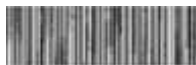


РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

В.И.Долгова, А.А. Напримеров, Я.В.Латюшин

ФОРМИРОВАНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
ЛИЧНОСТИ

< К > Книга



2-747662

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2002

УДК 151.8  
ББК 88.37  
Д 64

**Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В.** Формирование эмоциональной устойчивости личности. - Санкт-Петербург. РГПУ им. А.И.Герцена. 2002. - 167с.

В работе представлены психологические факторы формирования эмоциональной устойчивости личности (индивидуально-типологические особенности; тревожность, направленность; способы психологической защиты); описана структура профессионально-значимых качеств личности (профессиональных, деловых, морально-психологических, интегральных); обоснованы, технологии успешного функционирования модели формирования эмоциональной устойчивости личности.

Рекомендации авторов могут быть использованы в ходе мероприятий профессионального психологического отбора и психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса, анализа профессиональной деятельности выпускников высших учебных заведений; в процессе повышения профессиональной квалификации.

Рецензенты

**Л.В. Регуш**, д-р психол. наук, профессор,  
г. Санкт-Петербург

**В.С. Нургалеев**, д-р психол. наук, профессор,  
г. Красноярск

Научный редактор:

**О.К. Агавелян**, д-р психол. наук, профессор,  
г. Новосибирск

ISBN 5-85716-434-6

©Долгова В.И., Напримеров А.А.,  
Латюшин Я.В., 2002  
©РГПУ им А.И. Герцена, 2002

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблемы психологии эмоций были и остаются предметом больших споров при попытках осмыслить их в психологической теории (Л.С. Выготский, 1958; Н.В. Витт; 1964; В.К. Вилюнас, 1979; А.Е. Ольшанникова, 1983; Л.Я. Дорфман, 1997).

Научные дискуссии в этой области ведутся по широкому кругу вопросов, начиная с того, какие психические явления следует относить к эмоциональным, и заканчивая вопросом об участии эмоции в управлении поведением человека.

Оценивая современное состояние в области исследования эмоций, И.А. Васильев, А.Е. Ольшанников, В.В. Семенов, Л.М. Смирнов характеризуют его как кризисное, отмечая при этом, что субъективное, собственно психологическое содержание эмоциональных явлений остается, как правило, вне поля зрения исследователей, отправляется к иным, не психологическим представлениям, в частности, физиологическим.

По оценке зарубежных исследователей, эмоции, играющие существенную роль в жизнедеятельности человека, до сих пор остаются «неуловимыми» психическими феноменами для научных исследований. Это происходит в силу того, что доминирующим критерием, определяющим научность исследования, является точное измерение.

Необходимость соответствовать этому критерию иногда ограничивает исследователя в его возможностях описать качественное своеобразие эмоций как психических явлений (J.P. Tangney, K.W.Fisher, 1995).

Проблема эмоций рассматривается в связи с такими более общими проблемами, как: сознание и самосознание личности, осознание человеком своего «Я», восприятие понимание людьми друг друга и т.п. Вероятно это обусловлено тем, что феноменологию процесса восприятия эмоций достаточно сложно выразить в концептах теоретической и тем более экспериментальной психологии, так как эмоции представляют собой «скрытые» от наблюдателя, глубоко интимные переживания, что порождает значительные трудности в плане их объективного изучения.

Изучение качественного многообразия эмоциональной устойчивости, психологическое понимание ее сущности как психического явления состоит в поиске ответа на вопрос: как эмоции (как собственные, так и другого человека) даны субъекту в его переживаниях, как они и чем восприняты и осознаны.

Особенно актуально это исследование для человека в погоне в новых социокультурных условиях.

## Глава 1

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

## 1.1. Формирование эмоциональной устойчивости как психолого-педагогическая проблема

Понятие «восприятие эмоций» употребляется в разных контекстах, однако позиции исследователей совпадают в признании включения в этот процесс акта называния, категоризации (Д. Брунер, Е.Н. Яковлева), осмысления, понимания (С.Л. Рубинштейн), что позволяет рассматривать проблему восприятия эмоций как их осознание.

Осознание человеком эмоций достаточно полно изучено как проблема онтогенеза системы знания об эмоциях. Однако эти исследования в большинстве своем относятся к детскому возрасту.

Фактически не изученной остается проблема осознания субъектом эмоциональных переживаний в период становления профессионального самосознания.

Особый интерес в этом плане представляет исследование особенностей восприятия субъектом эмоций и процессе профессионализации. В контексте настоящего исследования термин «эмоциональные явления» рассматривается как синонимичный понятию «эмоции». Он введен для того, чтобы подчеркнуть, что как эмоциональные рассматриваются те психические явления (процессы, свойства, состояния), которые субъект (испытуемый) относит к своей эмоциональной неустойчивости.

