

Key words: genesis, competency, professional orientation, professional ideas, professional image, professional choice, profession, psychologist, student, structure.

Отримано: 25.04.2014 р.

УДК 159.922

Кравчук С.Л.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМОКОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ

Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. У статті аналізується проблема психологічних особливостей емоційної стійкості як психічного стану та як інтегративної властивості особистості, що характеризується взаємодією емоційних, волевих, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Представлено результати дослідження особливостей зв'язку емоційної стійкості з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Ключові слова: емоційна стійкість, психічний стан, властивість особистості, емоціогенні ситуації, самоконтроль, саморегуляція, контроль, життєстійкість.

Кравчук С.Л. Психологические особенности эмоциональной устойчивости и самоконтроля личности. В статье анализируется проблема психологических особенностей эмоциональной устойчивости как психического состояния и как интегративного свойства личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности личности. Представлены результаты исследования особенностей связи эмоциональной устойчивости с индивидуально-психологическими характеристиками личности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психическое состояние, свойство личности, эмоциогенные ситуации, самоконтроль, саморегуляция, контроль, жизнестойкость.

Постановка проблеми. Емоційність як чутливість до емоціогенних ситуацій виступає важливою властивістю особистості. У кожній особистості структура емоційної сфери є унікальною, індивідуальною. Психологічні особливості емоційного реагування, що проявляються у особистості, виступають її емоційними властивостями та визначають її емоційність.

Індивідуально-особистісний прояв емоцій у кожній людини позначається поняттям "емоційність особистості". Емоційність як властивість особистості характеризує зміст, якість та динаміку її емоцій та почуттів. Емоційність виступає однією з основних властивостей тем-

пераменту. Якісні властивості емоційності характеризують ставлення особистості до явищ зовнішнього світу та виражаються в знанні та модальності домінуючих емоцій.

Змістовні аспекти емоційності відображують явища та ситуації, що мають особливу значимість для особистості. Змістовні аспекти емоційності нерозривно пов'язані з основними особливостями особистості, її світоглядом, ціннісними орієнтаціями, спрямованістю, мотивацією. До динамічних властивостей емоційності відносяться особливості появи, перебігу, припинення емоційних процесів та їх зовнішнього виразу.

Емоційна стійкість – одна з динамічних властивостей емоційності. Це одна з темпераментальних властивостей особистості, що характеризує швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого.

Проблема вивчення індивідуальних, типологічних, групових відмінностей в емоційному реагуванні особистості на різні події життя залишається важливою та актуальною.

Високий рівень емоційної лабільності особистості може негативно впливати на стосунки з оточуючими людьми, так як нестійкість емоційного фону супроводжується частою зміною настрою залежно від специфіки ситуації: від піднесеного з відтінком добродушності, ейфорії до дисфоричного з незадоволенням, злобою, агресією.

Надмірно виражена емоційна лабільність може ускладнювати відношення з оточуючими людьми, так як особистість стає реактивною, імпульсивною, погано керує собою. Емоційна лабільність робить людину нездатною виробити тверді погляди та переконання, сформувати симпатію чи антипатію до когось, набути постійні уподобання.

Які ж передумови емоційної стійкості особистості і чи можна діалектично встановлювати її залежність від потреб, мотивів, волі, досвіду, готовності особистості до виконання тих чи інших задач? Як співвідносяться емоційна стійкість з вольовою та психічною стійкістю?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У поняття "емоційна стійкість" різними авторами включаються різні емоційні феномени. Деякі дослідники розглядають емоційну стійкість як "стійкість емоцій", а не функційну стійкість людини до емоціогенних умов. Під стійкістю емоцій розуміються і емоційна стабільність, і стійкість емоційних станів та відсутність схильності до частотої зміни емоцій.

Є.П. Ільїн вказує, що емоційна лабільність властива особистості з високим нейротизмом (тривожністю), а низькому нейротизму характерна емоційна ригідність [9].

Нейротизм – одна з основних змінних в ієрархічній моделі особистості Г. Айзенка. На його думку, на поведінковому рівні нейротизм

проявляється у збільшенні числа соматичних скарб, наприклад болі голови, порушення сну, схильності до коливань настрою, внутрішній неспокій, переживання та страхи. При цьому розвиваються емоціональна нестійкість, тривога, низька самооцінка. Така людина внутрішньо неспокійна, стурбована, схильна до непродуманих вчинків.

