

Київський університет імені Т.Г.Шевченка

на правах рукопису

БУЧЕК Лариса Іванівна

АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ЯК ПРОЯВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність 19.00.01

Загальна психологія

Історія психології

АВТОРЕЗЮМЕ

дисертації на здобуття вченого ступеня  
кандидата психологічних наук

КИЇВ - 1994



00778856 (+)

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Київському університеті ім.Т.Шевченка

Науковий керівник - кандидат психологічних наук,  
доцент КИРИЛЕНКО Т.С.

Офіційні опоненти: академік АПН України,  
доктор психологічних наук, професор  
В.А.МОЛЯКО  
кандидат психологічних наук  
О.Ю.ОСАДЬКО

Провідна організація -  
Український державний педагогічний університет  
ім.М.Драгоманова

Захист відбудеться 24 лютого 1994 року о 12 годині  
на засіданні спеціалізованої ради Д 068.18-19  
в Київському університеті ім.Т.Шевченка  
за адресою: 252033, м.Київ, вул.Володимирська, 64

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці  
Київського університету ім.Т.Шевченка

Автореферат розіслано 24 січня 1994 року

Вчений секретар  
спеціалізованої ради,  
кандидат психологічних  
наук, доцент

Т.С.КИРИЛЕНКО

В - 29, 137

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ.** Розкриття потенціальних можливостей емоційної сфери в управлінні пізнавальною діяльністю людини є одною з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Емоції, як відомо, являють собою специфічний засіб реагування індивіда на життєво необхідні для нього умови навколишньої дійсності, концентруючий в собі всю повноту суб'єктивності людини. Парадоксальність емоцій полягає в тому, що вони можуть здійснювати не тільки позитивний (регулюючий) вплив на діяльність, але й негативний (дезорганізуючий).

Про складну діалектику співвідношення емоцій та діяльності свідчать результати великої кількості досліджень, проведених в кінці XIX і на початку XX сторіччя, що продовжуються до теперішнього часу. Результати цих досліджень показують, що позитивний або негативний вплив емоцій на діяльність залежить від інтенсивності емоційного компоненту і від складності діяльності.

Випадки дезорганізації діяльності і поведінки людини в зв'язку з емоціями необхідно розглядати, очевидно, як наслідок порушення регулюючої функції емоцій. Психологи неодноразово вказували на необхідність розширення фронту досліджень в області емоцій взагалі і ролі емоцій в регуляції діяльності людини зокрема (П.К.Анохін, В.К.Вільнас, Б.А.Вяткін, В.В.Давидов, А.В.Запорожець, Е.П.Ільїн, Я.Л.Коломинський, О.К.Конопкін, Т.С.Кириленко, В.Л.Маришук, В.А.Плахтієнко, А.Е.Ольшаникова, О.К.Тихомиров, О.А.Чернікова та ін.). Сформульовані в сучасній психології положення теорії діяльності і методологічні принципи, що з них випливають, відкривають широкую перспективу для вивчення проблеми емоційної регуляції та саморегуляції емоцій. Виходячи з даних названих робіт, можна і сказати, що порушення регуляції емоцій можливе при неузгодженості характеристик емоційних процесів з конкретними особливостями діяльності та її умов.

Саме функціональна неоднозначність впливу емоцій на доцільність поведінки і продуктивність діяльності людини стала причиною поглибленого вивчення випадків їх дезорганізації.

тобто причиною виникнення проблеми емоційної стійкості (ЕС). При цьому необхідно вказати, що проблема ЕС є актуальною як для розвитку загальнопсихологічної теорії, так і для практичної реалізації психологічних знань в різноманітних сферах поведінки, трудової, навчальної, спортивної та інших видах напруженої діяльності.

Особливо широко представлені роботи в області вивчення емоційногенної діяльності (Л.М.Аболін, В.А.Вяткін, В.Л.Маринчук, А.В.Родіонов, О.Я.Чебикін та ін.).

Проблема емоційної стійкості, яка виникла у зв'язку з наслідками дезорганізуючого впливу емоцій на діяльність людини, досліджується в кількох напрямках: результативному для діяльності суб'єкта, що забезпечує продуктивність реалізації діяльності по відношенню до напружених ситуацій; органічному, що охоплює область психосоматики і вивчає, зокрема, органічні захворювання емоційного характеру; особистісному, що зосереджується на впливові соціально-особистісних наслідків емоцій на соматiku і на діяльність. За основний критерій ЕС дослідники беруть характеристики самої діяльності, і ЕС розглядається як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в емоційногенній обстановці.

Аналіз накопиченого в галузі психологічних досліджень ЕС матеріалу показує переважну орієнтацію дослідників на залежність ЕС від фізіологічних, психофізіологічних, соціально-психологічних, а також власне емоційних параметрів і домінування напрямку досліджень, що орієнтуються на результат діяльності суб'єкта.