Нами проведен анализ понятий «эмоция», «эмоциональная неустойчивость», «эмоциональная напряженность», а также существующих в рамках психологии воззрений на проблему эмоциональных явлений отечественной (А. Пфендер, Л.М. Аболин, Л.Р. Лопатин, Э.Л. Радлов, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, В.В. Столин, Р.Х. Шакуров, И.И. Чеснокова) и зарубежной психологии (У. Джемс - К. Ланге, У. Кеннон - П. Бард, З. Фрейд, М. Арнольд, С. Шехтер, К. Изард, Т. Рибо, Я. Рейковский, П.В. Симонов, Н.Н. Ланге, В.К. Вилюнас, Л.М. Веккер, П.М. Якобсон). Нас интересовал, прежде всего, процесс осознания субъектом своего эмоционального состояния, без чего невозможно начинать процесс формирования эмоциональной устойчивости.

В соответствии с воззрениями представителей интроспективной психологии эмоции как переживания воспринимаются субъектом непосредственно.

Осознать эмоцию - это значит испытать ее как переживание. Представители объективной психологии отмечают, что восприятие эмоциональных явлений опосредовано. Осознать эмоции - это значит не

просто испытать их как переживание, а соотнести определенным образом с тем предметом или лицом, которые вызвали или вызывают эти эмоции и на которые они направляются (С.Л. Рубинштейн [123]).

Таким образом, эмоции не только непосредственно переживаются человеком, но и становятся объектом его сознания.

Отображение субъектом эмоции может осуществляться, по крайней мере, на двух уровнях сознания (Я. Рейковский, 1979).

Во-первых, на уровне непосредственного восприятия, переживания наличия эмоции как таковой. На этом уровне человек осознает «слитность», единство эмоций как с явлениями предметного мира, так и психическими и физиологическими явлениями своего внутреннего мира.

Во-вторых, эмоции осознаются и через обобщение данных непосредственного восприятия.

На уровне категориального (опосредованного процессом мышления) восприятия эмоции выступают в качестве самостоятельного объекта анализа, обладающего определенными признаками и сопровождающегося внешними проявлениями. На этом уровне восприятия человек представляет себе, *что* выступает в качестве причин переживаемых эмоции, а также *как* он получает знание об этих переживаниях.

Таким образом, субъект использует различные источники информации, которые несут ему знание о качестве эмоциональных переживаний. К числу таких источников, что следует из анализа зарубежных и отечественных теорий эмоций, относятся: телесные ощущения, вегетативные изменения, сопровождающие переживаемые эмоции, изменения в поведении, характер ситуации, в которой возникают те или иные эмоции, и т. д.

Способ оперирования человеком этими источниками информации, способ его взаимодействия с эмоцией как познаваемым объектом представляют собой индивидуальную стратегию формирования эмоциональной устойчивости.

Воспринимая эмоции как в себе, так и в другом, человек может открывать для себя знание об их изменении преимущественно через личный опыт переживаний, представлений, полученных в процессе жизни, реализуя при этом стратегию внутреннего наблюдателя, либо преимущественно через так называемые объективные показатели переживаемых эмоций, экспрессивные проявления последних, реализуя стратегию внешнего наблюдателя.

Анализ зарубежных и отечественных теорий эмоций позволил реконструировать ряд моделей восприятия человеком эмоциональных явлений. В соответствии с *классической моделью* (В.К. Вильнюс, Я. Рейковский, П.М. Якобсон, Д.В. Люсин, Н.Д. Былкина) восприятие эмоций состоит в осознании эмоциогенного стимула, а также

поведенческих и органических реакций как проявлений эмоционального переживания.

Восприятие собственных эмоций сознанием субъекта в большей мере открывает опыт его субъективных переживаний: восприятие эмоций других людей в сознании субъекта представлено эмоциональной экспрессией, вместе они и оказывают влияние на эмоциональную устойчивость (эмоциональную напряженность) субъекта.

Сегодня известно, что эмоциональная устойчивость, с одной стороны - результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой - системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности.

Эмоциональную устойчивость в контексте военно-профессиональной деятельности можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой военно-профессиональной задачи. Природа эмоциональной устойчивости состоит в том, что в эмоциогенной ситуации взаимодействия человека с объектом управления она служит регулятором тактики и стратегии выбора действий.

Исследования показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: мотивационного, эмоционального опыта личности, волевого, интеллектуального, может быть выражена языком смешанных эмоций.

Язык смешанных эмоций идентичен языку черт характера личности. Язык защит Эго также может быть концептуализирован как имеющий отношение к эмоциям. Так, замещение рассматривается как бессознательный способ справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Аналогично проекция считается бессознательной попыткой справиться с самонеприятием путем атрибуции этого чувства другим людям.

При этом считается, что эмоциональное возбуждение является главной составляющей психологического стресса. Эмоциональные переживания, эмоциональная насыщенность деятельности выделяются в большинстве исследований в качестве основной характеристики этого состояния. Существуют исследования, в которых отождествляются понятия стресса и эмоций [102].

Проведенный анализ показал, что почти все исследователи, уточняя значение эмоциональных явлений в организации человеческого поведения, отмечают, что они связываются не столько с исходным «импульсом», определяющим само возникновение действия, сколько с различного рода регулирующими, корректирующими функциями в

процессе осуществления. Эмоции и чувства как механизмы более мобильны и динамичны по сравнению с потребностями, фиксируют все те изменения в обстоятельствах и условиях, которые неизбежно сопутствуют конкретным действиям по удовлетворению потребности. Благодаря своеобразному оценочному механизму, заложенному в самой природе эмоциональных явлений, происходит как бы «прощупывание» среды [45]. С.Л. Рубинштейн в этой связи писал о присущей эмоциям функции «настраивания» индивида для соответствующего действия или противодействия. Он отмечал, что «в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей - с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом - с другой» [123].

