

Долгова В.И. Моделирование эмоциональной устойчивости личности»//[Текст]/В.И.Долгова//Health as a factor of quality and lifetime of biological species: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (December 05-10, 2012). - Лондон, Великобритания, 2012. – С. 67 – 70. – Электронный доступ – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16597>

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Валентина Долгова, декан, доктор психологических наук, профессор Челябинский государственный педагогический университет, Россия

Участник первенства: Национальное первенство по научной аналитике - "Россия"

Открытое Европейско-Азиатское первенство по научной аналитике

В статье на примере формирования эмоциональной устойчивости личности раскрыты основные этапы моделирования (постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели).

Ключевые слова: *целеполагание, этап, показатели, состав, элементы, принципы, функции.*

The example of the formation of emotional stability personality revealed the main stages of modeling (goal-setting, model building, model validation for reliability (adequacy of the model), application and updating of the model).

Keywords: *goal setting, stage, performance, composition, elements, principles, functions.*

«Моделирование», как общенаучный метод нашел свое применение и в области проектирования психического здоровья личности. Моделируются – характер и способ психической деятельности, психологические системы и

процессы, их развитие, ситуации взаимодействия и структура взаимоотношений, методы коррекции и формы их организации и т.д. Конечно, модель не может быть абсолютно адекватной реальности, да и закономерности развития психики, взаимоотношения между людьми не достаточно изучены и сложнее поддаются отображению, чем материальные объекты. И даже при этом моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству ее решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления [1, 2, 3,4].

Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели.

Первый этап: Постановка цели.

Постановка цели это первый и самый сложный этап процесса моделирования. В контексте исследования это, в принципе, формулировка проблемы. Понять, в чем проблема и правильно сформулировать её – это то, что определяет успех исследования.

Для нахождения приемлемого или оптимального решения цели важно знать, в чем она состоит. Состав цели можно определить, декомпозировав её на задачи нижестоящего уровня, построив тем самым «Дерево цели».

Дерево целей формирования эмоциональной устойчивости личности.

1. Генеральная цель: формировать эмоциональную устойчивость личности.

1.1. Формировать когнитивный компонент эмоциональной устойчивости.

1.1.1 Формировать знания о возрастных особенностях эмоциональной сферы.

1.1.2 Формировать знание собственных личностных черт, затрудняющих процесс формирования эмоциональной устойчивости.

1.1.3 Формировать знание о факторах собственного эмоционального развития.

1.1.4 Формировать знание о приемах регуляции эмоциональных состояний.

1.1.5 Формировать знание о средствах коррекции эмоционального поведения.

1.2 Формировать поведенческий компонент эмоциональной устойчивости.

1.2.1 Формировать умение анализировать собственные эмоциональные состояния;

1.2.2 Формировать умение эмоциональной саморегуляции в учебной деятельности и повседневной жизни.

1.2.3 Формировать умение использовать конструктивные способы эмоционального реагирования.

1.2.4 Формировать умение рефлексировать собственное эмоциональное состояние в процессе учебной деятельности.

1.3 Формировать коммуникативный компонент эмоциональной устойчивости.

1.3.1 Формировать стремление к сотрудничеству.

1.3.2 Формировать стремление к компромиссам.

1.3.3 Формировать стремление к познавательной активности.

1.3.4 Формировать стремление к принятию ответственности за происходящее

1.3.5 Формировать стремление к позитивному отношению к себе и к окружающим.

1.3.6 Формировать стремление к позитивному отношению к успехам (неудачам).

Второй этап: после правильной постановки целей следует построение модели.

При построении модели мы исходим из следующих положений:

- формирование эмоциональной устойчивости личности происходит успешнее при создании условий для развития её индивидуальности, в единстве с другими сферами психики, а так же в единстве с личностными свойствами и качествами;

- формирование эмоциональной устойчивости личности в образовательной среде должно быть одной из задач школы, решение которой не требует специального времени, а осуществляется в процессе общения на основе ситуативного подхода;

- формирование эмоциональной устойчивости личности есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначенным этапам (уровням), при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в формировании эмоциональной устойчивости.

Проведенное целеполагание позволило нам выявить следующие три компонента обсуждаемой модели: компонент «знания» (интеллектуальная стабильность), компонент «умения» (психомоторная стабильность) и компонент «отношения» (коммуникативная стабильность), содержание которых изменяется в зависимости от уровня: низкого (стихийно-эмпирического), среднего (эмпирического), высокого (теоретического).