Ряд авторів співвідносить причину ЕС з специфікою її регуляторних функцій, вважаючи, що низький рівень ЕС обумовлений порушенням основних регуляторних функцій щодо професійної діяльності людини.

Моделлю професійної діяльності була обрана педагогічна діяльність, як діяльність емоційно напружена. Тобто характеристики емоційної сфери вчителя, які ми досліджуємо, є одним з факторів надійності його діяльності.

Емоційна стійкість вчителя є мало вивченою. Можна назвати лише дослідження, у яких висвітлюються окремі сторони емоційної стійкості вчителя: стан напруженості в педагогічній практиці студентів (А.А.Держач, Л.А.Шубіна), критерії

психологічної готовності студентів до педагогічної роботи (Г.О.Павлюк), формування професійної готовності студентів до педагогічної діяльності (К.М.Дурай-Новачова), виховання морально-психологічної готовності студентів до педагогічної діяльності (Л.В.Кондрашова), емоційна стійкість як детермінанта педагогічної техніки (Т.В.Осадча) та багато інших досліджень, де предметом виступає специфіка змісту структурних компонентів процесу навчання, специфіка емоційної регуляції з врахуванням ролі її провідних компонентів - мети, задачі та результату, характеристика методів емоційної регуляції навчального процесу та ін.

Однак, проаналізувавши ряд емпіричних даних, можна зауважити, що вивчення проблеми управління емоційними станами, як правило, обмежується аналізом окремих прийомів саморегуляції без достатнього наукового обґрунтування критеріїв їх відбору, а вивчення проблеми ЕС обмежується переліком ряду показників без наукового обґрунтування шляхів їх комплектації, без врахування місця ЕС в процесі саморегуляції, а отже багатокомпонентної структури цілісного механізму емоційної регуляції. Таким чином, питання щодо психологічної природи ЕС залишається відкритим.

Актуальність і недостатня розробленість даної проблеми визначили об'єкт, предмет та мету даного дослідження.

ОБ'ЄКТОМ ДОСЛІДЖЕННЯ виступив процес саморегуляції.

ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ - емоційна стійкість вчителя.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ полягає у виявленні психологічної природи емоційної стійкості.

ЗАГАЛЬНА ГІПОТЕЗА ДОСЛІДЖЕННЯ: Емоційна стійкість - це інтегративна властивість особистості, яка проявляється в особливостях її саморегуляції за трьома напрямками: саморегуляції поведінки, психічного здоров'я і професійної діяльності. Критерієм емоційної стійкості виступає ступінь сформованості саморегуляції за цими напрямками.

У відповідності з метою і висунутою гіпотезою визначено такі ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості і проаналізувати основні підходи її дослідження.

2. Визначити роль і місце емоційної стійкості у структурі саморегуляції особистості.

3. Виявити прояви емоційної стійкості особистості вчителя за особливостями саморегуляції.

4. Визначити перспективи напрямки використання емоційної стійкості як прояву саморегуляції особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення про єдність афекту та інтелекту (Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн), положення щодо переживання як безпосереднього відображення суб'єктом своїх власних станів, а не властивостей і відношень зовнішніх об'єктів (Л.М.Веккер); ряд положень, сформульованих в рамках діяльнісного підходу (А.П.Леонтьєв, В.К.Вільямс, Е.Н.Сурков, О.К.Тихомиров, К.Ізард, Б.І.Додонов, В.Ф.Басін та ін.) зокрема, висновок про те, що людина проявляється як особистість перш за все в активній емоційно спрямованій діяльності; про роль емоцій в психічній регуляції (П.К.Анохін, Л.М.Аболін, В.В.Давидов, О.К.Конопкін, В.К.Калін, В.Л.Марішук, В.А.Плахтієнко, В.О.Дашкевич, А.Я.Чебикін); про особливості та напрямки саморегуляції (Р.О.Абульханова-Славська, В.К.Калін, Н.М.Пейсахов, К.К.Платонов, І.І.Чеснокова та ін.); про корисний результат як наслідок системної реакції саморегуляції особистості (Е.П.Ільїн).

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ: теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричне дослідження. У ході дослідження використовувались такі методики: тест фрустрації С.Розенцвейга, методика "неіснуюча тварина", шкала диференційних емоцій за Ізардом з модифікованою інструкцією, методика оцінки впливу емоцій на протікання асоціативних

процесів за допомогою прибору БІР, опитувальник, створений в метю визначення ефективності саморегуляції професійної діяльності, а також допоміжні методи - психологічне спостереження, бесіда. Для обробки та аналізу отриманих результатів використовувалися математико-статистичні методи - кореляційний аналіз та аналіз достовірності розбіжностей.