Исследуя структуру мыслительной деятельности человека, О.К. Тихомиров утверждает, что «эмоциональные состояния выполняют в процессе решения задачи различного рода регулирующие функции» [136].

Еще более точно выразился Р. Шакуров: «Успех в труде, учебе, общении и других сферах - главный источник радости. Прямым каналом является механизм самоподкрепления эмоций. Когда мы бодры и жизнерадостны, то смотрим на мир через розовые очки, замечаем вокруг только хорошее. Если и замечаем, то мы к нему равнодушны и толерантны. Но как круто меняется восприятие, когда мы не в духе, огорчены. Мы взираем на все через черные очки, и это еще больше усугубляет первоначальное фоновое состояние - недовольство и огорчения возрастают. Например, когда мы веселы, нам нравится веселая музыка, усиливающая доминирующее эмоциональное состояние, когда печальны, то нас привлекают грустные мелодии. Здесь проявляется стабилизирующая тенденция: переживаемое состояние стремится к устойчивости. Если внешние воздействия блокируют данную тенденцию - это вызывает неприятные чувства. Описанный феномен можно назвать законом самоподкрепления эмоций».

При этом энергетический потенциал эмоций и чувств направлен на корригирование процесса действия по удовлетворению потребности в соответствии с изменяющимися условиями, в одних случаях облегчая, в других - затрудняя достижения искомого результата.

Таким образом, причинами эмоций являются бесчисленные рефлекторные акты, возникающие под влиянием внешних объектов, немедленно осознаваемых нами. Каждая эмоция есть результат соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом. Разнообразие эмоций бесконечно велико [44]. В своем исследовании мы стараемся

выявить те условия, которые способствуют формированию эмоциональной устойчивости личности на примере военного вуза.

## **1.2. Теоретический анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости личности**

### **1.2.1. Влияние индивидуально-типологических особенностей на формирование эмоциональной устойчивости личности**

Обсудим далее, обусловлен ли тип эмоциональной устойчивости темпераментом, индивидуальным стилем деятельности, направленностью личности.

Темпераментом психологи называют прирожденные свойства человека, которыми определяются особенности динамики его психической деятельности. Названные свойства характеризуются скоростью возникновения, устойчивостью и силой протекания психических процессов. Это относится, например, к скорости восприятия и мышления, устойчивости внимания и чувств, интенсивности эмоций, силе воли и др. Особенности динамики психической деятельности распространяются на все психические процессы: познавательные, эмоции и чувства, волю. Они обнаруживаются также в особенностях общения, в приспособляемости к новым условиям жизни и деятельности.

По учению И.П. Павлова, физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности (ВНД). Он характеризуется различным соотношением силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов возбуждения и торможения. Тип ВНД врожден и в целом вряд ли может быть переделан. Однако отдельные его черты могут быть изменены под влиянием тренировки и конкретных условий деятельности.

Темперамент связан с динамикой психических процессов и состояний личности по следующим признакам, «свойствам темперамента»:

сенситивность (наименьшая сила раздражителя, вызывающего какую-либо психическую реакцию):

реактивность (сила эмоционального ответа);

активность (энергичность, с какой человек воздействует на внешний мир);

соотношение активности и реактивности свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в деятельности;



температура реакции определяет быстроту протекания психических процессов (познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи, двигательных реакций и действий);

пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления человека к изменяющимся условиям жизни, деятельности, среды;

ригидность - инертность (неспособность быстро приспособляться к любым изменениям, стереотипность поведения);

обращение человека преимущественно во внешний мир (экстраверсия) или во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия).

От этой преимущественной направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость (В.С. Мерлин).

Специалисты считают, что рассмотренные свойства в сложном их взаимодействии прослеживаются в каждом типе темперамента и могут проявляться в процессе деятельности.

Сангвинический темперамент отличается повышенной реактивностью и активностью при их уравновешенности. И.П. Павлов характеризовал сангвиников как горячих и активных деятелей. Реактивность и активность сбалансированы, поэтому их легко дисциплинировать, они без труда сдерживают свои реакции и чувства, легко приспособляются к любой новой обстановке и новым требованиям, переключают внимание, легко усваивают и переделывают навыки, могут не доводить начатое до конца. У сангвиников высокий тип реакции, он проявляется в общей подвижности и гибкости ума, сообразительности, быстроте ориентировки.

Холерическому темпераменту свойственна высокая реактивность и активность. Холерики активны, могут трудиться без усталости, быстро, энергично; реактивность преобладает над активностью, способны забросить дело, если возникло плохое настроение или неверие в успех. Им свойственен быстрый темп психических реакций: сообразительны, быстро понимают суть вопроса и находят решение. Холерики менее пластичны, более ригидны, чем сангвиники. Отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, более выражено привыкание к определенным условиям.