Л.П. Баданіна розуміє під емоційною нестійкістю інтегративну особистісну властивість, що відображає схильність людини до порушення емоціональної рівноваги [4]. В число показників цієї властивості можна включити підвищену тривожність, фрустрованість, страхи, нейротизм [14].

О.Ф. Лазурський емоційну ригідність називав стійкістю емоцій, що визначалась ним наступним чином: це той найбільший для даної людини проміжок часу, протягом якого емоція, яка була збуджена, продовжує ще виявлятися, незважаючи на не, що обставини вже змінились та збудник перестав діяти [11].

Емоційно ригідні характеризуються "в'язкістю" емоцій, їх стабільністю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги та афекту на певних значимих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах, на невдачах та образах. Нестійкість емоції, за О.Ф. Лазурським, проявляється в тому, що на початку вона може бути інтенсивною, але потім швидко послаблюється і, нарешті, припиняється, переходячи в стан спокійної байдужості [11]. Якщо ж емоції у особистості легко збудливі, то попередня емоція дуже швидко змінюється у неї іншою, а ця – теж іншою тощо. Виявляється швидко та різка зміна емоцій і настроїв, характерна для людей істеричного типу.

Дослідники Т.Рібо [18], С.М. Оя [15], О.А. Чернікова [25], Н.А. Амінов [3] розглядають емоційну стійкість як емоційну стабільність, так як вони говорять про стійкість певного емоційного стану. Під емоційною стійкістю слід розуміти несприйнятливність до емоціогенних факторів, а також здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, що виникають.

Я. Рейковський зазначає, що у деяких осіб емоційна стійкість проявляється через їх низьку емоційну чутливість [19].

Дослідники К.К. Платонов та Л.М. Шварц емоційну нестійкість пов'язують з емоційною збудливістю та частою зміною емоційних станів [16].

Згідно М.Д. Левітова [12], емоційну нестійкість необхідно пов'язати з нестійкістю настроїв та емоцій.

На думку Л.С. Славіної [21], емоційна нестійкість пов'язана з "афектом неадекватності", що проявляється у підвищеній образливості, замкненості, негативізмі, впертості [21].

К.К. Платонов та Л.М. Шварц дають наступні характеристики емоційно нестійких людей: такі люди мають підвищену емоційну збудливість та є схильними до частої зміни емоційних станів [16].

На думку П. Фресса, емоційна нестійкість характеризується чутливістю людини до емоційних ситуацій [24].

В.М. Смірнов та А.І. Трохачев зазначають, що під емоційною стійкістю можна розуміти константність психічних та рухливих функцій в умовах емоційних впливів [22].

Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, стурбованість, коливання настроїв.

Р. Кеттелл щодо розуміння емоційної стійкості та нестійкості ввів поняття "афективна стійкість". Під афективною стійкістю вчений розуміє відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів. Отже, емоційна стійкість може характеризуватись емоційною незворушністю, невразливістю, тобто не реагуванням людини на емоційні подразники, ситуації.

Є.П. Ільїн вказує, що не існує "загальної" емоційної стійкості. Для різних емоційних факторів ця стійкість буде різною [9]. Тому, на його думку, правильніше було б говорити не про емоційну стійкість, а про стійкість особистості до конкретного емоційного фактору.

Цікаво, що деякі вчені розуміють під емоційною стійкістю не емоційну незворушність, а переважання позитивних емоцій. В.М. Писаренко розглядає емоційну стійкість як таку властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при впливі різних стресорів. Також В.М. Писаренко визначає емоційну стійкість як самовладання, витримку та холоднокровність.

Я. Рейковський розглядає емоціональну стійкість як гіпотетичну особливість людини та вказує на два її значення: 1) людина є емоційно стійкою, якщо її емоціональне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує порогової величини; 2) людина є емоціонально стійкою, так як, незважаючи на сильне емоціональне збудження, в її поведінці не спостерігається порушень [19]. Згідно з Я. Рейковським, основними напрямками досліджень емоціональної стійкості є такі: фізіологічний (вивчення залежності емоціональної стійкості від властивостей нервової системи); структурний (вивчення регуляторних структур особистості) та пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю.