НАУКОВА НОВИЗНА ДОСЛІДЖЕННЯ полягає в тому, що в ньому вперше здійснено рівнобічний аналіз емоційної стійкості як прояву процесу саморегуляції особистості; виявлено певні ступені сформованості емоційної стійкості, які можуть бути покладені в основу її типології.

ТЕОРЕТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ РОБОТИ в поглибленні розуміння емоційної стійкості як властивості особистості, виявленні особливостей процесу саморегуляції, його зв'язку з емоційною сферою. Емоційна стійкість виступає як властивість особистості, яка полягає у досягненні та підтриманні певного рівня саморегуляції і формується з розвитком процесу саморегуляції. Сформульовані вимоги до процедур діагностики і критерій емоційної стійкості.

ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ полягає в можливості розробки методичних рекомендацій, що сприяють оволодінню прийомами саморегуляції для корегування несприятливих станів у емоційних умовах педагогічної діяльності, а також формуванні професійно важливих якостей, які аумовляють високий рівень педагогічної майстерності. Результати дослідження можуть бути використані в психологічній діагностиці характеристик проявів саморегуляції як основи створення різного роду ідентифікаційного інструментарію для визначення емоційної стійкості.

НАДІЙНІСТЬ І ВАЛІДНІСТЬ ОТРИМАНИХ ДАНИХ забезпечувалися кількісним і якісним аналізом матеріалів дослідження, послідовністю реалізації теоретичних положень у розв'язанні завдань, мети дослідження, використанням методів математичної статистики.

ПОЛОЖЕННЯ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ:

1. Емоційна стійкість визначається як властивість особистості, що характеризується особливостями саморегуляції.

2. Проявами емоційної стійкості виступають ступені сформованості саморегуляції особистості за трьома напрямками: саморегуляція поведінки, саморегуляція психічного здоров'я, саморегуляція діяльності.

3. Досягнення оптимуму за визначеними трьома напрямками проявів саморегуляції є критерієм наявності емоційної стійкості.

**АПРОВАЦІЯ РОБОТИ.** Результати роботи були представлені та обговорені на Всеукраїнській науково-практичній конференції "Соціалізація особистості як проблема національної освіти" (Ніжин, 1993), на засіданні кафедри загальної та інженерної психології Київського університету імені Т.Шевченка.

**ПУБЛІКАЦІЇ.** Основний зміст роботи відображений у 4 публікаціях.

**СТРУКТУРА ДИСЕРТАЦІЇ.** Робота складається із вступу, двох розділів, закінчення, списку використаної літератури, який містить 177 найменувань, додатку.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У ВСТУПІ обговорено актуальність проблеми, виділено об'єкт та предмет дослідження, визначено його мету, сформульовано гіпотезу та завдання, розкрито методологічну основу дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення, представлені положення, які виносяться на захист, наведено дані про апробацію роботи.

ПЕРШИЙ РОЗДІЛ - "ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ" складається з 6 параграфів (підрозділів). Перший підрозділ присвячено теоретичному аналізу основних напрямків дослідження проблеми емоційної стійкості. За основний її критерій більшість авторів беруть характеристики самої діяльності: успішність, стабільність, результативність. ЕС розглядається як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в емоціогенній обстановці. Разом з вказаними характеристиками згадуються різні психологічні, фізіологічні компоненти, а також компоненти поведінки. Так, в визначеннях К.К.Платонова, П.В.Зільбермана, В.Л.Маришута, О.А.Сиротіна, I.P.Guitford суттєвими вважаються мотиваційні, моральні, волевові, інтелектуальні якості і власності нервової системи. Як емоційні фактори розглядаються ті чи інші психологічні і фізіологічні параметри. Наприклад, у визначенні О.А.Чернікової такими емоційними параметрами виступають: оптимальна ступінь інтенсивності емоційних реакцій, їх стабільність; якісні особливості емоційних переживань, їх спрямованість. Несприйнятливість до емоціогенних ситуацій, здатність контролювати астенічні емоційні стани - параметри, котрими користуються Мілерян, Писаренко, Меридук. Я.Рейковський до визначення поняття ЕС включає параметр сприйнятливості до емоціогенних подразників. Такий параметр, як емоційна реактивність (збудливість) включений в більшість значень поняття ЕС.

Існує цілий ряд інших неврахованих власне емоційних особливостей, які відіграють в ЕС не менш важливу роль: смислові, якісні, формально-динамічні і експресивні

характеристики емоційних переживань. Стійкість в даному випадку розглядається як єдність різних емоційних характеристик, спрямованих на досягнення поставленої мети. Узагальнюючи проведені раніше дослідження і взявши за основу поняття ЕС, запропоноване П.В.Зільберманом, який виходив з принципу взаємодії емоцій, волі, інтелекту і фізіологічної організації в їх відношенні до діяльності, Л.М.Аболін вказує "ЕС - це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми котрої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Оскільки емоційний процес містить в собі ефект пристосування, оскільки всі структурні елементи дії виступають в динамічній єдності ... доцільно було б назвати його функціональною системою емоційного регулювання діяльності".