Флегматический темперамент отличается малой реактивностью. По выражению И.П. Павлова, флегматик - «упорный труженик жизни», энергичен, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения. Высокая активность у него преобладает над слабой реактивностью. Флегматики терпеливы, легко сдерживают порывы, не теряют напрасно силы, доводят дело до конца. Ригидны, к новой обстановке приспособляются с трудом, ценят привычный образ жизни, привычную работу и круг общения, внимание с одной деятельности на другую переключают медленно.

У меланхоликов пониженная активность. Они не умеют и не любят работать быстро, без отдыха; легко устают, не любят новой работы, неуверенны в себе, трудности их пугают.

Рассмотренные основные типы темперамента в чистом виде встречаются редко. Как правило, люди имеют смешанный (промежуточный) темперамент, в котором сочетаются в бесконечно многообразных комбинациях признаки всех четырех типов, но все же о типе темперамента судят обычно по наиболее ярко выраженным признакам.

Критериями опосредованного влияния индивидуально-типологических особенностей на развитие инновационной культуры являются:

- 1) развитие положительной установки на нововведение;
- 2) развитие устойчивого интереса к преобразованиям.

Отрицательная установка и отсутствие интереса выступают в качестве фактора, обуславливающего инертность, косность деятельности и затрудняющего адаптацию субъекта к инновационным технологиям.

Специалисты считают, что темперамент хоть и включен органически в структуру личности, но решающего влияния на направленность личности не оказывает. Для достижения успехов в деятельности важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в *индивидуальности стиля деятельности*.

Индивидуальный стиль деятельности - это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты. Индивидуальный стиль деятельности создается на основании сознательного, творческого отношения человека к делу, поисков лучших способов и приемов деятельности.

Впервые понятие «стиль» ввел А. Адлер: стиль - это совокупность особенностей поведения человека, способствующих компенсации его индивидуальных дефектов (физических, психических, социальных). Олпорт считал стилем «инструментальные» черты личности (способы и средства поведения), с помощью которых человек реализует свои мотивы и цели. Р. Стагнер обобщенные схемы соотношения образов и форм реагирования называл перцептивными стилями. Х. Виткин ввел понятие «когнитивный стиль» как симптомокомплекс личностно-обусловленных индивидуальных и возрастных различий в познавательной деятельности, выделив «полузависимый» и «полунезависимый» стили.

В отечественной психологии первыми использовали понятие «стиль» Ю.А.Самарин, А.Д. Ожмарнн (стиль понимался ими как производное трех компонентов: направленности личности; степени сознательного владения своими психическими процессами; техническими приемами

деятельности). Стиль рассматривается как проблема двух полюсов: «рациональные стили» - «дающие умственным возможностям правильное направление» и «нерациональные стили» - «своего рода педагогический брак».

Становление отечественной концепции индивидуального стиля деятельности шло далее с опорой на дифференциальную психологию (В. Штерн) и дифференциальную психофизиологию (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин).

В.С. Мерлин и Е.Л. Климов под индивидуальным стилем деятельности понимают не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности). Стиль обусловлен психологически (психофизиологически), но он не фатально детерминирован индивидуальными особенностями субъекта, а формируется как «интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта». Стиль - это обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности.

Таким образом, существуют стойкие личные качества, существенные для успеха деятельности, но практически невоспитуемые (типологические свойства нервной системы); возможны разные по способам, но равноценные по конечному эффекту варианты приспособления к деятельности; имеются широкие возможности компенсаторного преодоления слабо выраженных способностей: формирование личности можно вести только с учетом внутренних условий наряду с внешними; субъективное, будучи отражением объективного, обладает собственной активностью (Л.С. Выготский, Л.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Б.М. Теплов, В.С. Мерлин, Е.А. Климов и др.). Изучение влияния нейродинамических факторов (возбудимости нервной системы и динамичности нервных процессов) на характер мыслительной деятельности показало, что преобладание того или иного нейродинамического свойства обычно сразу же ведет от уравновешенных решений к тому или иному крайнему типу (испытуемые, менее чувствительные или с перевесом возбуждения по динамичности, ведут свой поиск с риском или даже импульсивно; более чувствительные или более «тормозные» - осторожно или даже замедленно (Ю.Н. Кулюгхин, Г.С. Сухобская, Н.Г. Зырянова).

«Подвижные» быстро реагируют на полученный вариант решения и быстро переходят от одного варианта к другому, «инертные» недостаточно самостоятельны в работе, у них отмечается пониженная работоспособность, игнорирование сложных операций и высказываний разных предложений (А.К. Кукубаева); при решении задач «инертные» чаще, чем «подвижные», ограничиваются раз достигнутым решением (Н. Чернявская).

На характер поиска влияют не только нейродинамические свойства, но и факторы, связанные с особенностями интеллектуальной деятельности личности. Развитые интеллектуальные возможности «сдерживают крайнюю импульсивность и крайнюю осторожность, по характеру их влияние противоположно влиянию преобладания того или иного нейродинамического фактора» (В.Д. Шадриков).

Учитывая эти положения, нельзя оценивать (в аспекте проблемы исследования) силу и подвижность как положительные качества, а слабость и инертность как отрицательные, оба параметра (сила - слабость и лабильность - инертность) должны рассматриваться не как две характеристики степени совершенства нервной системы, а как параметры, характеризующие в своих противоположных полюсах качественно различные способы уравнивания организма средой (Б.М. Теплов).