В состав модели входят следующие знания (интеллектуальная стабильность), умения (психомоторная стабильность) и отношения (коммуникативная стабильность).

Плоскость знаний (интеллектуальная стабильность): знание возрастных особенностей эмоциональной сферы; знание собственных личностных черт, затрудняющих процесс формирования эмоциональной устойчивости; знание благоприятных и негативных факторов собственного эмоционального развития; знание приемов регуляции эмоциональных состояний; знание средств коррекции неустойчивого эмоционального поведения.

Плоскость умений (психомоторная стабильность): умение анализировать собственное эмоциональное состояние; умение эмоциональной саморегуляции в учебной деятельности и повседневной

жизни; умение использовать конструктивные способы эмоционального реагирования; умение рефлексировать собственные эмоциональные состояния в процессе учебной деятельности и повседневной жизни.

Плоскость отношений (коммуникативная стабильность): отношение к себе; отношение к компромиссам; отношение к сотрудничеству; отношение к успехам (неудачам); отношение к познавательной активности; отношение к принятию (избеганию) ответственности за происходящее; отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Критерии определения уровней эмоциональной устойчивости личности:

Низкий (стихийный) уровень

Компонент «знания» (интеллектуальная стабильность)

На этом уровне проявляется слабое представление о возрастных особенностях эмоциональной сферы, о средствах коррекции неустойчивого эмоционального поведения; бессистемные знания о собственных личностных чертах, затрудняющих процесс формирования эмоциональной устойчивости, о правилах регуляции эмоциональных состояний. Слабо ориентируются в знании факторов собственного эмоционального развития.

Компонент «умения» (психомоторная стабильность)

Слабо развито умение оценивать собственное эмоциональное состояние, регулировать ситуации, возникающие в процессе учебной деятельности и повседневной жизни. Не достаточно развито умение адекватно реагировать в конфликтной ситуации. Стихийно проявляется умение использовать конструктивные способы эмоционального реагирования.

Компонент «отношения» (коммуникативная стабильность)

Самооценка неустойчивая (от неадекватно низкой до высокой). В ситуации соревнования настойчиво преследуют свои интересы, пренебрегая интересами других. Отношение к собственным эмоциональным переживаниям не сформировано. В конфликтной ситуации не стремятся к

компромиссу, отстаивают только свою точку зрения. Не стремятся к познанию окружающей действительности, познавательная активность носит ситуативный характер. Не готовы к принятию на себя ответственности за происходящие события.

Средний (эмпирический) уровень

Компонент «знания» (интеллектуальная стабильность)

Знают отдельные возрастные особенности эмоциональной сферы, отдельные личностные черты, затрудняющие процесс формирования эмоциональной устойчивости. Представления о собственных факторах эмоционального развития поверхностные. Знают отдельные правила регуляции эмоциональных состояний. Знают некоторые средства коррекции неустойчивого эмоционального поведения.

Компонент «умения» (психомоторная стабильность)

Формируется умение анализировать собственное эмоциональное состояние. Частично развито умение эмоциональной саморегуляции в учебной и повседневной жизни, позволяет регулировать несложные собственные ситуации, возникающие в учебной и повседневной жизни. Оформляется умение использовать конструктивные способы эмоционального реагирования. Закрепляется умение проявлять себя в отдельных конфликтных ситуациях.

Компонент «отношения» (коммуникативная стабильность)

Самооценка неадекватная: умеренно завышена или занижена. В ситуации соревнования предлагают среднюю позицию. Пытаются улаживать дело, учитывая собственные интересы. Стараются откладывать решение спорных вопросов. В конфликтной ситуации прислушиваются к чужому мнению, но не всегда стремятся к компромиссу. К сотрудничеству относятся равнодушно, иногда обращаются к окружающим за помощью или советом. Познавательная активность направлена на эмоционально привлекательные объекты. Принимают на себя ответственность за происходящие события в отдельных случаях.

Высокий (теоретический) уровень

Компонент «знания» (интеллектуальная стабильность)

Обладают знаниями, способны к осознанию особенностей своей эмоциональной сферы. Имеют представление о собственных личностных чертах, затрудняющих процесс формирования эмоциональной устойчивости. Имеют четкое представление о факторах собственного эмоционального развития, о правилах регуляции эмоциональных состояний. Знают средства коррекции неустойчивого эмоционального поведения.