У відповідності з дезорганізуючим впливом емоцій на людину та її діяльність всю різноманітність аспектів дослідження проблеми ЕС можна об'єднати в три основних напрямки: результативний для діяльності суб'єкта; органічний, що охоплює область психосоматики; особистісний, що восереджується на впливові соціально-особистісних напрямків емоцій на соматiku та діяльність, які призводять до нервових зривів та заважають задоволенню основних життєвих потреб.

Другий та третій підрозділи присвячені аналізу факторів, що детермінують емоційну стійкість. Зовнішні фактори - це екстремальні, стресові умови діяльності, котрі дезорганізують її. Як показано в працях Йеркса-Додсона та інших авторів, під зовнішніми умовами маються на увазі інтенсивність впливу того чи іншого подразника або складність задачі. Однак ще С.Л.Рубінштейн висягував, що "... внутрішні умови самі зумовлюють те специфічне коло зовнішніх впливів, в сферу дії котрих може попасти дане явище". М.І.Дяченко та В.А.Пономаренко вважають, що "визначальною є суб'єктивна інтерпретація сигналу...".

Відносно внутрішніх умов діяльності і ЕС ми можемо виділити три основних аспекти вивчення внутрішніх умов емоціогенності: напрямок, в якому успішність активності пов'язується з емоційною - фізіологічною - реактивністю (збудливістю) (О.А.Сиротін, А.Б.Ольшанникова, О.А.Чернікова,

М.І.Дяченко та В.А.Пономаренко, Я.Рейковський, В.М.Ігуменов та ін.); напрямок в якому особливості поведінки зумовлюються фізіологічною організацією, зокрема особливостями нервової системи (В.Д.Небиліцин, К.М.Гуревич, Н.М.Пойсахов, Н.С.Уткіна, А.А.Коротаєв, С.А.Соловйова, В.А.Суздалева, В.С.Мерлін, В.І.Рождественська, Е.П.Ільїн, Н.П.Фетіскін, А.Е.Клімов та ін.); соціально-психологічний напрямок, який виходить з того, що набуті в процесі життя стійкі емоційні властивості зумовлюють рівень стійкості по відношенню до емоціогенних факторів (Eysenck, Л.Д.Гіссен, Н.В.Імедадає, М.В.Ермолаєва, Н.А.Худадов, Н.І.Наєнко, В.Е.Мільман, В.Л.Маришук, І.Хеєн та ін.).

Деякі дослідники особливу увагу звертають на вивчення власне емоційних параметрів (Л.М.Аболін, О.А.Чернікова, А.Е.Ольшанникова).

Однак аналіз накопиченого в галузі психологічних досліджень ЕС матеріалу показує, що дослідження наявності ЕС в напружених умовах в залученням фізіологічних, соціально-психологічних, а також власне емоційних параметрів не виявляють однозначної залежності між наявністю ЕС та вказаними параметрами. Рівень ЕС залежить від загального співвідношення параметрів. Таким чином, питання щодо природи ЕС залишається відкритим.

Єдиним інтегральним критерієм ЕС на думку більшості авторів є результат. Л.М.Аболін вважає таким критерієм наявність позитивного результату діяльності. Однак, на нашу думку, позитивний результат повинен розглядатися як наслідок системної реакції саморегуляції особистості (Е.П.Ільїн) та бути позитивним не тільки з точки зору результатів діяльності, але й з точки зору збереження цілісності організму людини та забезпечення його нормальної життєдіяльності. Виходячи з цього, подальший розгляд ЕС ми проводили з точки зору саморегуляції особистості.

У підрозділі четвертому розглядається проблема ефективності механізмів регуляції та ЕС. Емоціогенна ситуація ставить особливі вимоги до механізмів регуляції.

О.К.Конопкін висуває положення про те, що для діяльності людини свідоме регулювання є вищим рівнем системи її регуляції. Базуючись на функціональній моделі О.А.Конопкіна,

Л.М.Аболін виділяв окремі компоненти функціональної структури психологічної регуляції діяльності: досвід, ціль, суб'єктивна модель значимих умов діяльності, оцінка контрольованих умов діяльності, вибір тактичного плану, безпосередня реалізація програми, корекція. По мірі свого розвитку різні особливості психічної регуляції діяльності все більше починають приймати участь в організації діяльності та поведінки, відсоуюючи на другий план особливості фізіологічної організації.

Я.Рейковський вважає, що смисл процесів регуляції знаходиться в виборі цілей дії і координації відповідних програм для здійснення даних цілей. ЕС, пов'язана з системою "рівня домагань - рівня досягнень" як показником ефективності саморегуляції, проявляється в структурі і спрямованості діяльності, а також в контролі над вираженням емоцій.