Характер поиска может зависеть от направленности личности (направленность представляет собой систему отношений личности с окружающей действительностью, совокупность устойчивых мотивов личности, ориентирующих ее относительно независимо от наличных ситуаций).

В психологической литературе представлено много работ исследований мотивации человека, среди которых особый интерес представляют работы, связанные с деятельностью (А.Н. Леонтьев, А.М. Матюшкин, Ю.М. Орлов, С.Л. Рубинштейн, Э.Д. Телегина, В.Д. Шадриков и др.); с проблемами личности (Л.И. Анцыферова, В.Г. Асеев, Л.И. Божович, А.Г. Ковалев и др.); с установкой (Д.Н. Узнадзе, Ш.Н. Чхартишвили и др.).

Появились работы, в которых изучена мотивация поведения людей в условиях перехода к рынку (В.Д. Попов). Им на основе достижений психоанализа, глубинной психологии (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг), особенно «коллективного бессознательного» (К. Юнг) и «социального бессознательного» (Э. Фромм), достижений в области смысловой, вершинной психологии (В. Франкл, Л. Выготский, А. Леонтьев и др.), новаторских разработок в области этногенеза, создания теории пассионарности (Л. Гумилев), этологии – науки об агрессивном поведении (К. Лоренц), экзистенциальной психологии (У. Макдугалл), неофрейдизма (К. Хорни, Э. Фромм и др.), необихевиоризма (К. Халл), палеопсихологии (Б. Поршнева) В.Д. Попову удалось перейти в исследовании мотивации поведения людей от «четырёхугольников» (В. Франкл, Л. Гумилев) к «пентаграмме». Последняя представлена пятью диспозициями (предсознательной, сверхсознательной, подсознательной, бессознательной, добессознательной).

Существуют детальные классификации уровней направленности личности в современных условиях: «новаторы», «болото», «консерваторы» (В. Тарасов, В. Косинов); консерваторы, умеренные,

инноваторы, радикальные инноваторы (Л.А. Коростылев, О.С. Советов); новаторы, ранние реципиенты, раннее большинство, позднее большинство, поздние реципиенты (Э. Роджерс), консервативный тип, декларативный, колеблющийся, прогрессивный, одержимый (Ю.Л. Неймер); принятие нововведения и активное участие в его реализации; пассивное принятие нововведения в основном под давлением обстоятельств или социально-психологических массовых явлений, выражающихся в подражании и внушении; пассивное неприятие нововведения, занятие выжидательной позиции, позиции внимательного изучения отрицательных сторон феноменов, связанных с нововведением; активное сопротивление нововведению, апелляция к устоявшемуся опыту и теории; активное противодействие нововведению; частичное принятие нововведения и тут же ситуативное неприятие его (А.В. Филиппов).

Анализ названных классификаций типов отношений к инновациям приводит к выводу, что они зависят от направленности личности, общая стратегия которой в психологии связана с исследованием ее движения на взаимодействие, на задачу, на себя.

*Направленность на взаимодействие* говорит о том, что поступки человека определяются его потребностью в общении, стремлением поддерживать со всеми хорошие отношения, удовлетворение он, как правило, испытывает не от содержания деятельности, а о выстроенных в ходе нее межличностных отношений.

*Деловая направленность* отражает преобладание мотивов, порождаемых деятельностью (удовлетворение процессом работы и ее содержанием, длительное и устойчивое стремление человека к определенной, причем выбранной им самим деятельности, высокий уровень познавательной потребности, проявление устойчивого интереса к выбранной сфере знаний и стремление к постоянному их накоплению).

Личная направленность характеризуется преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству и престижу, занятостью собой, своими чувствами, переживаниями, возможностью удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов дела и коллег (Б. Басс).

Изучение направленности личности у 500 респондентов показало, что из общего числа деловую направленность имеют 22 %, направленность на взаимодействие - 45 %, направленность на себя - 33 %. По закону «нормального распределения» можно предположить, что подобное соотношение свойственно любой случайной выборке. Однако влияние направленности личности на формирование эмоциональной устойчивости личности остается до сих пор мало изученным явлением.

Большинство специалистов считают, что уровень эмоциональной устойчивости зависит от тревожности личности, поэтому мы уделили анализу этого положения особое внимание в н. 1.2.

## **1.2.2. Влияние тревожности на формирование эмоциональной устойчивости личности**

Согласно взглядам классиков эмоциональная напряженность, тревожность и страх - очень близкие явления, это эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса.

Рассмотрение эмоциональной напряженности наиболее ярко проявилось в работах основателя бихевиоризма Дж. Уотсона, который относил к числу таких первичных эмоций помимо страха также гнев и любовь. Согласно его взглядам эмоции - специфический тип реакций, прежде всего висцеральных. Именно такое понимание легло в основу наблюдений Дж. Уотсона, позволивших ему сделать знаменитый вывод о том, что страх проявляется с самого момента рождения. Как известно, Дж. Уотсону принадлежит и первое исследование сравнительной эффективности различных путей преодоления приобретенного страха (проведем параллель с формированием эмоциональной устойчивости). Автор приходит к выводу о значительной устойчивости приобретенного страха. Вызвать приобретенный страх сравнительно легко, добиться же его угасания чрезвычайно трудно. Это, по мнению Уотсона, связано с тем, что нам обычно неизвестен тот первичный раздражитель, на котором «завязался» приобретенный страх. Если бы мы могли точно вычленивать тот первоисточник, то процесс борьбы со страхом оказался бы более эффективным, поскольку, воздействуя непосредственно на него, мы могли бы разомкнуть связь и лишить некоторые объекты их угрожающего содержания. Сказанное не было далее подтверждено специалистами, это еще более усиливает актуальность выбранной нами проблемы исследования.

