

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](#)