

Дзвоник Г.П.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ФАХІВЦЯ

На сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених емоційній стійкості й велике різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. Так, увага фахівців відповідних галузей психології до вивчення емоційної стійкості професіонала є цілком зрозумілою, адже більшість виникнення професійних проблем пов'язана з фактором людини, з її недостатньою стійкістю до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема емоційної напруженості. Емоційна стійкість вважається, як одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, так і забезпечення її ефективності професійної або навчальної діяльності. Термін емоційна стійкість розглядається на перехресті двох понять психології – «емоції» та «воля». Тому таку властивість частіше називають не просто емоційною стійкістю, а *емоційно-вольовою стійкістю*. У словнику-довіднику практикуючого психолога визначення цього поняття, як здатність психіки зберігати високу функці-

ональну активність в умовах дії стресорів, фрустраторів як у результаті пристосування до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Так, емоційно-вольова саморегуляція це система прийомів послідовного самовпливу особистості з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях. Як видно з наведених вище визначень, емоційну стійкість трактують як властивість психіки, що виявляється у функціональному стані. У цьому визначенні присутнє також посилення на важливу особистісну властивість: *самоконтроль*, завдяки якому людина може протистояти впливу негативних емоційних чинників і проявляти готовність діяти адекватно в екстремальній ситуації. Ця риса визначається як психологічна характеристика, яка відноситься до емоційної сфери особистості, як досягнення емоціями оптимального ступеню інтенсивності, як здатність регулювати емоційні стани, як здатність до збереження оптимального емоційного напруження в умовах змагань, як необхідної психічної якості в умовах стресу, як здатність підтримувати високий продуктивний рівень психічної діяльності, стабільність змісту емоцій, як стійка характеристика індивідуальності, як складова темпераменту, важлива нарівні із психічною активністю. Як ми вже згадували, останнім часом емоційну стійкість розглядають як властивість особистості, що розкривається через наявність ефективної саморегуляції, визначають як запоруку успішності спортивної, виконавської діяльності.

У психологічній літературі з проблем емоційних станів виділено такі ознаки окремих сторін емоційної стійкості як особистісної характеристики. Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, підкреслюючи, що вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності. П.Б. Зільберман визначив емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях [2]. Найбільш доцільним, на думку багатьох учених, є визначення емоційної стійкості як певної інтегративної якості особи, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, які забезпечують максимально успішне досягнення діяльності у складній емотивній ситуації [1].

Узагальнюючи, під емоційною стійкістю доцільно розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах. Як показало вивчення досліджуваної проблеми, емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання якостей фахівців соціономічних професій. Термін «емоційна стійкість» в діяльності позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє впевнено і самостійно в різних емоційних умовах виконувати

свою професійну діяльність. Володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності – це значить, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль [3]. Емоційна стійкість займає особливе місце в психологічному просторі професійно важливих якостей менеджерів. Структура емоційної стійкості як професійно важливої якості менеджерів включає п'ять підструктур: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (урівноваженість, рухливість нервових процесів та ін.), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, емоційна лабільність, адекватність прояву емоцій, та ін.), адаптивну (особистісний адаптаційний потенціал, нервово-психічна стійкість та ін.), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення та ін.), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність, ідентифікованість та ін.). Емоційна стійкість, як припускають дослідники, змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, у тому числі від характеристик емоційності в структурі особистості, від мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [4].

Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом. В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності [3]. Основними детермінантами формування емоційної стійкості як професійно важливої якості фахівця є ресурси підструктур емоційної стійкості: психофізіологічної (урівноваженість та рухливість нервових процесів), емоційно-вольової (непідвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність формування симптомів емоційного вигорання), когнітивно-рефлексивної (низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності), адаптивної (нервово-психічна стійкість, розвиненість особистісного адаптивного потенціалу) та соціально-перцептивної (психологічна проникливість, психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, гнучкість здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування). Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість. Дослідження показують, що оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності в комплексі (розвиток професійних вмінь та навичок, психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху

та аутогенного тренування), найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості фахівця.

Література.

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336с.
2. Зильберман Н.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологи труда оператора / Под ред. проф. Е.А.Милеряна. – М., Наука. – 1974. – 308 с.
3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів./ М. С. Корольчук.- К.: Ельга, Ніка-Центр, 2009. 400с.
4. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика / К. В. Пилипенко // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 137–147.

Сейдалиева Г.Ш., Недавняя Л.

Таразский государственный педагогический институт, Казахстан

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Методов урегулирования супружеских конфликтов довольно много. Методология включает в себя несколько взаимосвязанных действий, составляющих в своей совокупности определенные стандарты поведения, позволяющие избегать конфликтов и умело разрешать последние, когда они возникают.