Визначаючи саморегуляцію як фундаментальну властивість всіх живих систем, котра забезпечує успішність їх взаємодії в навколишнім середовищі, пристосування, збереження і розвиток, ми можемо представити ЕС як наслідок успішної саморегуляції.

В психологічній науці досліджуються прояви психічної саморегуляції (Л.Р.Дика та В.В.Семикін), та виділяються три основні види психічної саморегуляції стану: емоційна, волева, довільна. За даними В.К.Каліна, Т.С.Кириленко психічна саморегуляція є одним з провідних факторів, що детермінують особливості адаптації, якісну своєрідність функціонального стану і працездатність людини.

Дослідженням особливостей саморегуляції присвячені роботи Н.М.Пейсаєва, К.К.Шатснова, І.І.Чеснокової, К.О.Абульханова-Славська вказує "Саморегуляція забезпечує психологічну єдність діяльності, співвідносить індивідуальні можливості та стани суб'єкта з подіями діяльності, зводить воедино різні модальності та рівні. Саморегуляція не лише забезпечує відповідність ... активності суб'єкта вимогам діяльності, але й погоджує її з діями інших людей, забезпечує необхідну активність".

Визначаючи ЕС як наслідок ефективної саморегуляції, ми бачимо три рівноцінні напрямки проявів саморегуляції: саморегуляція поведінки, що характеризується специфічною активністю, спрямованою на співвіднесення поведінки особистості з вимогами ситуації, очікуванням інших людей;

саморегуляція стану здоров'я, яка полягає в досягненні мети особистості без негативних наслідків для її самопочуття; саморегуляція професійної діяльності, що забезпечує її надійність. Таким чином, ЕС - це властивість, яка полягає в підтримці певного ступеня саморегуляції саморегуляції за трьома напрямками, який задовольняє критерію ЕС. Такими критеріями виступають наявність сформованої саморегуляції, проявами якої будуть оптимум поведінки, оптимум стану психічного здоров'я, оптимум саморегуляції професійної діяльності.

В підрозділі п'ятому описується емоційна регуляція педагогічної діяльності. В ньому аналізуються методи управління емоціями учнів та саморегуляції вчителів. Різноманітні системи прийомів будуються на основі принципів аутогенного тренування, активної саморегуляції, психорегулюючого тренінгу, емоційно-вольового тренінгу, чотириохелементної релаксації та ін.

Вивчення різних систем методів саморегуляції станів показує, що багато з них можуть використовуватися вчителем в своїй діяльності, після незначної адаптації, яка враховує специфічні умови його роботи.

Відносно педагогічної діяльності Р.І.Хмелін, А.А.Востриков та ін. здійснили систематизацію прийомів саморегуляції станів вчителя по вмінню володіти собою. О.Я.Чебикін представляє систему, що виключає ряд методів: метод мимічних дій, прийом психомоторних і жестових дій, прийом дихальних вправ; методи, що ґрунтуються на самонавіюванні та вольових зусиллях; ідеомоторне тренування, аутогенне тренування.

Цілеспрямоване використання ряду базамодифікуючих методів саморегуляції, рекомендованих індивідуально в залежності від емоційних особливостей педагога, може вагомо впливати на підвищення його емоційної стійкості.

Виходячи з того, що проведені дослідження спрямовані на виділення різноманітних детермінант ЕС та вибір методів її вироблення (Т.В.Осадча, В.Г.Срищенко та ін.), ми зробили спробу розкрити психологічну природу ЕС та виходячи з неї проаналізувати її прояви, засоби її психодіагностики та її роль у ефективності педагогічної діяльності.

Розділ II - "ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ" - присвячений розгляду методики та процедури експериментів, а також аналізу результатів дослідження. Емоції досліджувались на трьох рівнях - психофізіологічному, переживання та поведінки. Гіпотеза пропонує три напрямки проявів саморегуляції, для дослідження яких був відібраний відповідний методичний інструментарій.

Дослідження проводилось в 1991-1993рр. на базі Київського університету імені Тараса Шевченка і Ніжинського педінституту. Досліджувались вчителі середніх шкіл (всього 160 чол.).