Отже, на думку Я. Рейковського, емоційна стійкість може розглядатися як здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над виразом емоцій.

М.О. Амінов теж вказує, що висока емоційна стійкість характерна для тих осіб, які краще здійснюють контроль своїх власних емоційних реакцій [3]. О.А. Чернікова зазначає, що емоційна стійкість позитивно впливає на ефективність діяльності [25]. Так, вчена вказує,

що емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції досягають оптимальної міри інтенсивності. Згідно з В.Л. Марищуком, емоційна стійкість являє собою здатність долати стан надмірного емоційного збудження при виконанні складної діяльності [13].

На думку вчених В.А. Плахтієнко та Ю.М. Блудова, надійність діяльності залежить від емоційної стійкості [17]. Вчені вказують, що емоційна стійкість – це властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові задачі. На думку В.А. Плахтієнко та Ю.М. Блудова, емоційна стійкість забезпечується оптимальним використанням резервів нервово-психічної емоційної енергії.

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко вказують, що під емоційною стійкістю слід розуміти властивість особистості та психічний стан, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях [6].

На думку М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко, емоційну стійкість в контексті практичної діяльності можна розглядати як психологічну характеристику надійності людини, як функцію її інтелекту та психічного образу задачі, що розв'язується. В емоціогенній ситуації взаємодії людини з об'єктом керування емоційна стійкість служить регулятором тактики та стратегії вибору дій як явище перш за все психологічне як якість особистості чи властивість психіки здійснювати протидію сильним емоціональним впливам.

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко вказують, що емоційна стійкість як якість особистості є єдністю компонентів: 1) мотиваційного. Сила мотивів визначає в значній мірі емоційну стійкість. Одна і та ж людина може виявити різну міру емоційної стійкості залежно від того, які мотиви збуджують її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (чи зменшити) емоційну стійкість; 2) емоціонального досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 3) вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації; 4) інтелектуального. Даний компонент передбачає оцінку та визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко зазначають, що завдяки емоційній стійкості як якості особистості в екстремальних умовах забезпечується перехід психіки на новий рівень активності [6]. Така перебудова її спонукаючих, регуляторних та виконавчих функцій, яка дозволяє зберегти та навіть збільшити ефективність діяльності.

Для багатьох дослідників головним критерієм емоційної стійкості є ефективність діяльності в емоціогенній ситуації [10; 26].

О.А. Сиротін вказує, що емоційна стійкість передбачає здатність людини успішно розв'язувати складні та відповідальні задачі в напружених емоціогенних умовах [20].

Такі вчені як В.М. Смирнов та А.І. Трохачев також зазначають, що під емоційною стійкістю розуміється константність психічних та рухливих функцій в умовах емоціогенних впливів [22].

Як вказують М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко, в числі показників емоційної стійкості – правильне сприймання обстановки, її аналіз, оцінка, прийняття рішень; послідовність та безпомилковість дій по досягненні цілі, виконанню функціональних обов'язків; поведінкові реакції: точність та своєчасність рухів, гучність, тембр, швидкість та виразність мови, її граматична структура; зміни у зовнішньому вигляді: вираз обличчя, погляд, міміка, пантоміміка, тремор кінцівок тощо.

Емоційна стійкість розглядається як здатність пригнічувати емоційні реакції, тобто сила волі, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності.

К.К. Платонов поділяє емоційну стійкість на емоційно-вольову, емоційно-моторну та емоційно-сенсорну [16]. Емоційно-вольова стійкість характеризується мірою вольового володіння людиною своїми емоціями. Емоційно-моторна стійкість передбачає стійкість психомоторики, а емоційно-сенсорна – стійкість сенсорних дій.

Згідно досліджень М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко, емоційними детермінантами емоційної стійкості є: 1) емоціональна оцінка ситуації; 2) емоціональне передбачення ходу та результатів діяльності; 3) емоції та почуття, що відчуються в даній ситуації; 4) емоціональний досвід особистості (емоціональні установки, образи, минулі переживання в ситуаціях) [6].

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко вказують, що емоціональна стійкість в значній мірі детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоціонального процесу.