Существенное влияние на изучение эмоциональной напряженности в русле теории научения оказала «концепция влечения» К.Л. Халла. Она легла в основу работ, относящихся и к социальной школе научения, являющейся попыткой синтеза научения и психоанализа, и к относящимся к другому крылу теории научения (Р. Спенс и Дж. Тейлор).

Социальная школа научения придает тревожности центральную роль в социализации индивида (О.Х. Маурер, Г. Мандлер, И.Г. Сарасон, С.Б. Сарасон, Дж. Доллард, Н.Е. Миллер, В. Хартруп и др.). В основе этих взглядов лежит представление о том, что исходно нейтральные стимулы могут через подкрепление и научение становиться эмоциогенными и приобретать вызывающие тревожность свойства.

Существенное внимание в социальной теории научения, как и в психоанализе, отводится исследованию сигнальной функции тревожности (страха). Так, по мнению О.Х. Маурера, тревожность (условный страх) наряду с другими предвосхищающими эмоциями (надеждой, разочарованием и облегчением) оказывает решающее влияние на выбор и,

следовательно, на дальнейшее закрепление способов поведения. При этом основные (первичные) эмоции подкрепления - тревожность (страх) и надежда. Облегчение и разочарование вторичны, они представляют собой уменьшение основных эмоций: облегчение - тревожности (страха), разочарование - надежды.

Исходя из представлений о центральной роли эмоционального фактора в научении и о том, что эмоции вызывают тенденции к определенному поведению, действуя как мотив. О.Х. Маурер считал, что основная функция тревожности - сигнализирующая, она ведет к тому, что подкрепляются такие реакции и такие формы поведения, которые способствуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх.

Влияние тревожности (как ситуативной, так и устойчивой) на деятельность широко изучалось в другом направлении школы научения, представленном известными именами - К.В. Спенса и Дж. Тейлора, авторами распространенной шкалы тревожности, и их последователей. Они рассматривали тревожность (отличая ее от страха) как приобретенное влечение, имеющее стойкий характер, и выявили энергетическую функцию этого влечения, его целенаправленный, «общеактивирующий» характер. Было введено понятие «уровень тревожности».

Дж. Тейлор была разработана Manifest Anxiety Scale (MAS), широко известная в нашей стране под названиями «Шкала открытой тревожности», с ее помощью диагностировались индивидуальные различия в предрасположенности к переживанию тревожности.

Факторный анализ шкалы выявил пять ее составляющих, которые в совокупности и характеризуют устойчивую тревожность: хроническая тревожность или мучение; возрастание психологического и/или соматического напряжения; нарушения сна, связанные с внутренним напряжением; чувство личностной неадекватности; моторная скованность, неловкость.

Особо изучалось психологами действие устойчивой тревожности в так называемых оценочных ситуациях (тестовая тревожность). Подробное изложение результатов исследований тестовой тревожности, как уже отмечалось, представлено в работах Х. Хекхаузена [144].

Анализ литературы показал, что тревоге и страху отводится решающая роль в возникновении неврозов и психозов практически во всех психологических направлениях. Согласно теории научения отрицательные факторы-раздражители (например, травмы, конфликты) обычно вызывают тревогу и страх, а избегание этих раздражителей служит положительным подкреплением. Фиксация неправильных, неадаптивных форм их преодоления и обуславливает психические и невротические нарушения. Объясняя это, Х. Айзенк указывает, что в результате такого закрепления индивид приобретает не то, что ему выгодно, а то, что не невыгодно.

Большинство исследователей тревожности Согласны с тем, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая – и в научном, и в клиническом плане - была впервые поставлена и подвергалась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда.

Прежде всего, необходимо отметить, что взгляды Фрейда в отношении тревожности и страха близки к философской традиции, берущей свое начало от С. Кьеркегора. Они признавали необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх – реакция на конкретную, знаемую опасность, в то время как тревожность - на опасность, не определяемую и не известную.

З. Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности - переживание неопределенности и чувство беспомощности. Тревожность характеризуется тремя основными признаками: специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения; осознанием этого переживания.

Первоначально З. Фрейд утверждал, что возможно существование и бессознательной тревожности, однако затем он пришел к выводу, что тревожность - состояние, которое переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения обращаться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго («Я»): «Роль «Я» как места развития страха была подтверждена, так как за «Я» признана была функция репродуцировать по мере надобности аффект страха». Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она была изучена в русле исследований психологической защиты.