Для виділення емоційно стійких досліджуваних за зовнішньої спрямованістю саморегуляції застосовувався тест фрустрації С.Розенцвейга. За допомогою методики вимірювання реакції на фрустрацію виділялися групи педагогів, котрі розрівняються за типом емоційного реагування. На основі того, що тенденції, які реєструються методикою, характеризують динаміку і ефективність рефлексивної саморегуляції суб'єктом своєї поведінки в ситуації фрустрації, передбачалося виділення групи педагогів з ефективною саморегуляцією поведінки, котра може бути охарактеризована як група емоційно стійких за проявом зовнішнього напрямку саморегуляції - саморегуляції поведінки. Домінуючий тип реакції для даної групи, з нашої точки зору, імпульсивний потребово-заполегливий. Передбачалося також виділення групи емоційно нестабільних досліджуваних, схильних до прояву сильних, не спрямованих на конструктивне вирішення проблеми емоційних реакцій, негативно забарвлених. До такої групи можна віднести людей з екстрапунітивним перешкоджаюче-домінантним і еґо-захисним типом реакції на фрустрацію. Даний розподіл визначає оцінку емоційних проявів, що фіксуються в поведінці, не враховуючи внутрішнього характеру та сили переживання.

Для виділення емоційно стійких досліджуваних за проявом внутрішнього напрямку саморегуляції - саморегуляцією стану психічного здоров'я - використовувалася методика "неіснуюча тварина" (дослідження на рівні переживань). За допомогою методики оцінювалася наявність прихованих конфліктів, захисних реакцій та підвищеної тривожності і агресивності, які можуть свідчити про відсутність ефективною регуляції стану психічного

здоров'я. Психічне здоров'я розумілось, не тільки як відсутність виражених психіатричних захворювань, але і як відсутність пограничних та негативних психічних станів. Дані, отримані за цією методикою, перевірялись шляхом бесіди з досліджуваним. Для виявлення більш диференційної характеристики емоційних переживань у різних груп досліджуваних проводилась методика шкали диференційних емоцій за Ізардом з модифікованою інструкцією (досліджуваних просили вказати, крім стану на даний момент, прояви свого емоційного стану на уроці).

Для контролю наявності ефективної саморегуляції за зовнішнім та внутрішнім напрямком проявів на рівні психофізіології використовувався асоціативний експеримент - з допомогою методики оцінки впливу емоцій на протікання асоціативних процесів з використанням прибору ВПР.

Для вивчення особливостей саморегуляції професійної діяльності досліджуваним пропонувався опитувальник (розроблений з цією метою). При оцінці відповідей ми виходили з розуміння професійно важливих властивостей педагога. На основі одержаних даних за опитувальником досліджувані були розподілені на дві групи - тих, що одержали від 0 до 5 балів (оцінюються, як досліджувані з низькою ефективністю саморегуляції) і тих, що одержали більше 5 балів (досліджувані з високою ефективністю саморегуляції). З метою перевірки опитувальника була проведена його оцінка на одноментну надійність за методом оцінки синхронної надійності за Формулою Кронбаха. Коефіцієнт синхронної надійності (надійності угодженості) становить 0,64, що свідчить за можливість використання розробленої методики.

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.** На основі розподілу учасників дослідження за результатами тесту фрустрації С.Розенцвейга ми виділяємо емоційно стійких за зовнішнім напрямком проявів саморегуляції - саморегуляцією поведінки. До цієї групи відносяться 32 педагога з імпульсивним потребова-наполегливим типом реакцій. До групи емоційно нестабільних були віднесені 64 педагога, котрі проявляли екстрапульсивний перешкоджаюче-домінантний тип реагування на фрустрацію. Для першої групи властиве прагнення усунути конфлікт, поступливість та спрямованість на вирішення проблеми. Для другої групи (емоційно нестійких) властива підвищена вимогливість до навколишнього оточення та недостатня самокритичність, відкриті прояви агресії, спрямовані на обставини або соціальне оточення.

Для виділення емоційно стійких за внутрішнім напрямком проявів саморегуляції використовувалася методика "неіснуюча тварина". На її основі в групі емоційно стійких за зовнішнім напрямком проявів саморегуляції було виявлено чотирьох досліджуваних з прихованими конфліктами, підвищеною тривожністю, що супроводжувалося поганим самопочуттям. Дані висновки підтвердились в процесі бесіди з досліджуваним.

Крім того, в групі емоційно стійких за методикою ШДБ було виділено двох педагогів, у яких бал по всіх шкалах методики ШДБ був значно нижчим за середній. Ми не можемо віднести їх до емоційно стійких за внутрішнім напрямком проявів саморегуляції, так як позитивний тип реагування, на нашу думку, досягається ними за рахунок емоційної несприйнятливості (Я.Рейковський говорив про рівний ступінь чутливості до емоційних подражників).

