психологічна підготовка до майбутнього завдання, у процесі якої активізуються необхідні в цих умовах виховані мотиви поведінки та психічні стани, долаються негативні ситуаційні мотиви та психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка займає

важливе місце в загальній підготовці людини до вирішення професійних завдань.

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням ряду негативних психічних станів на різних етапах його діяльності.

У динаміці психічних станів людей є закономірність. Відомо, що навіть найбільш підготовлена людина (яка володіє необхідними знаннями, досвідом, навичками, якостями, моральними мотивами тощо) може бути підготовлена чи не підготовлена до конкретних дій чи дій в екстремальних ситуаціях.

За динамікою психічних станів людини можна виділити три важливі періоди:

- підготовка до вирішення проблеми;
- процес вирішення проблеми;
- виконання завдань.

Напередодні змагань (або бою), виконуючи відповідальну роботу, можна пережити стан тривожних очікувань. У цьому стані людина налаштована на майбутні умови. Очікування може відрізнитися за змістом. Виявляється у вигляді ентузіазму, ентузіазму, апатії, перед настанням «гарячки», невпевненості, страху за своє життя, тривоги за результат бою та особисту долю. Стан особистості під час тривожного очікування характеризується підвищеним напруженням (стресом).

Основними джерелами та причинами виникнення напруги є:

- небезпека для життя;
- відповідальність за вирішення проблеми;
- стислість і невизначеність інформації, що надходить;
- брак часу для прийняття рішень і дій;
- надмірне емоційне збудження, вразливість і низька емоційна стійкість індивідів;
- невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, що пред'являються до цієї діяльності;
- психічна невідповідність до виконання конкретного завдання людини;

- невпевненість у надійності товаришів;
- соціальна ізоляція (дія в ізоляції від колективу, перебування в ізольованих місцях) тощо.

Це може призвести до розчарування, скутості, страху тощо. І цей стан включає апатію, безвихідь, одержимість неминучою невдачею, поранення, поранення, смерть і так далі. До основних ознак фрустрації можна віднести: нестриманість в оцінці причин невдач, розумний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколо, дратівливість, песимістичні погляди на реальність, думки про руйнування і неминучість смерті тощо. А дратівливість, наприклад, проявляється у ставленні до себе, до своєї беспорядності, беспорядності в ситуації, що склалася, невпевненості в собі та інших.

Кожен психічний стан є переживанням суб'єкта і водночас діяльністю різних його систем, воно має зовнішнє вираження і проявляється зміною ефекту виконуваної ним діяльності. Лише за сукупністю показників, що відображають кожен із цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини певного стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно відрізнити один стан від іншого.

Провідне місце в діагностиці станів належить переживанням, пов'язаним з ставленням особистості. Виокремлення останнього як провідного чинника психічного стану особистості дозволяє розглядати психічний стан як якісну характеристику психіки індивіда, що поєднує психічні процеси та властивості особистості та впливає на них.

Психічні стани мають рефлексивний характер. Таким чином, одні з них мають безумовно-рефлекторне походження, такі як голод, спрага, насичення, а інші (більшість) умовно-рефлекторні. Наприклад, людина, яка звикла починати роботу одночасно, перед її початком має стан оптимальної готовності до дії, з першої хвилини входить у ритм роботи.

В основі психічних станів лежить певне співвідношення нервових процесів (від характерних для цієї людини епізодичних до стабільних) в корі головного мозку. Під впливом поєднання зовнішніх і внутрішніх подразників

виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень. Фізіологічні стани кори в І. П. Павлова отримали назву фазових станів. «На одному кінці, — писав він, — спостерігається збуджений стан, надзвичайне підвищення тону, роздратування, коли гальмування стає неможливим або дуже ускладненим. За цим слідує нормальний, енергійний стан, стан рівноваги між процесами роздратування та гальмування. Більшість із них є найбільш характерними: стан рівноваги, коли всі подразники, незалежно від їхньої інтенсивності, на відміну від енергетичного стану діють точно так само, парадоксальний стан, коли діють лише слабкі або сильні подразники, але лише незначно. , і, нарешті, ультрапарадоксальні стани, коли позитивну дію мають лише раніше вироблені інгібіторні агенти – стан, за яким слідує повний гальмівний стан. І. П. Павлов. Студенти І. П. Павлова розрізнили та розділили деякі фази на ряд інших фаз.