З. Фрейд считал, что тревожность возникает вследствие задержки подавленной энергии, однако в дальнейшем он пересмотрел свою точку зрения и пришел к выводу, что, напротив, тревожность вызывает подавление, а не является его результатом. Переживание тревожности связывается им с принципом удовольствия. Назвав состояние, при котором усилия принципа удовольствия терпят неудачу, травматическим, мы проходим через ряд «невротический страх – реальный страх - опасная ситуация к простому положению: то, что вызывает боязнь, предмет страха», - это каждый раз появление травматического фактора, который не может быть устранен действием принципа удовольствия. Только величина суммы возбуждения приводит к травматическому фактору, парализует работу принципа удовольствия, придает ситуации опасности ее значение [141].

Тревожность является повторением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанными в прошлом опыте переживаниями беспомощности. Прообразом таких ситуаций является травма рождения.



3. Фрейд указывает, что страх - реакция, свойственная всем живым организмам, но рождение переживается только млекопитающими, причем неясно, имеет ли этот акт для них значение травмы.

Интересна и позиция З. Фрейда по проблеме видов и форм тревожности. Он выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх) - на опасность во внешнем мире, невротическую - на опасность, не определяемую и не известную; моральную тревожность - «тревожность совести». Анализ невротической тревожности позволил З. Фрейду выделить два ее основных отличия от объективной, т. е. реального страха. По его мнению, невротическая тревожность отличается от объективной тем, что опасность является внутренней, а не внешней, и тем, что она сознательно не признается. Основным источником невротической тревожности - боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений.

Невротическая тревожность может существовать в трехосновных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает З. Фрейд, тревожный человек носит всюду с собой, которая всегда готова прикрепиться на время к любому более или менее подходящему объекту, явлению (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерно сильной реакцией на некоторые объекты и ситуации - боязнь высоты, змей, толпы, грома и т. п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью.

Вопросы, которые ставил З. Фрейд, и в настоящее время во многом остаются актуальными. Непосредственное же развитие его теории получила в школах психоанализа и неопсихоанализа, а также у тех авторов, которые, начав с психоанализа, нашли в дальнейшем свои собственные теоретические пути, например, К. Роджерс, Э. Эриксон, Ф. Перлз и др.

Проблеме тревожности значительное внимание уделяется и в выдержанных в русле классического психоанализа теориях и практической психотерапевтической работе (М. Кляйн и А. Фрейд).

Анализ работ отечественных исследователей, посвященный проблеме тревожности, позволил нам сделать следующие обобщения. По мнению А.М. Прихожан, тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным состояниям тревоги.

Захаров А.И. определяет тревожность как эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности [56].

Савина Е.М. рассматривает тревожность как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих.

В Психологическом словаре понятие тревожности рассматривается как личностное устойчивое образование, сохраняющееся на протяжении длительного периода времени, имеющее собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в них компенсаторных и защитных проявлений [117].

Немов Р.С. трактует тревожность как свойство человека переходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [103].

Левитов Н.Д.. исследуя психическое состояние тревоги, рассматривал ее как внутреннее переживание, опасение и нарушение покоя, вызываемое возможными и вероятными неприятностями или задержкой приятного и желаемого [85].

Каждое из данных определений отражает определенную характеристику феномена тревожности. Их анализ позволяет сделать вывод, что тревожность - это устойчивая личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов, проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанным с ожиданием неблагополучия, грозящей опасности и переживанием беспокойства.

Анализ литературы показал, что тревожность имеет свою психологическую структуру, ибо любое изменение равновесия «человек - внешняя среда», ведущее к нарушению удовлетворения актуальной потребности, тем более к ломке самой системы потребностей, или же предвидение такой ломки порождают состояние тревоги.

Тревожность характеризуется как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, неопределенного беспокойства или же как ощущение угрозы, характер и время которой не поддается предсказаниям. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Тревожность имеет связь с историческим периодом жизни общества, которая отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревожности, частоте распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном числе тревожных людей в России в последнее десятилетие.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойствен всем людям. Наличие тревожности как устойчивого образования свидетельствует о нарушениях в личностном развитии и мешает нормальной деятельности, полноценному

общению и рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Выделяют устойчивую тревожность в какой-либо сфере - это частная или «связанная» тревожность (школьная, экзаменационная, межличностная и т. д.) и общая «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека (А.М. Прихожан).

Различают также адекватную тревожность, которая является отражением неблагополучия человека в какой-либо деятельности или области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы и неадекватную тревожность в благополучных для индивида областях действительности. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде (личностная тревожность), в других они обнаруживают тревожность время от времени, в зависимости от обстоятельств (ситуативная тревожность).

Тревожность как состояние характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы или напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предполагает готовность индивида к восприятию круга явлений и объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу. Вообще тревожность является показателем неблагополучия личностного развития и оказывает на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях.

Проведенный анализ показывает, что тревожность может явиться и предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития.

Тревожный человек отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, большим количеством страхов в ситуациях, в которых ему ничего не грозит. Он отличается особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью, низкой самооценкой, в связи с чем у него возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Такие люди очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения, нуждаются в снятии эмоционального напряжения.