Таким чином, група емоційно стійких педагогів становить 26 осіб. Для встановлення взаємозв'язку між зовнішнім та внутрішнім напрямком проявів саморегуляції був проведений кореляційний аналіз за результатами методики "неіснуюча тварина" та тесту фрустрації С.Розенцвейга. Нами передбачалось, що досліджувані, які мають адекватні малюнки з вираженням переважанням позитивних емоцій, будуть мати імпульсивний потребова-наполегливий тип реагування. Ми

виходили з припущення, що наявність емоційної стійкості за одним з напрямків саморегуляції буде позитивно впливати на саморегуляцію за другим напрямком. На основі цього були складені n-польні таблиці для підрахунку знакової кореляції за Фехнером. Цей метод був обраний виходячи з наявності дихотомічного характеру даних за методикою "неіснуюча тварина". Коефіцієнт зв'язку складає  $Q=0.96$ . Коефіцієнт контингенції  $\Phi=0.77$ . Кореляційний аналіз підтверджує взаємозв'язок між двома напрямками проявів емоційної стійкості - зовнішнім (за саморегуляцією поведінки) та внутрішнім (за саморегуляцією стану психічного здоров'я).

Для контролю достовірності виділення груп за зовнішнім та внутрішнім напрямком проявів емоційної стійкості на рівні психофізіології був проведений асоціативний експеримент. Було зроблено порівняльний аналіз швидкості реакції на негативні та позитивні вербальні подразники у груп емоційно стійких та емоційно нестійких педагогів. При аналізі достовірності відмінностей за критерієм Стюдента було виявлено, що швидкість реакції на емоційно негативні стимули в групі емоційно стійких достовірно нижче на рівні 0.01 як від реакції в тій же групі на емоційно-позитивні стимули ( $T=5.53$ ), так і від реакції на ті ж стимули у групі емоційно нестійких ( $T=6.18$ ). Тобто мають місце суттєві відмінності між виділеними нами за наявність зовнішніх та внутрішніх напрямків проявів емоційної стійкості групами педагогів на психофізіологічному рівні. Достовірні відмінності у швидкості реагування на позитивні та негативні стимули у емоційно стійких за двома напрямками проявів можуть пояснюватись затримкою реакції на негативні стимули за рахунок процесу саморегулювання.

З метою виявлення оптимальної саморегуляції за третім напрямком проявів - саморегуляції професійної діяльності був проведений опитувальник. На основі отриманих за опитувальником балів педагоги були розділені на 2 групи - педагоги з низькою ефективністю саморегуляції діяльності (отримали від 0 до 5 балів), та педагоги з високою ефективністю саморегуляції діяльності (отримали більше 5 балів). Після цього, виходячи з припущення про позитивний вплив наявності оптимальної регуляції за одним з напрямків на регуляцію за іншими напрямками, був проведений кореляційний аналіз між групами, яка

виділена за наявністю проявів емоційної стійкості за напрямком саморегуляції діяльності та групами, що виділені за наявністю проявів емоційної стійкості за напрямками саморегуляції поведінки та саморегуляції стану психічного здоров'я. Аналіз проводився за методом знакової кореляції Фехнера. Коефіцієнт зв'язку між наявністю проявів емоційної стійкості за напрямком саморегуляції діяльності та за напрямком саморегуляції поведінки  $Q=0.92$ . Коефіцієнт контингенції  $\Phi=0.62$ . Коефіцієнт зв'язку між наявністю проявів емоційної стійкості за напрямком саморегуляції діяльності та за напрямком саморегуляції стану психічного здоров'я  $Q=0.73$ . Коефіцієнт контингенції  $\Phi=0.39$ . Кореляційний аналіз свідчить про наявність зв'язку між проявами емоційної стійкості та підтверджує значимість третього напрямку проявів саморегуляції - саморегуляції діяльності - для ЕС як властивості особистості.

За аналізом третього напрямку проявів саморегуляції - саморегуляції професійної діяльності, з виділеної групи емоційно стійких за першими двома напрямками відкинута 4 педагоги, які не задовольняють цьому критерію. Емоційно стійкі за цим напрямком проявів саморегуляції педагоги характеризуються любов'ю до професії, до дітей, користуванням методами регуляції емоційного стану, тобто ефективною професійною діяльністю. Вчителі з неефективною саморегуляцією самі вказують на відсутність її у своїй роботі, для них характерні постійні конфлікти з адміністрацією та дітьми, бажання змінити роботу.

Далі проводилось дослідження виділеної групи емоційно стійких педагогів. Математичний та графічний аналіз показав відсутність достовірних відмінностей між групами за всіма емоціями. Однак можна відмітити, що у емоційно стійких на роботі рівень позитивних емоцій дещо вищий, ніж у звичайному стані, проте емоційно нестабільні теж виявляють позитивні емоції на роботі; їх реакції сильно виражені. Негативні емоції сильніше переживають емоційно нестійкі досліджувані, особливо в повсякденному житті. Цей висновок підтверджується роботами інших дослідників і непрямо свідчить за адекватність застосованого підходу до виділення групи емоційно стійких. Поряд з цим, виходячи з відсутності достовірних відмінностей, можна припустити, що емоційно стійкі та нестійкі досліджувані

відрізняються способом регуляції емоцій, що переживаються, а не самим переживанням:

У ВИСНОВКАХ підведено підсумки проведеного теоретичного та експериментального дослідження, намічені перспективи подальшого вивчення даної проблеми. Узагальнені результати дослідження дозволили зробити висновки, які в цілому підтверджують гіпотезу.