Проблеме предупреждения супружеских конфликтов посвящено много работ (В. Владин, Д. Капустин, И. Дорно, А. Егидес, В. Левкович, Ю. Рюриков). Большинство из них сводится к следующему:

- уважение себя и другого;
- конструктивное разрешение, выражение появившихся ошибок, негативных эмоций, обид и тому подобное, а не накапливание их внутри себя;
- отказ от использования сексуальных упреков в адрес партнера;
- не допускаются негативные замечания в адрес партнера в присутствии других людей, посторонних, а особенно детей;
- адекватная оценка собственных способностей и достоинств, умение признать свою неправоту, если этого требует ситуация;
- доверие к партнеру, минимализация чувства ревности;
- внимательность по отношению к партнеру, умение слушать и слышать его;

MATERIÁLY
XII MEZINÁRODNÍ VĚDECKO - PRAKTICKÁ
KONFERENCE

«DNY VĚDY - 2016»

22-30 březen 2016 roku

Díl 15
Psychologie a sociologie
Tělovýchova a sport

Praha
Publishing House «Education and Science» s.r.o
2016

Vydáno Publishing House «Education and Science»,
Frýdlanská 15/1314, Praha 8
Spolu s DSP SHID, Berdianskaja 61 Б, Dnepropetrovsk

**Materiály XII mezinárodní vědecko - praktická konference
«Dny vědy – 2016». - Díl 15. Psychologie a sociologie.
Tělovýchova a sport.: Praha. Publishing House «Education and
Science» s.r.o - 88 stran**

Šéfredaktor: Prof. JUDr Zdeněk Černák

Náměstek hlavního redaktor: Mgr. Alena Pelicánová

Zodpovědný za vydání: Mgr. Jana Štefko

Manažer: Mgr. Helena Žáková

Technický pracovník: Bc. Kateřina Zahradníčková

XII sběrné nádobě obsahují materiály mezinárodní vědecko - praktická konference «Dny vědy» (22-30 březen 2016 roku) po sekcích Psychologie a sociologie. Tělovýchova a sport.

Pro studentů, aspirantů a vědeckých pracovníků

Cena 270 Kč

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektiv autorů, 2016

© Publishing house «Education and Science» s.r.o.

OBSAH

PSYCHOLOGIE A SOCIOLOGIE

PSYCHOLOGIE ROZVOJE

Абдрақов Б.К., Қашқынбаева Л.Б., Толтаева Б.С. Адамның тарихи дамуындағы биологиялық және әлеуметтік факторлар	3
Үсенова С.М., Рзай А.Е., Сағындық Т.А., Қалабай Г.А. Суицидті мінез-құлыққа бейімділік және оның алдын алу шаралары	5
Тағаева С.Ә. Жеткіншек шақта интеллектілік дамудың психологиялық ерекшеліктері.....	12
Мусаева Г.Е. Баланы дұрыс сөйлеуге үйрету	14
Ысқақ Г.Т., Нуркасинова Л.М., Құлымбаева А.К. Бастауыш сынып оқушыларының креативтілігін дамытудың психологиялық ерекшеліктері	16
Тукебаева С.А. Әлеуметтік интеллектіні дамытудың тиімді әдістері	19

PSYCHOLOGIE PRÁCE

Болотнікова І.В. Професійна компетентність працівника профспілок як чинник його професійного самоздійснення.....	23
---	----

SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Жумадилова К.К., Щербакова Е.П. Меры психолого-педагогической профилактики суицидального поведения	27
Дзвоник Г.П. Емоційна стійкість як професійна якість фахівця	30
Сейдалиева Г.Ш., Недавняя Л. Социально-психологические методы предупреждения конфликтов в молодой семье.....	33

TĚLOVÝCHOVA A SPORT

TĚLOVÝCHOVA A SPORT: PROBLÉMU, VÝZKUMY, NABÍDKY

Тупеев Ю.В., Тихоміров А.І., Усатюк Г.Ф., Козубенко О.С. Дослідження навантажень при побудові тренувальних мікроциклів силової спрямованості на тренажері «Concept-2» у академічному веслуванні.....	38
Шонов Е.Ш. Дене шынықтыру студенттер өмірінің бейнесінде.....	46
Шонов Е.Ш. Дене шынықтыру және спорт студенттер өмірінің бейнесінде ...	49
Журавльов С.О. Аналіз сучасних тенденцій у плануванні тренувальних і змагальних навантажень футболістів.....	52

Кондратович А.Б. Особенности системы подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных играх	55
Михайленко В.Н. Становление скалолазания как вида спорта в Украине	58
Шарафутдінова С.У. Формування емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.....	60
Сироватко З.В. Інформаційні технології як один із методів для сприяння підвищення ефективності самостійної роботи студентів з фізичного виховання	63
Христова Т.Є., Богун Т.В. Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами.....	66
Філіна В.А. Формування комунікативної культури майбутніх тренерів	68
Абрамов С.А. Мотивація до занять волейболу серед студентської молоді.....	73

VÝVOJ FYZICKÉ KULTURY A SPORTU V MODERNÍCH PODMÍNKÁCH

Мустафина К.К. Воспитание здорового образа жизни в семье и школе	75
Копбаев Б.Т., Сиротина Н.М. Воспитание физических качеств у студентов..	77
Копбаев Б.Т., Сиротина Н.М. Здоровый образ жизни студента	81