На думку М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко, важливий фактор емоціональної стійкості – зміст та рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальних обставинах. Загострення та посилення моральних почуттів дозволяє придушити боязнь, розгубленість.

При цьому дослідники М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко зазначають, що емоціональні детермінанти впливають на емоціональну стійкість безпосередньо, інші (неемоційні) – в основному преломлюючись через них. Наприклад, тип нервової системи не прямо впливає на емоціональну стійкість, а через силу та лабільність емоцій, емоціональну сприйнятливність, швидкість перетворення емоцій в спонукання тощо.

Досить цікавий підхід щодо розуміння емоційної стійкості був запропонований П.Б. Зільберманом [7]. На думку вченого, під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, які забезпечують оптимальне успішне досягнення цілі діяльності в складних емотивних обставинах.

П.Б. Зільберман розглядає емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значимої ситуації. Вчений виділяє дві стадії: 1) емоційна реактивність, що характеризується вегетативними зрушеннями, які виникають в організмі під впливом емоціогенного фактору; 2) емоційна адаптація до зрушень вегетатики, що виникли в організмі. На другій стадії здійснюється пригнічення вегетативних зрушень, що виникли, та здійснюється саморегуляція, спрямована на збереження доцільної поведінки. А саморегуляція – це вольовий процес [8].

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко вказують, що людина в умовах реальної загрози життя спирається на природні захисні механізми (інстинкти, безумовні рефлексії, орієнтовні реакції, активація енергетичних ресурсів) та набуті (навички, вміння, знання установки) [6]. На думку М.І. Дьяченко та В.А. Пономаренко, в емоціогенній ситуації затримка в переході від природних захисних механізмів до набутих призводить до повторного посилення інстинктивних реакцій, що затруднюють розумові перетворення по виробленню тактики та стратегії дій.

Дослідження М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко показують, що емоціональна стійкість має риси специфічності реакції та об'єднує в собі природні захисні та набуті механізми, які запускають вплив значимості подразника.

Дослідник Б.Х. Варданян також визначає емоційну стійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяючи успішному виконанню діяльності [5].

Є.П. Ільїн вказує, що можна погодитися з необхідністю інтегральної характеристики людини, яка діє в напруженій емоційній ситуації [9]. На його думку, для такої характеристики є інша назва – надійність.

Спробуємо проаналізувати, які загальні фактори впливають на емоційну стійкість особистості. Результати різних дослідників є досить суперечливими.

О.А. Сиротін виявив зв'язок емоційної стійкості з силою та рухливістю нервової системи [20]. А згідно Р.І. Аллагулову, емоційна стійкість має негативний зв'язок з силою нервової системи [2].

М.О. Амінов виявив зв'язок емоційної стійкості з високою лабільністю та активованістю, що розглядається як баланс нервових процесів [3]. Дослідник не виявив зв'язків із силою нервової системи.

Дослідження Г.Б. Суворова свідчать про те, що у осіб з хорошим контролем емоцій сила нервової системи та інертність гальмування виражені в більшій мірі, ніж у осіб з поганим контролем емоцій [23].

Згідно з Л.М. Аболіним, зв'язок емоційної стійкості з властивостями нервової системи виявляється тільки у молодих спортсменів [1]. А у досвідчених спортсменів емоційна стійкість базується на особливостях психічної організації дій: плануванні, орієнтовних діях, ігрових рухливих діях. На думку Л.М. Аболіна, у молодих спортсменів проявляється природна емоційна стійкість, а у досвідчених спортсменів – емоційна стійкість, що обумовлена досвідом, вміннями [1].

Є.П. Ільїн вказує, що про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому випадку, коли можна визначити: 1) час появи емоційного стану при тривалій та постійній дії емоціогенного фактору, чим пізніше з'являються емоційні стани, тим вищою є емоційна стійкість; 2) сила емоціогенного фактору, яка викликає певний емоційний стан; чим більшою повинна бути сила цього впливу, тим вищою є емоційна стійкість людини [9].

На думку Є.П. Ільїна, не існує загальної емоційної стійкості. До різних емоціогенних факторів ця стійкість буде різною. Є.П. Ільїн зазначає, що правильніше говорити не про емоційну стійкість, а про стійкість особистості до конкретного емоціогенного фактору.