Після дії подразників, що викликали певний психічний стан, воно зберігається деякий час і впливає на формування нових або оновлених старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Ці стани кори, у свою чергу, можуть бути умовними подразниками, які сигналізують про будь-які зміни, важливі для адаптації організму до навколишнього середовища.

Психічні стани зовні проявляються зміною дихання і кровообігу, міміки, пантоміми, рухів, ходьби, жестів, інтонації мови тощо. Таким чином, у стані задоволення ми спостерігаємо збільшення частоти і амплітуди дихання, а незадоволеність викликає зменшення частоти і амплітуди дихання. Збуджене дихання стає частим і глибоким, інтенсивним - повільним і слабким, тривожність - прискореним і слабким. У разі несподіваного сюрпризу дихання частішає, але зберігає нормальну амплітуду.

У збудженому стані або стані напруженого очікування він може збільшувати частоту і силу пульсу, значення артеріального тиску в дуже широких межах (залежно від важливості для людини цієї ситуації). Зміна кровообігу зазвичай супроводжується блідістю або почервонінням шкіри людини.

Показником психічного стану людини часто є її рухи та дії (непевними чи повільними рухами оцінюємо втому, різкими — ймовірно, завзяттям).

Міміка (рух м'язів обличчя, очей, брів, губ, носа) може виражати навіть дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі приділяють особливу увагу спостереженню за рухами обличчя учнів. Голос також може надати важливу інформацію про психічні стани

Емоційна стійкість залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю, створити оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психологічне навантаження на рівні, що забезпечує оптимальну працездатність, характер і успіх, уміння правильно оцінювати свої сили та знаходити ресурси для впевнена в собі поведінка, свідомо керувати емоційним станом.

У процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, запобігає стресам, сприяє виникненню готовності діяти в стресових ситуаціях.

Це один із психологічних факторів надійності, продуктивності та успішності у важкій професійній діяльності [3]. Основними детермінантами емоційної стійкості як професійно важливого спеціаліста є джерела підструктур емоційної стійкості: психофізіологічні (зрівноваженість і рухливість нервових процесів), емоційно-вільні (невразливість до перешкод у встановленні емоційних контактів, відсутність емоційного вигорання), когнітивно-низька. рівень, фрустрація, агресивність і ригідність), адаптивні (нейропсихологічна стійкість, розвиток особистісного адаптаційного потенціалу) і соціально-перцептивні (психологічна інсайт, психологічна інсайт, соціальна інтуїція, гнучкість для корекції образу іншого в спілкуванні).

Основним шляхом формування емоційної стійкості є оволодіння прийомами емоційної та вільної регуляції на психологічному та психофізіологічному рівні, розвиток і вдосконалення індивідуальних особливостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість.

Дослідження показують, що оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляційної діяльності в комплексі (розвиток професійних умінь і навичок, психологічна підготовка до створення ситуації успіху).

ВИСНОВКИ

Оцінюючи сучасний стан техніки у сфері дослідження емоцій І.А.Васильєв, А.Є.Ольшаннікова, В.В. Семенов, Л.М. Смирнов характеризує це як кризу, одночасно відзначаючи, що суб'єктивний, правильний психологічний зміст емоційних явищ зазвичай залишається поза полем зору дослідників, він спрямовується до інших, непсихологічних концепцій, особливо фізіологічних. Переважання тієї чи іншої нейродинамічної властивості впливає на емоційну стійкість (емоційну напругу), що неминуче впливає на результати професійної діяльності (суб'єкти, менш чутливі або переважають збудження з точки зору динаміки, виконують свій пошук з ризиком або навіть імпульсивно; більш чутливі або більше "гальмування" - обережно або навіть повільно).