1. Здійснений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що емоційна стійкість повинна розглядатися в контексті аналізу особливостей проявів саморегуляції, а саме як властивість особистості, що розкривається через наявність ефективної саморегуляції. На нашу думку, ефективність саморегуляції повинна розглядатися не тільки з точки зору результатів діяльності, але й з точки зору збереження цілісності організму людини та забезпечення його нормальної життєдіяльності, тобто позитивний результат повинен розглядатися як наслідок системної реакції саморегуляції особистості.

2. По відношенню до структури саморегуляції емоційна стійкість виступає наслідком певного ступеня її розвитку та має вплив на подальший вплив процесу саморегуляції. Прояви емоційної стійкості - оптимум поведінки, оптимум стану психічного здоров'я та оптимум саморегуляції діяльності - співвідносяться з метою процесу саморегуляції.

3. Емоційна стійкість розкривається через особливості напрямків прояву саморегуляції.

Вчителі, яких ми відносимо до емоційно стійких за зовнішнім напрямком прояву саморегуляції - саморегуляцією поведінки - характеризуються імпульсивним потребова-наподегливим типом реагування: для них властиве прагнення усунути конфлікт, поступливість та спрямованість на вирішення проблеми. Вчителі, яких ми за зовнішнім напрямком прояву саморегуляції відносимо до емоційно нестійких, характеризуються екстраунітивним перешкоджаючо-домінантним та его-захисним типом реагування на ситуації фрустрації.

притаманна підвищена вимогливість до навколишнього оточення та недостатня самокритичність. Їх поведінка включає прояви агресії, спрямовані на обставини або соціальне оточення. Тобто проявом емоційної стійкості за цим напрямком саморегуляції є оптимум поведінки.

Педагоги, які вважаються емоційно стійкими за внутрішнім напрямком проявів саморегуляції - саморегуляції стану психічного здоров'я - характеризуються переважанням позитивних емоцій та відсутністю негативних емоційних станів. Емоційно нестійкі за внутрішнім напрямком прояву саморегуляції вчителі характеризуються грихованими конфліктами, підвищеною тривожністю, які супроводжуються поганим самопочуттям. Таким чином, проявом емоційної стійкості за цим напрямком проявів саморегуляції є оптимум стану психічного здоров'я.

За третім напрямком проявів саморегуляції вчителі емоційно стійкі відзначаються любов'ю до професії, до дітей, користуванням методами регуляції емоційного стану. Вчителі емоційно нестійкі самі вказують на відсутність в своїй роботі методів регуляції, за результатами опитувальника ми бачимо, що вони постійно вступають в конфлікти з адміністрацією та дітьми, для них властиве бажання змінити роботу. Тобто оптимум саморегуляції професійної діяльності є проявом емоційної стійкості за третім напрямком прояву саморегуляції. Досягнення ступеня оптимальної саморегуляції за названими трьома напрямками виступає критерієм наявності емоційної стійкості.

4. В залежності від особливостей проявів саморегуляції виділені певні ступені розвитку емоційної стійкості (вчителя). Проведене дослідження дає можливість розпочати розробку типології ЕС вчителя. Оформовані положення для розробки діагностики характеристик проявів саморегуляції як основи створення ідентифікаційного інструментарію для визначення емоційної стійкості, а також підбору практичних рекомендацій для корекції виходячи з відсутності ефективною саморегуляції за одним з напрямків прояву саморегуляції.

Зміст дисертації відображено в таких публікаціях:

1. Про дослідження емоційної зрілості студентів педвузу // Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої і середньої школи. Тези доповідей міжвузівської науково-практичної конференції - Ч.1. - Ніжин, 1990. - С.87-88.

2. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости личности // Соціалізація особистості як проблема національної освіти: Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Ніжин, 1993 (друк.)

3. Эмоциональная устойчивость человека как предмет общепсихологического анализа // Рук. - Деп. в ГНТБ України №1711-Ук93 от 13.08.93г. - 0.БДА

4. Роль і місце емоційного фактора в гуманізації педагогічної взаємодії // Психологічні проблеми гуманізації педагогічної взаємодії. - Дрогобич, 1993 (друк., в співавт.)

Лариса Іванівна Бучек

АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ЯК ПРОЯВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

---

Нідписано до друку 20.01.94 р.

Формат паперу 60x84/16.

Друк. арк. 1,25.

Обліково-вид. арк. 1,19.

Зак. 2220.

---

Друкарня КВІУЗ

005613

AB 29.134

**AB 29.134**