На нашу думку необхідно розглядати емоційну стійкість особистості як її інтегральну характеристику, що базується на взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості.

Формулювання цілі статті. Наша мета: з'ясувати психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. В нашому дослідженні взяли участь 75 осіб – студенти Київського державного університету харчових технологій, 112 осіб – студенти Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 64 особи – студенти Національного університету імені М.П. Драгоманова, 237 осіб – студенти Київського національного лінгвістичного університету, 56 осіб – студенти Київського інституту сучасної психології та психотерапії.

З метою дослідження психологічних особливостей емоційної лабільності особистості нами використовувались наступні методики: 1) Фрайбурзький особистісний опитувальник (автори: Й. Фаренберг,

Х. Зелг, Р. Гампел) для діагностики індивідуально-психологічних характеристик, що мають першорядне значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки; 2) особистісний опитувальник – Інтерперсональний діагноз Т. Лірі для діагностики міжособистісних відносин та властивостей особистості, істотних при взаємодії з іншими людьми; 3) з метою дослідження особливостей прагнення до самоактуалізації особистості використовувався опитувальник САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліна); 4) опитувальник В.В. Бойко для діагностики агресивних проявів особистості; 5) тест життєстійкості С. Мадді; 6) методика "Рівень суб'єктивного контролю" (автори: Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна, Л.М. Еткінд); 7) опитувальник, спрямований на діагностику типологій психологічного захисту (автор: Р. Плутчик).

Згідно результатам кореляційного дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона були виявлені зворотні значущі зв'язки емоційної стійкості з дратівливістю (відповідно $r = -0,59$, $p < 0,01$), невротичністю (відповідно $r = -0,55$, $p < 0,01$), депресивністю (відповідно $r = -0,78$, $p < 0,01$) та спонтанною агресивністю (відповідно $r = -0,50$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особистість з емоційною стійкістю не схильна до дратівливості, невротичності, депресивності та спонтанної агресивності.

За кореляційним дослідженням нами були виявлені зворотні значущі зв'язки емоційної стійкості з недовірливо-скептичним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,53$, $p < 0,01$), залежним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,50$, $p < 0,01$), сором'язливим типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,38$, $p < 0,01$), агресивним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,33$, $p < 0,01$).

Недовірливо-скептичний, залежний, сором'язливий, агресивний типи міжособистісних стосунків більш властиві особам з емоційною лабільністю, що характеризується частими коливаннями в настрої, недостатній саморегуляції, нестійкістю емоційного стану. Така особистість швидко реагує на зміну ситуацій, обставин, подій, вільно виходить з одних емоційних станів та входить в інші.

За коефіцієнтом кореляції Пірсона були виявлені прямі значущі зв'язки емоційної стійкості з орієнтацією в часі (відповідно $r = 0,44$, $p < 0,01$), саморозумінням (відповідно $r = 0,30$, $p < 0,05$) та прагненням до самоактуалізації (відповідно $r = 0,33$, $p < 0,05$).

Особистість з емоційною стійкістю живе теперішнім, не відкладає своє життя "на потім" та не є невротично заглибленою в минулі переживання. Така особистість добре розуміє екзистенційну цінність життя "тут і тепер", здатна отримувати задоволення від актуального моменту. Емоційно-лабільна особистість невротично заглиблена в ми-

нулі переживання, має завищене прагнення до досягнень, недовірлива, невпевнена в собі.

Особистість з емоційною стійкістю сензитивна до своїх бажань та потреб, має прагнення до самоактуалізації.

Самоактуалізація – прагнення людини якомога повніше виявити, розвинути та реалізувати свої можливості, прагнення особистості бути тим, ким вона може бути. Згідно з А. Маслоу, якщо індивід не займається тим, до чого він схильний, то виникає незадоволення, неспокій, тривога.

Згідно результатам коефіцієнта кореляції Пірсона, виявились зворотні значущі зв'язки емоційної стійкості з регресією (відповідно $r = -0,73$, $p < 0,01$), заміщенням (відповідно $r = -0,51$, $p < 0,01$) та витісненням (відповідно $r = -0,43$, $p < 0,01$) як механізмів психологічного захисту особистості та прямий значущий зв'язок з інтернальним локусом контролю (відповідно $r = 0,34$, $p < 0,05$).