У процесі експериментального та експериментального формування емоційної стійкості особистості враховувались суб'єктивні психологічні умови та фактори формування емоційної стійкості особистості (зменшення тривожності; формування орієнтації особистості на завдання з урахуванням індивідуальних типологічних особливостей, формування конструктивних методів психологічного захисту, а також об'єктивних та суб'єктивних умов та факторів (науково -методичний, навчальний матеріал, організаційний). Факторний аналіз проводився для всіх досліджуваних вікових категорій з точки зору темпераменту та тривожності. З його допомогою в структурі темпераменту були виявлені чотири компоненти, які впливають на формування емоційної стабільності, пов'язаної з ергічністю, пластичністю, емоційністю (нейротизм) та екстраверсією-інтроверсією; структура темпераменту є відносно стабільною протягом усього досліджуваного віку і складається з чотирьох основних компонентів, пов'язаних з ергічністю, пластичністю, екстраверсією-інтроверсією та емоційністю;

На основі результатів факторного аналізу показників тривожності у людини було виділено два основні фактори. Перший пов'язаний з усіма

показниками тривожності. Другий позитивно асоціюється з показником F4 (розчарування у необхідності досягти успіху) і негативно з RT (реактивна тривога Спілбергера-Ханіна); Показники тривожності позитивно асоціюються в будь-якому віці. Показник проблеми F8 зазвичай відрізняється від інших показників. У деяких випадках до цього прагнуть інші показники, частіше це F3 (розчарування у необхідності досягти успіху) та F2 (переживання соціального стресу).

Складні міжособистісні стосунки можуть бути пов'язані з розчаруванням у необхідності досягти успіху та переживанням соціального стресу. Це означає, що або люди, які відчують соціальний стрес та розчарування у необхідності досягти успіху, більш схильні до проблем взаємодії, або ці проблеми є окремим випадком соціального стресу, що супроводжується розчаруванням у необхідності досягти успіху. Однак зрозуміло, що ці труднощі є аспектом тривоги, який займає особливе місце серед інших показників. Здається, він відносно незалежний від особистої чи реактивної тривоги.

Загальна тривога (F1) часто погано корелює з іншими показниками тривожності. Виокремлення цього показника означає, що тривога, яку відчуває людина, не пов'язана з якимись конкретними ситуаціями на службі, а має характер «розмитой» тривоги. У деяких випадках показники F5 (страх перед ситуацією контролю знань) та F7 (низька фізіологічна стійкість до стресу) мають тенденцію до F1.

У людей відзначається невеликий ступінь зв'язку між рисами особистості та тривоги. Це відображається в тому, що в багатьох випадках показники тесту Спілбергера - Ханіна дещо корелюють з показниками тривожності, тобто тривога людини в нестандартній ситуації значною мірою визначається її здатністю контролювати цю ситуацію. Люди найчастіше використовують такі захисні механізми: проекція, компенсація, раціоналізація, заперечення, регресія.

Переважає такий механізм, як проекція, пояснюється віковими особливостями людей до 25 років. Висока ефективність цього захисту

досягається через низький ступінь відповідальності суб'єктів за свої дії. Навпаки, у захисній поведінці молодих людей переважають примітивні захисні механізми. Загальний рівень емоційного напруження є нормальним, але він збільшується порівняно з рівнем емоційного напруження у літніх людей. Цей результат можна пояснити незавершеним процесом адаптації молоді в університеті. Для людей у віці 25–30 років найбільш характерні такі механізми захисту: заміна, проекція, раціоналізація, заперечення. Ми бачимо продовження тенденції до використання примітивної, елементарної оборони. Відзначається зміна, перехід на використання більш зрілого та ефективного захисту. Рівень загальної емоційної напруженості нормальний, що свідчить про конструктивність процесу його подолання. Молодь найчастіше використовує такі механізми психологічного захисту: проекція, компенсація, заперечення, раціоналізація. Як і раніше, у захисній поведінці переважають незрілі механізми, які можуть бути пов'язані як з труднощами у професійній діяльності, так і з особистісними характеристиками людей у групі. Акцент робиться на залученні більш продуктивних захисних механізмів.