Компонент «умения» (психомоторная стабильность)

Высокоразвито умение анализировать собственное эмоциональное состояние и умение регулировать различные ситуации, возникающие в учебной и повседневной жизни. Умеют адекватно оценивать собственное эмоциональное состояние. Умеют осознавать собственные эмоциональные состояния. Умеют эффективно взаимодействовать в ситуации конфликта. Умеют адекватно реагировать в различных ситуациях.

Компонент «отношения» (коммуникативная стабильность)

Самооценка адекватна или немного завышена. Добиваются поставленных целей, в конфликтной ситуации уважают чужое мнение, стремятся к компромиссу. Сформировано адекватное отношение к собственным эмоциональным переживаниям. К сотрудничеству относятся позитивно, стремятся к нему в деятельности. Стремятся к познанию окружающей действительности, познавательная активность носит устойчивый характер. Готовы к принятию на себя ответственности за происходящие события.

Третий этап: Проверка модели на достоверность.

После построения модели ее проверяют на достоверность, то есть на адекватность модели той реальной ситуации (процессу, явлению), которое она описывает. Она заключается в проверке того, все ли существенные компоненты ситуации встроены в модель. Второй аспект проверки связан с

установлением степени, в которой информация, получаемая с ее помощью, действительно помогает решать нашу проблему.

Четвертый этап: Применение и обновление модели.

Обновление модели происходит достаточно часто, при изменении ситуации, которую она описывает. Поэтому достаточно важно при проектировании модели спрогнозировать те изменения в конкретной ситуации, которые могут произойти и учесть их при записи исходных данных (входов) модели.

Проведенное моделирование, на наш взгляд, соответствует ведущим классическим принципам (целостность, т.е. возможность ее декомпозиции на подсистемы; целеустремленность, т.е. отражение постоянного совершенствования и развития; иерархичность, представляющая ряд промежуточных ступеней соподчиненных структур; открытость, т.е. возможность использования модели для различных целей и ее дальнейшей трансформации и модернизации без существенной перестройки ее структуры; нацеленность на выполнение определенных функций).

Системный характер модели позволяет ей выполнять следующие функции: гносеологическую, обеспечивающую возможность изучения и анализа в процессе развития; прогностическую, позволяющую планировать развитие необходимых для взаимодействия личностных характеристик его субъектов; образовательную, позволяющую намечать содержание работы; управленческую, обеспечивающую регулирование взаимодействия, контроль качества его реализации; репрезентативную, определяющую закрепление в культуре профессиональных отношений.

Литература:

1. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) (монография). - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 212 с.

2. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция (монография). - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.

3. Долгова В.И., Жакупова Я.Т. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры (монография). - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 240 с.

4. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков (монография). - Челябинск: ООО «Изд-во РЕКПОЛ», 2009. – 355 с.

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 13 / 2012 - 13:26 — [marvat](#)

вполне обоснованно могу сказать, что данный подход весьма актуален и основан на собственных исследованиях автора (судя по монографиям).

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 10 / 2012 - 21:11 — [Марина Владиславо...](#)

Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели могут быть успешно применены в практической деятельности преподавателя любой дисциплины. елаю творческих успехов. С уважением, проф. Князева М.В.

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 10 / 2012 - 12:59 — [Чиглинцев Александр](#)

Уважаемая Валентина Ивановна, адекватность используемого Вами системного подхода в исследовании позволили научно и доказательно

представить участникам конференции проблему психологического моделирования.

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 09 / 2012 - 14:03 — [Starikov](#)

Направление доклада - актуальная и необходимая для развития современной педагогики инновация. О проблеме эмоционального интеллекта заговорили сравнительно недавно, но уже очевидно, что современная система образования нуждается в теоретической формализации и накоплении опыта в этой важнейшей для полноценного развития личности и общества области. С уважением, Стариков.

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 09 / 2012 - 10:22 — [Expert39](#)

В работе детально описан механизм моделирования состояния стабильности психического состояния личности. Поскольку в тексте нет ссылок на используемые в ходе анализа источники, опираясь на список используемой литературы, можно сделать вывод, что эта схема разработана автором и в статье представлено только описание. Поскольку не обозначены цели и выводы, сделанные в ходе рассуждений, статья кажется недоработанной.

Re: SIMULATION OF THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

12 / 06 / 2012 - 17:31 — [Vihodec](#)

Работа посвящена процессам моделирования стабильности психического состояния личности. Этот факт по поставленной цели и задачам в определенной мере отражает стремление автора получить научные

результаты. формирование эмоциональной устойчивости личности есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначенным этапам (уровням), при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в формировании эмоциональной устойчивости.

- [ОТВЕТИТЬ](#)