Особистість з емоційною лабільністю характеризується схильністю до застосування регресії, заміщення, витіснення як механізмів психологічного захисту особистості та екстернального локусу контролю.

Згідно результатам коефіцієнта кореляції Пірсона, був виявлений прямий значущий зв'язок емоційної стійкості з життєстійкістю особистості (відповідно $r = 0,74$, $p < 0,01$). Життєстійкість перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів та сприйняття їх як менш значимих. Життєстійкість виступає ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів, в тому числі хронічних, на соматичне та душевне здоров'я, успішність діяльності.

Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних стресових факторів та виражається в здатності особистості забезпечувати можливість збереження певної спрямованості дій особистості в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю. Саме тому завдяки емоційній стійкості особистість здатна успішно здійснювати успішну професійну діяльність в складних емоціогенних умовах. Емоційну стійкість слід розглядати як один з психологічних факторів надійності, ефективності та успіху діяльності у важких ситуаціях.

Чим менше емоційна стійкість, тим швидше розвивається емоційна напруженість. Емоційна стійкість залежить від сили нервових процесів. Емоційна стійкість залежить від індивідуальних особливостей емоційної сфери. Підвищена емоційність, надмірність емоційних реакцій сприяє розвитку напруженості.

Емоційна стійкість проявляється в тому, наскільки терплячою та наполегливою є особистість при здійсненні своїх замислів, наскільки

характерними для неї є витримка та самовладання в стресових ситуаціях, наскільки вона вміє тримати себе в умовах негативних емоційних впливів з боку інших людей.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. 1. Емоційну стійкість слід розглядати як психічний стан та інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Змістовні аспекти емоційності відображують явища та ситуації, що мають особливу значимість для особистості. Важливий фактор емоціональної стійкості – зміст та рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальних обставинах. 2. Емоційна стійкість значущо негативно пов'язана з дратівливістю, невротичністю, депресивністю та спонтанною агресивністю. 3. Недовірливо-скептичний, залежний, сором'язливий, агресивний типи міжособистісних стосунків більш властиві особам з емоційною лабільністю. 4. Емоційна стійкість значущо прямо пов'язана з орієнтацією в часі, саморозумінням, прагненням до самоактуалізації та життєстійкістю особистості. 5. Особистість з емоційною лабільністю характеризується схильністю до застоювання регресії, заміщення, витіснення як механізмів психологічного захисту особистості та екстернального локусу контролю.

Перспективою нашого дослідження є подальше вивчення психологічних особливостей емоційної стійкості особистості, подолання стресів, особливостей змін, що відбуваються у свідомості сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Возрастные и квалификационные различия в соотношении факторов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л.М. Аболин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 8. – С. 14-16.

2. Аллагулов Р.И. О возрастной и типологической структуре свойств темперамента в подростковом возрасте / Р.И. Аллагулов // Экспериментальные исследования личности и темперамента. – Пермь, 1971. – С. 45-70.

3. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н.А. Аминов // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 71-77.

4. Баданина Л.П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников : [автореф. дис. ... канд. наук] / Л.П. Баданина. – СПб., 1996. – 21 с.

5. Варданыан Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устой-

чивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. – М., 1983. – С. 542-543.

6. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106-113.

7. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс / П.Б. Зильберман // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1973. – С. 13-15.

8. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман. – М., 1974. – С. 138-172.

9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 752 с.

10. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М. : МОДЭК МПСИ, – 2003. – 476 с.

11. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах / А.Ф. Лазурский. – М. : Наука, 1995. – 271 с.

12. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964. – 220 с.

13. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе / В.Л. Марищук. – СПб. : КВИФК, 1995. – 324 с.

14. Ольшанникова А.Е. К проблеме диагностики психологического развития / А.Е. Ольшанникова // Тезисы докладов на симпозиуме. – Таллинн, 1974. – С. 125.

15. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / С.М. Оя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М., 1969. – С. 63-67.

16. Платонов К.К., Шварц Л.М. Очерки психологии для лётчиков / К.К. Платонов, Л.М. Шварц. – М., 1948. – 192 с.

17. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М., 1985. – 176 с.

18. Рибо Т. Психология чувств / Т. Рибо. – К., 1897. – 378 с.

19. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., 1979. – 392 с.

20. Сиротин О.А. Некоторые психологические корреляты эмоциональной устойчивости спортсменов / О.А. Сиротин // Новые исследования в психологии. – 1974. – № 1/9. – С. 62-65.

21. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением / Л.С. Славина. – М., 1966. – 150 с.

22. Смирнов В.М., Трохачев А.И. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / В.М. Смирнов, А.И. Трохачев // Чувства, влечения, эмоции / под ред. В.С. Дерябина. – Л., 1974. – 258 с.

23. Суворов Г.Б. Некоторые устойчивые связи свойств нервной системы и личности у мужчин-спортсменов / Г.Б. Суворов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 123-130.

24. Фресс П. Эмоции / П. Фресс // Экспериментальная психология. – Вып. 5. – М.: Прогресс, 1975. – С. 111-195.

25. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М., 1980. – 336 с.

26. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: [Учебное пособие] / В.Д. Шадриков. – М. : Логос, 1998. – 320 с.

Spisok vikoristanix dzherel

1. Abolin L.M. Vozrastnye i kvalifikacionnye razlichija v sootnoshenii faktorov jemocional'noj ustojchivosti sportsmenov / L.M. Abolin // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 1976. – № 8. – S. 14-16.

2. Allagulov R.I. O vozrastnoj i tipologicheskoj strukture svojstv temperamenta v podrostkovom vozraste / R.I. Allagulov // Jeksperimental'nye issledovanija lichnosti i temperamenta. – Perm', 1971. – S. 45-70.

3. Aminov N.A. Psihofiziologicheskie i psihologicheskie predposylki pedagogicheskix sposobnostej / N.A. Aminov // Voprosy psihologii. – 1988. – № 5. – S. 71-77.

4. Badanina L.P. Sootnoshenie psihologicheskix i nejropsihologicheskix korreljatov jemocional'noj neustojchivosti u mladshix shkol'nikov : [avtoref. dis. ...kand. nauk] / L.P. Badanina. – SPb., 1996. – 21 s.

5. Vardanjan B.H. Mehanizmy reguljaccii jemocional'noj ustojchivosti // Kategorii, principy i metody psihologii. Psihicheskie processy / B.H. Vardanjan. – М., 1983. – S. 542-543.

6. D'jachenko M.I., Ponomarenko V.A. O podhodah k izucheniju jemocional'noj ustojchivosti / M.I. D'jachenko, V.A. Ponomarenko // Voprosy psihologii. – 1990. – № 1. – S. 106-113.

7. Zil'berman P.B. Jemocional'naja ustojchivost' i stress / P.B. Zil'berman // Psihicheskij stress v sporte: Materialy Vsesojuznogo simpoziuma. – Perm', 1973. – S. 13-15.

8. Zil'berman P.B. Jemocional'naja ustojchivost' operatora // Oчерки psihologii truda operatora / P.B. Zil'berman. – М., 1974. – S. 138-172.