Проблемні люди з високими особистими амбіціями та завищеною самовпевненістю знайшли своє вираження у високих балах за шкалою психотизму та невротизму згідно з опитувальником Айзенка (обидві шкали мають 9 та 10 балів відповідно), характеризуються абсолютно різними, менш ефективними структурами психологічного захисту, %) та заперечення (54%), із загальною інтенсивністю захисту 45%. Виявлені особливості системи психологічного захисту, ймовірно, визначають емоційну нестійкість їхньої поведінки. Люди, які мають успіх з точки зору професійної діяльності, найчастіше використовують такі види психологічного захисту: раціональний (60%), проекційний (58%), заперечення (38%) (із загальною інтенсивністю захисту 42%). «Невдалі» люди характеризуються іншою стороною основних захисних механізмів: проекцією (69%), регресією (48%) та раціоналізацією (39%). Як наслідок, успіх професійної діяльності, що є, серед іншого,

результатом емоційної стабільності, безпосередньо залежить від якісного складу механізмів психологічного захисту, які використовуються.

Високий рівень емоційної стабільності серед людей, які працюють на п'ятому курсі, становить 40%, середній - 34% і низький 26%. Це найкращі показники для всіх п'яти курсів.

Таким чином, порівняння рівнів емоційної стабільності людей, які працюють з п'ятим курсом людей в експериментальній та контрольній групах, показує, що ці зовнішні результати також позитивно впливають на його зменшення або збільшення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболін, Л.М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини. Казань: Казанський державний університет, 1987. 261с.
2. Агаєв, Натиг Фарман огли. Педагогічні умови підвищення емоційної стійкості особистості студентів: дис. ... канд.педагог.наук. Нижній Новгород: ННГАСУ, 2011.161с.
3. Асмолов, А.Г. Психологія особистості: Принципи загальпсихологічного аналізу. Москва: «Сенс», 2002.414с.
4. Ашихмина, О.А. Емоційна стійкість психологів системи освіти на різних етапах професіоналізації: дис. ... канд. психолог. наук. Москва: МГПП, 2010. 219с.
5. .Бреслав, Г.М. Психологія емоцій. Москва: Сенс, 2006. 544с.
6. Вачков, І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки. Москва: Видавництво «Ось-89», 2007.256с.
7. Гримак, Л.П. Резерви людської психіки. Введення в психологію активності. Москва: Политиздат, 1987. 286с.
8. .Джіга, Н.Д. Акмеологічної концепція творення продуктивного суб'єкта освіти засобами освіти. *Вести ДКУ ім. Ф. Скорини*. 2013. № 3 (78).48-59с.
9. Долгова В.І., Аркаєва Н.І. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій випускників вузу. Листи в Еміссія.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): *електронний науковий журнал*. Грудень 2013, ART 2109. СПб., 2013 г. - URL: .htm, ISSN 1997-8588.
10. Долгова В.І., Ніязбаєва М.М. Рефлексивнофеноменологіческая практика викладання у вищій школі. *Вчені записки університету ім. П.Ф.Лесгафта*. С-Пб., 2013 № 12. 59-63с.

11. Долгова, В.І. Управління інноваційними процесами в освіті: сутність, закономірності та тенденції. Наука і бізнес: шляхи розвитку. 2012. №7. З.17-22
12. Зеер, Е.Ф. Модернізація професійної освіти: компетентнісний підхід: Учеб. посібник / Е.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Е.Е. Симанюк. Москва: МПСІ, 2005.216с.
13. Зільберман, П.Б. Емоційна стійкість оператора П.Б. Зільберман // Нариси психології праці оператора / Под ред. Е.А. Мілеряна. Москва, 2014. С. 138-172.
14. Зимова, І.А. Педагогічна психологія: Підручник для вузів. Москва: Логос, 2005.384с.
15. Казакова, О.А. Формування емоційної стійкості у майбутніх фахівців соціальної роботи в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки: дис. ... канд.педагог.наук. Самара: ПГУ, 2010.207с.
16. Ковальская, Е.В. Специфіка програми психологічного супроводу розвитку креативності інтегральної індивідуальності студентів. Університетські читання: мат-ли наук. метод. чт. ПГЛУ. Ч. 7. - П'ятигорськ: ПГЛУ, 2014.86-90с.
17. Ковпак, Д.В. Як позбутися від тривоги і страху. Практичний посібник психотерапевта. СПб .: Наука і техніка, 2007.240с.
18. Косякова, О.О. Вплив рівня емоційної стійкості особистості студентів вузу на результативність їх навчальної діяльності дис. канд. психол. наук:19.00.03. Твер, 2002.167с.
19. Кручинін, С.А. Емоційно-вольова стійкість співробітників рятувальних формувань мнс росії до професійних стресів: дис. ... канд.педагог.наук. Санкт-Петербург: СПбУГПС МНС РФ, 2012.149с.
20. Кулагіна, І. Ю. Вікова психологія (розвиток дитини від народження до 17 років) / І.Ю. Кулагіна. Москва: УРАО, 1997.175с.
21. Кочарян А.С., Терещенко Н.Н., Асланян Т.С., Гуртовая И.В. Синдром «емоціонального холода» в межличностных отношениях:

аддиктивний контекст. *Вісник Харківського національного університету*. Серія Психологія. 2007. № 771. 115-119с.

22. Кочюнас Р. Психологічне консультування. Групова психотерапія. Москва: Академічний Проект; ОПпл, 2002. 464с. (Серія «Gaudeamus»)

23. Кулюткин, Ю.Н. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної освіти. Проблемні нариси. СПб.: Спец. лит., 2002. 96с.

24. Макушина О. П. Психология зависимости: Учебное пособие для вузов. Воронеж, Во-ронежский гос. ун-т. 2007. 79с.

25. Матійків І. М. Тренінг Емоційної Компетентності. Навчально-методичний посібник Київ Педагогічна Думка 2012, 112с.

26. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения. Воронеж, 2006. 80с.

27. Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та. 2003. 400с.

28. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192с.

29. Лебедев, О.Е. Компетентнісний підхід в освіті. Шкільні технології. 2004. № 5. 3-12с.

30. Леонова, А.Б. Психопрофілактика стресів / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. Москва: Видавництво Московського Університету, 2019. 122с.

31. Леонтьєв, Д.А. Професійне самовизначення як побудова образів можливого майбутнього / Д.А. Леонтьєв, Е.В. Шелобанова. Питання психології. 2001. № 1. 57-65с.

32. Лупандін, В.І. Математичні методи в психології: навч посібник. Єкатеринбург: Изд-во Урал. ун-ту, 2009. 196с.

33. Малишев, В. А. Результати експериментального дослідження індивідів, що складають контркультури в організаціях / В. А. Малишев, А. В. Карпов. Прикладна юридична психологія. 2013. № 2 (23). 75-84с.

34. Медведєва, В.А. Педагогічні умови формування емоційної стійкості студентів-психологів у вузі: дис. ... канд.педагог.наук. Орел: ОДУ, 2011.227с
35. Психические состояния. Хрестоматия. / Сост. и общ. редакция Куликова Л. В. СПб.: Питер, 2001.575с.
36. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984.288с.
37. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа, 1982.216с.
38. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. / за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-є вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001.560с.
39. Петрова, А.Г. Аналіз динаміки когнітивного і регуляційного блоків професійно важливих якостей в процесі професіоналізації / А.Г. Петрова, Л.Ю. Суботіна. *Ярославський психологічний вісник*. Ярославль: Изд-во РПО, 2013. № 28.98-100с
40. Прихожан, А.М. Психологія невдахи: тренінг впевненості в собі. Москва: ТЦ «Сфера», 2001.192с.
41. Прозорова М.Н. Освітня рефлексія як механізм формування навчально-професійної діяльності студентів. Листи в Еміссія.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): *електронний науковий журнал*. Січень 2013, ART 1956. - СПб., 2013 г. - URL: 2 <http://www.emissia.org/offline/2013/1956.htm>
42. Реан, А.А. Фактори стресостійкості вчителів / А.А. Реан, А.А. Баранов. Питання психології. 1997. № 1. 45-54с.
43. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность. Москва: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003.112с.
44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособ. Москва: Владос, 1996.529с.
45. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! Москва: Эксмо, 2008.256с.

