

ways to improve professionalism of modern skilled people is to form such a psychological and acmeological phenomenon as self-fulfilment. It outlines the problematic field for theoretical analysis of the “self-fulfilment” phenomenon with the subjective approach perspective. Life and professional self-fulfilment is defined. Theoretical views on self-fulfilment in the acmeology context are analysed. The article presents the theoretical generalizations about the nature of the “self-fulfilment” phenomenon and related concepts that allows the author to define its role and place in the unified system of internal objective laws of professional development (in the form of self-development) and to describe the professional dynamics in different "coordinates" of professional development (vertically and horizontally). The article notes that the foreground job within the organizational support of professional activities is focusing on formation of the subjective phenomena – internal, psychological acmeological mechanisms providing effective acmeological development and professional formation as well as productive self-determination and self-realization as a way towards reaching of the heights of professional excellence.

Keywords: skilled person, agent, professional self-development, acmeological development, self-determination, self-fulfilment, self-actualization.

УДК: 159.938

Дзвоник Г.П.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ САМОЗДІЙСНЕННІ ФАХІВЦЯ

Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. В статті розглядається феномен емоційної стійкості як важливий чинник суб'єктного розвитку фахівця та як передумова його успішного професійного самоздійснення. Наша увага до вивчення емоційної стійкості професіонала є цілком зрозумілою, адже виникнення більшості професійних проблем пов'язана з фактором людини, з її недостатньою стійкістю до емоційних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема, емоційного напруження. Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини й забезпечення ефективності її професійної діяльності.

Ключові слова: емоційна стійкість, професійне самоздійснення фахівця, професійна діяльність.

Дзвоник Г.П. Роль эмоциональной устойчивости в профессиональном самоосуществлении специалиста. В статье рассматривается феномен эмоциональной устойчивости как важный фактор субъективного развития специалиста и предпосылка его успешного профессионального самоосуществления. Наше внимание к изучению эмоциональной устойчивости профессионала является полностью понятной, так как большинство профессиональных проблем связаны с человеческим фактором, с его недостаточной устойчивостью к эмоциональным влияниям профессиональной среды, которая вызывает возникновение неблагоприятных функциональных состояний, в том числе эмоциональной напряженности. Эмоциональная устойчивость считается одним из самых важных факторов обеспечивающая жизнедеятельности человека и обеспечения эффективности его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, профессиональное самоосуществление специалиста, профессиональная деятельность.

Постановка проблеми. В сучасних умовах соціально-економічного перетворення в суспільстві виникає глибока зацікавленість у всебічному вивченні особистості професіонала як психологічного феномена і можливості прогнозу-

вання успішного самоздійснення фахівця в досить-таки екстремальних умовах сьогодення. Психофізіологічне забезпечення самоздійснення особистості професіонала є проблемою сучасності, а феномен «емоційної стійкості» розглядається як важливий чинник суб'єктного розвитку фахівця і передумовою його успішного професійного самоздійснення. Отже, увага фахівців відповідних галузей психології до вивчення емоційної стійкості професіонала є цілком зрозумілою, адже більшість виникнення професійних проблем пов'язана з його недостатньою стійкістю до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема емоційного напруження. Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, а також забезпечення її професійної ефективності або навчальної діяльності. В реалізації професійного самоздійснення особистості значимість емоційної стійкості зростає через ускладнення міжособистісних проблем, зокрема, в комерційних організаціях.

Вихідні передумови. На сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених емоційній стійкості й велике різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. 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 це поняття визначається, як здатність психіки зберігати високу функціональну активність в умовах дії стресорів, фрустраторів як внаслідок пристосування до них, так і як результат високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. В свою чергу, 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 проявляється у функціональному стані. У цьому визначенні наявне 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, що 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 необхідна психічна якість в умовах стресу, як здатність підтримувати високий продуктивний рівень психічної діяльності, стабільність змісту емоцій, як стійка характеристика індивідуальності, як складова темпераменту, важлива нарівні зі психічною активністю. Останнім часом емоційну стійкість розглядають як властивість особистості, що розкривається через наявність ефективної саморегуляції, визначають як запоруку успішності спортивної, виконавської діяльності.

Мета статті полягає у визначенні та розкритті сутності емоційної стійкості в професійному самоздійсненні особистості, котра має вирішальне значення для самоздійснення професіонала в умовах соціально-економічних перетворень.

Аналіз емоційної стійкості щодо професійного самоздійснення фахівця.

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 [4]. Також, 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. Емоційну стійкість розглядають і як особливість *темпераменту* людини, що дозволяє їй надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії. Виділяють основні напрямки вивчення емоційної стійкості:

- фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи);
- структурний (вивчення регуляторних структур особистості);
- регуляторний (пошук особливого механізму регулювання стану у вигляді самоконтролю).

Також, емоційну стійкість розглядають і як властивість особистості, детерміновану динамічними і змістовними характеристиками емоційних процесів. Серед динамічних характеристики розглядають інтенсивність, лабільність, гнучкість емоційних процесів, а серед змістовних – види емоцій і почуттів, їх інтенсивність. Важливим аспектом цього напрямку вивчення емоційної стійкості є з'ясування *змісту і рівня* виявлення емоцій і почуттів в складних та екстремальних умовах. Загострення, посилення моральних почуттів дозволяє людині долати страх, розгубленість, безнадійність. Серед детермінант емоційної стійкості дослідники згадують ті емоції й почуття, які переживає людина в складних ситуаціях та екстремальних умовах, її емоційні установки; попередній емоційний досвід. За висновками дослідників емоційна стійкість формується в процесі пристосування людини до складних ситуацій та екстремальних умов професійної діяльності. Висловлюється припущення, обґрунтовані теоретично і підтвержені експериментально, що в процесі пристосування відбувається якісна трансформація у взаємодії характеристик стану людини, що переживається нею у складних ситуаціях професійної діяльності, і рис особистості. Так, пристосування до складних умов діяльності є творчим процесом, який сприяє через змі-

ни станів людини, формуванню нових інтегративних якостей особистості, що підвищують адаптивність і стресостійкість людини до складних ситуацій та екстремальних умов діяльності [6].