9. Il'in E.P. Jemocii i chuvstva / E.P. Il'in. – SPb. : Piter, 2002. – 752 s.

10. Klimov E.A. Psihologija profesionala / E.A. Klimov. – M. : MODJeK MPSI, – 2003. – 476 s.
11. Lazurskij A.F. Oчерk nauki o harakterah / A.F. Lazurskij. – M. : Nauka, 1995. – 271 s.
12. Levitov N.D. O psihicheskikh sostojanijah cheloveka / N.D. Levitov. – M., 1964. – 220 s.
13. Marishhuk V.L. Jemocii v sportivnom stresse / V.L. Marishhuk. – SPb. : KVIFK, 1995. – 324 s.
14. Ol'shannikova A.E. K probleme diagnostiki psihologicheskogo razvitija / A.E. Ol'shannikova // Tezisy dokladov na simpoziume. – Tallinn, 1974. – S. 125.
15. Oja S.M. Osobennosti predstartovyh sdvigov i jemocional'noj stabil'nosti u predstavitelej raznyh vidov sporta / S.M. Oja // Psihologicheskie voprosy trenirovki i gotovnosti sportsmenov k sorevnovaniju. – M., 1969. – S. 63-67.
16. Platonov K.K., Shvarc L.M. Oчерki psihologii dlja ljotchikov / K.K. Platonov, L.M. Shvarc. – M., 1948. – 192 s.
17. Plahtienko V.A., Bludov Ju.M. Nadezhnost' v sporte / V.A. Plahtienko, Ju.M. Bludov. – M., 1985. – 176 s.
18. Ribo T. Psihologija chuvstv / T. Ribo. – K., 1897. – 378 s.
19. Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij / Ja. Rejkovskij. – M., 1979. – 392 s.
20. Sirotin O.A. Nekotorye psihologicheskie korreljaty jemocional'noj ustojchivosti sportsmenov / O.A. Sirotin // Novye issledovanija v psihologii. – 1974. – № 1/9. – S. 62-65.
21. Slavina L.S. Deti s affektivnym povedenim / L.S. Slavina. – M., 1966. – 150 s.
22. Smirnov V.M., Trohachev A.I. O psihologii, psihopatologii i fiziologii jemocij / V.M. Smirnov, A.I. Trohachev // Chuvstva, vlechenija, jemocii / pod red. V.S. Derjabina. – L., 1974. – 258 s.
23. Suvorov G.B. Nekotorye ustojchivye svjazi svojstv nervnoj sistemy i lichnosti u muzhchin-sportsmenov / G.B. Suvorov // Psihofiziologicheskoe izuchenie uchebnoj i sportivnoj dejatel'nosti. – L., 1981. – S. 123-130.
24. Fress P. Jemocii / P. Fress // Jeksperimental'naja psihologija. – Vyp. 5. – M.: Progress, 1975. – S. 111-195.
25. Chernikova O.A. Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte / O.A. Chernikova. – M., 1980. – 336 s.
26. Shadrikov V.D. Psihologija dejatel'nosti i sposobnosti cheloveka: [Uchebnoe posobie] / V.D. Shadrikov. – M. : Logos, 1998. – 320 s.

Kravchuk S.L. The psychological peculiarities of emotional stability and self-control of personality. It is marked, that the problem of study of individual, typical, group differences in the emotional reacting of personality on the different events of life remains important and actual. It is reflected, that the rich in content aspects of emotionality are represented by the phenomena and situations which have the special significance for personality. It is exposed, that emotional stability it follows to understand property of personality and mental state which provides an expedient conduct in extreme situations. It is analysed, that emotional stability is integrative property of personality which is characterized co-operation of emotional, will, intellectual and motivational components of psychical activity of personality. It is marked, that an important factor of emotional stability is contents and level of emotions, senses, experiencing in extreme circumstances.

It is noticed that emotional stability is examined how to repress ability emotional reactions, that will-power, which shows up in patience, persistence, self-control, that conduce to stability, efficiency of activity. It is found out, that emotional stability meaningfully is negatively related to irritation, neurotization, depression and impulsive aggressiveness. It is proved that emotional stability meaningfully is straight related to the orientation in time, self-understanding, aspiring to actualization and hardiness of personality. It is established, that personality with emotional mobility is characterized propensity to application of regression, substitution, expulsing as mechanisms of psychological defence of personality and eksternal lokus control.

Keywords: *emotional stability, mental state, property of personality, emociogennical situations, self-control, self-regulation, control, hardiness.*

Отримано: 15.07.2014 р.

УДК 159.922

Кривошишина О.А., Брочковська Ю.Б.

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Кривошишина О.А., Брочковська Ю.Б. Особливості Я-концепції майбутніх практичних психологів. У статті розглянуто проблему особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів; проаналізовано сутність та структуру Я-концепції особистості як системи уявлень про власні особистісні прояви. Аналіз сучасних досліджень показав, що Я-концепція майбутніх практичних психологів трансформується у процесі професійної підготовки, а також впливає на готовність студентів до майбутньої професійної діяльності. Емпіричне дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів показало, що уявлення студентів про власну особистість не є цілісним: високий рівень самовпевненості супроводжується значним рівнем внутрішньої конфліктності, недостатньо розвиненою саморефлексією; також їх уявлення про ідеальний образ практичного психолога є недостатньо сформованим.