46. Сюртукова, Є.Ю. Особливості детермінації психічного вигорання в педагогічних професіях. *Вісник Костромського державного університету ім. Н.А. Некрасова*. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. Ювенологія. Соціокінетика. 2013. № 4. 56-59с.
47. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007.384с.
48. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2008. 19с.
49. Третьяков, А.А. Технологія підвищення стійкості студентів до нервово-емоційної напруги в процесі освітньої діяльності з використанням засобів фізичної культури дис. ... канд.педагог.наук. Білгород: БелГУ, 2011. 264 с
50. Узнадзе, Д.Н. Експериментальні основи психології установки. Тбілісі: Вид-во АНГрССР, 2018. 381с.
51. Шебанова С.Г. Анализ образа «Я» в исследовании феномена агрессии у студентов. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 1. С. 31 – 34.
52. Щедровицький Г. Схема мислєдїяльностї – системно-структурна будова, значення і зміст. *Психологія і суспільство*. 2005. №4. 29–39с.
53. Еріксон, Е. Ідентичність: юність і криза. Москва: Изд-во «Прогрес», 2018. 344с.
54. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь; пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2010. 334с
55. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. *Вопр. психол.* 1997. № 4. С. 20–27.
56. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика: Перев с англ. Москва: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 576с.

57. Uddin, M. A. Personal and motivational aspects of students studying in traditional face-to-face system and distance education system. Психология и психотехника. Москва, 2014.№2.

Додаток А

	Професійно-значущі якості
	ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ
	Професійні знання
	Володіє глибокими, міцними і всебічними знаннями, має цілісне уявлення про їх системи; гнучкість мислення дозволяє вирішувати складні завдання теоретичного характеру в професійній області (5 балів)
	Володіє твердими системними знаннями, здатний до вирішення теоретичних завдань професійного характеру (4 бали)
	Володіє професійними знаннями для вирішення завдань професійного характеру (3 бали)
	Знання поверхневі, несистемні, професійні завдання самостійно вирішувати ускладнюється (2 бали)
	Професійні вміння і навички
	Розвинені і забезпечують необхідний рівень компетентності в рішенні задач професійного характеру (4 бали)
	Розвинені задовільно, забезпечують виконання професійних завдань на достатньому рівні при сторонньої допомоги (3 бали)
	Розвинені слабо, при реалізації навичок і умінь в практичній діяльності потрібен постійний контроль (2 бали)
	Здатність до накопичення і оновленню професійного досвіду
	Активно, цілеспрямовано, систематично і результативно працює над підвищенням професійних знань, умінь і навичок. Здатний реалізувати і підтримати нове в професійній області (5 балів)
	Працює над підвищенням і оновленням професійного досвіду усередині, результативно. Не позбавлений новаторського підходу в професійній діяльності (4 бали)

	Професійний досвід накопичує і оновлює у міру необхідності. Результатами професійної діяльності не виділяється з-за консервативного підходу до нового (3 бали)
	Професійний досвід накопичує повільно, результати професійної діяльності слабкі, професійне новаторство сприймає з працею (2 бали)
	Здатний адекватно оцінювати складні завдання в професійній області і знаходити конструктивні і нетрадиційні способи їх вирішення. Генерує новації, здатний до обгрунтованого ризику (5 балів)
	ДІЛОВІ ЯКОСТІ
	Організованість і зібраність в практичній діяльності
	Організованість і зібраність висока; вміє планувати свою роботу; цінує і враховує плановість в роботі; розвинена раціональність в практичній діяльності (5 балів)
	Вміє організовувати свою роботу, несуетлив, постійно підвищує культуру планування, враховує плановість в роботі (4 бали)
	Якості розвинені задовільно, допускає прояви метушні; відчуває труднощі з плануванням своєї роботи і недостатньо уваги приділяє плануванню роботи (3 бали)
	Якості розвинені слабо, навички планування повсякденної діяльності низькі; в роботі метушливий, дії часто не продумані; уваги плануванню роботи приділяє недостатньо (2 бали)
	Самостійність рішень і дій
	Високо розвинена здатність до обгрунтованого прийняття самостійних рішень; володіє навичками передбачення; в критичних ситуаціях здатний до продуманих і рішучих дій (5 балів)
	У прийнятті рішень, як правило, самостійний; здатний аналізувати і прогнозувати події; в критичних ситуаціях здатний до рішучих дій (4 бали)