У процесі неодноразових зусиль пристосування до складних умов діяльності у людини поступово формуються певні засоби саморегуляції стану і поведінки й змінюються деякі психодинамічні характеристики особистості, що призводить до формування нових інтегративних якостей. Саме загальну здатність до усвідомленої саморегуляції поведінки, визначають як основу суб'єктивного розвитку людини, що підтверджують дослідження особистісного рівня саморегуляції [5]. Емоційну стійкість слід розглядати як інтегративну властивість або якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів. У літературі обговорюється проблема можливості віднесення емоційної стійкості або до *стабільних рис* особистості, яка у такому разі повинна залишатися незмінною протягом усього життя, або до *динамічних* характеристик особистості, які можуть змінюватись із досвідом або в процесі пристосування до складних умов діяльності. Автори вважають, що причина неоднозначності у віднесенні емоційної стійкості до стабільних властивостей особистості або до властивостей, які розвиваються в процесі пристосування до складних умов діяльності, полягає у самій природі цього феномена. Проаналізуємо наявні в літературі відомості про зв'язок деяких рис особистості й схильності людини переживати ті або інші стани в складних ситуаціях. Справа в тому, що деякі риси особистості та різні функціональні стани, що переживаються в складних умовах діяльності, взаємно детерміновані. Так, встановлено, що так звані несприятливі стани пов'язані з нейротизмом як стійкою характеристикою особистості, з тривожністю, зі схильністю до депресії, а переживання так званих «сприятливих» функціональних станів у процесі діяльності більшою мірою притаманна екстрове́ртованим особистостям [1].

Володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності - це означає, 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, зокрема 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 й 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, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності [3].

Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомами 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 з моделюванням складання ситуації успіху та аутогенного тренування), найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості фахівця [6]. Таким чином, можна підвести підсумки щодо визначення феномену емоційної стійкості, як інтегративної динамічної властивості особистості, що формується в процесі життєдіяльності, зокрема, професійної діяльності. Успішність формування цієї властивості особистості визначається особистісними (онтологічними) характеристиками суб'єкта, до числа яких входять формально динамічними характеристиками емоційності в структурі індивідуальності, особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні й інтелектуальні властивості, що створюють у своїй єдності мотиваційно-енергетичний ресурс особистості. Формами виявлення емоційної стійкості та інтегративних властивостей особистості є психічні стани, за характеристиками яких можна робити висновки про різні рівні адаптованості суб'єктів і досягнуті ними рівні психічного розвитку.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. - Д.: Вид-во ДНУ, 2006. - 336с.
2. Березовская Р.А. Отношение менеджеров к своему здоровью, как к фактору профессиональной деятельности. Автореф.канд.дис.СПБ., 2001.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. №2. – С.45-57.
4. Зильберман Н.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. проф. Е.А.Милеряна. – М., Наука. – 1974. – 308 с.
5. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – ЛГУ, 1983. – 160 с.
6. 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 : колектив-

на монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 137–147.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Arshava I.F. Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostryka: Monohrafiia. - D.: Vyd-vo DNU, 2006. – 336s.
2. Berezovskaia R.A. Otnoshenye menedzherov k svoemu zdoroviu, kak k faktoru professyonalnoi deiatelnosti. Avtoref.kand.dys.SPБ., 2001.
3. Bozhovych L.Y. Этары formirovaniya lychnosti v ontogeneze // Вопросы psykholohyy. 1979. №2. – S.45-57.
4. Zylberman N.B. Эmotsyonalnaia ustoichyvost operatora // Ocherky psykholohy truda operatora / Pod red..prof. E.A.Myleriana. – M., Nauka. – 1974. – 308 s.
5. Nemchyn T.A. Sostoianye nervno-psykhycheskoho napriazheniya. - LNU, 1983. 160 s.
6. Pylypenko K. V. Emotsiina stiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho psykholoha-praktyka / K. V. Pylypenko // Praktychna psykholohiia v systemi vyshchoi osvity: teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii : kolektyvna monohrafiia / red. prof. N. I. Pov'iakel. – K. : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2009. – S. 137–147.

Dzvonyk G.P. The place of emotional stability in professional self-realization of a specialist. The article deals with the phenomenon of emotional stability as an important factor in the development of subject specialist as a precondition for its successful professional self-realization. Our attention to professional study of emotional stability is understandable, because the biggest part of professional appearance' problems associated with the human factor, with the lack of resistance to impact emotiogenic professional environment that give rise to unfavorable functional states, including emotional tension. Emotional stability is considered as one of the most important factors in human life and ensure its effectiveness profession. Psychophysiological factor provides professional self-realization of personality as a problem today, and the phenomenon of "emotional stability" is considered as an important factor in the development of subject specialist and a precondition of its successful professional self-realization. Thus, the professional attention of relevant branches of psychology to the study of emotional stability is understandable, because most occurrence professional issues related to its lack of resistance to impact emotiogenic professional environment that give rise to unfavorable functional states, including emotional tension. Emotional stability is considered as one of the most important factors in human life and ensures its effectiveness or vocational training. Implementation of professional self-realization of the individual significance of emotional stability through increasing complexity of interpersonal problems in commercial organizations

Keywords: emotional stability, professional self-fulfillment specialist, professional activity.