	Здатний до прийняття самостійних рішень, однак вони не завжди бувають обґрунтованими; в критичних ситуаціях допускає прояви нерішучості (3 бали)
	До прийняття самостійних рішень підготовлений недостатньо. У критичних ситуаціях самостійно діяти не може, проявляє нерішучість (2 бали)
	Якість кінцевого результату діяльності
	Якість і ефективність результату діяльності завжди високі (5 балів)
	Якість діяльності гарне. Прагне до високої якості роботи та кінцевим результатом (4 бали)
	Результат роботи не завжди відповідає необхідним вимогам, якість роботи вимагає подальшого поліпшення (3 бали)
	Якість результату діяльності не відповідає необхідним вимогам (2 бали)
	Високо розвинене почуття шанобливого ставлення до людини; чуйний, турботливий, доброзичливий (5 балів)
	Шанобливо ставиться до людини, здатний виявляти турботу, чуйний, не позбавлений співчуття і співпереживання (4 бали)
	Здатний до прояву шанобливого ставлення до людини, але не завжди і не по відношенню до всіх; турботу про інших виявляє не постійно, допускає елементи бездушності, черствості (3 бали)
	Часто проявляє елементи зневажливого ставлення до людини; турботою про інших не виділяється, що не чуйний (2 бали)
	Здатність до самооцінки
	Високо розвинені здатності оцінювати свої дії і результати діяльності. В розумній мірі самокритичний (5 балів)
	Здатний до адекватної самооцінки. Самокритичний (4 бали)
	Свої дії і результати діяльності оцінює не завжди адекватно. Здібності до самокритики обмежені (3 бали)

	До адекватній оцінці своїх дій і результатів діяльності критично ставитися не здатний. Чи не самокритичний (2 бали)
	Етика поведінки
	Володіє високим рівнем культури веління і спілкування з людьми; демократичний у спілкуванні. Притаманні гнучкість у використанні стилів спілкування і поведінки (5 балів)
	Культурна в поведінці і ставленні до людей; володіє демократичним стилем спілкування, при необхідності використовує елементи авторитарно-демократичного стилю спілкування (4 бали)
	Притаманні елементи культури поведінки. Стиль спілкування проявляється відповідно ситуації, але не завжди їй адекватний (3 бали)
	Рівень культури поведінки і спілкування з людьми низький, допускає елементи нетактовного, грубого ставлення з оточуючими (2 бали)
	дисциплінованість
	Високо дисциплінований, суворо і точно дотримується вимог, нормативних документів, що регламентують службову і професійну діяльність (5 балів)
	Дисциплінований, вимоги нормативних документів, що регламентують службову і професійну діяльність, прагне виконати (4 бали)
	Основні вимоги щодо дотримання дисципліни знає, але не завжди їх виконує (3 бали)

Опитувальник АЙЗЕНКА

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб «здрігнутися», випробувати порушення?
2. Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботний?
4. Чи не вважаєте Ви, що вам дуже важко відповідати «ні»?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви стримуєте свої обіцянки (незалежно від того, чи зручно вам це зробити)?
7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви чините і кажете швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасним без достатніх причин?
10. Зробили б ви Все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття страху і збентеження, коли Ви хочете заговорити з симпатичним (ною) незнайомцем (кою)?
12. Виходьте ви іноді з себе, злитесь?
13. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви турбуєтесь через те, що зробили або сказали щось, чого не слід було?
15. Чи вважаєте Ви зазвичай читання книг зустрічам з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді сповнені енергії так, що все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
20. Чи вважаєте Ви мати поменше друзів, але зате особливо близьких до вас?

21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі ваші звички хороші?
25. Чи здатні Ви дати волю вашим почуттям і щосили повеселитися в компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливим і чутливим?
27. Чи вважають Вас людиною живим і веселим?
28. Чи часто, зробивши якийсь важливе справу, Ви відчуваєте почуття, що могли б зробити краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді брешете?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голову «лізуть» різні думки?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, що Ви віддаєте перевагу: прочитати про це в книзі або запитати?
33. Чи бувають у Вас серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
37. Вам неприємно перебувати в суспільстві, де жартують один над одним?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дій?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу якихось неприємних подій, які могли б статися?