Высокотревожные руководители хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение военно-профессиональной задачи. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении

порога чувствительности, угнетении деятельности пищеварительного аппарата, легком потоотделении и т. п. С физиологической точки зрения, тревога не отличается от страха, главное отличие состоит в том, что тревога вызывает активацию организма до того, как происходит ожидаемое событие. На психологическом уровне тревога ощущается как эмоциональное напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, грозящей неудачи, невозможность принятия решений. В этой связи логично говорить о психологической защите и ее механизмах (п. 1.2.3).

### **1.2.3. Роль психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости личности**

Анализ литературных источников, касающихся становления проблематики психологической защиты, позволяет выделить несколько причин сложности и противоречивости определения статуса этого явления как объекта научных исследований.

Как научный факт феномен психологической защиты впервые был зафиксирован в парадигме психоаналитических теорий и развивался в различных ответвлениях глубинной психологии. Отношение к ним было и остается неоднозначным.

Среди причин неприятия психоанализа Г.Л. Ильин выделяет, во-первых, идеологические: «социальный пессимизм» Фрейда, его неверие в управляемое общество, в возможность формирования поведения людей, перевоспитания человека в соответствующих социальных условиях. Неприятие психоанализа вызывалось и его определенной методологической ущербностью, которая обусловлена редуционизмом, биологизацией душевной и социальной жизни индивида, переносом клинических, психопатологических факторов на объяснение поведения здорового человека.

Отрицательная оценка психоанализа часто приводила к замалчиванию или искаженному преподнесению тех психических явлений, заслуга открытия которых ему принадлежит. Сам факт того, что то или иное явление обнаружено в практике психоанализа, часто приводил к вытеснению соответствующего явления из сферы действительно научных интересов. Такая же судьба ожидала и психологическую защиту.

Во-вторых, у тех исследователей, которые все-таки, так или иначе затрагивали проблему защитных механизмов и тем самым признавали за ними статус научного объекта, нет единства мнений о научном, однозначном определении этого феномена психической жизни. Только в отечественных источниках В.И. Журбиным выделено более десяти

вариантов определения защиты, большинство которых не выдерживает критики, поскольку защита определяется через видовые либо функциональные характеристики, такие, как цель, результат, познавательные процессы, аффекты, деятельность, регуляция и т. д. Объективно расхождения в определении научного понятия вызваны тем, что валидность соответствующего понятия предполагает способность его операционализации, характер которой определяется той научной программой, в которой работает исследователь. Показателен также тот факт, что среди авторов имеются разногласия по поводу того, сколько защит существует вообще. Например, в монографии А. Фрейд описано 15 механизмов защиты, Американская Психиатрическая Ассоциация перечисляет уже 23.

Хотя механизмам защиты был присвоен ряд различных обозначений, многие авторы отличают широко распространенные неясности, омонимичность и синонимичность существующих терминов.

Отсутствие понятийной чистоты усугубляется, кроме того, в результате неточного перевода научной терминологии на иностранные языки.

Последней важной причиной противоречивости определения научного статуса защиты является то, что она, как и любой объект психологического исследования, представляет собой многокачественное и многомерное явление. Защитные процессы сугубо индивидуальны и плохо поддаются рефлексии. Искажаться могут не только субъективные ощущения, но и вербальные сообщения о них, поэтому интроспективный анализ всегда более или менее приблизителен, а выводы гипотетичны.

Наблюдения за результатами функционирования защиты осложняются тем, что реальные стимулы и реакция могут быть отдалены друг от друга во времени и пространстве. Бессмысленное с точки зрения бихевиоризма различие самих действий и их мотивации играет здесь самую существенную роль. Все это обеспечивает появление в научной литературе фрагментарных описаний единичных и особенных фактов и затрудняет выделение общего. Кроме того, некоторые защитные механизмы очень близко соотносятся друг с другом, так что найти различие между ними бывает нелегко, а границы провести весьма условно.

Таким образом, среди исследователей нет единой точки зрения ни на общее количество защит, ни на степень их соотнесенности друг с другом, ни даже на их ясные определения в некоторых случаях. Это осложняет выявление инвариантных характеристик защиты и ее роли в формировании эмоциональной устойчивости индивида.

Фрейдом впервые подробно описано функциональное назначение защиты или ее цель. Она заключается в ослаблении интерпсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и

интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия.

Защита впервые представлена «как общее наименование всех тех механизмов», которые, будучи продуктами развития, ослабляют диалектически единый внутренне - внешний конфликт и реализуют индивидуальное поведение. То есть, явление связывается с основными функциями психики: приспособлением, уравниванием и регуляцией.

Взгляды А. Фрейд принципиально не отличаются от взглядов З. Фрейда последних лет его творчества. Ее заслуга заключается в попытке создания целостной теоретической системы защитных механизмов. В своей монографии, вышедшей в свет в 1936 году, она впервые подробно описала различные способы защитного поведения. Механизмы защиты рассматривались ею как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, возникшие в процессе непроизвольного и произвольного научения. Определяющее значение в их образовании придавалось травмирующим событиям в сфере ранних межличностных отношений. А. Фрейд выделено несколько критериев классификации защитных механизмов, таких, как локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе, степень конструктивности. Она же до конца развила идею Фрейда о связи между отдельными способами защиты и соответствующими неврозами, определила роль защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития. И, наконец, А. Фрейд дает первую развернутую дефиницию защитных механизмов: «Защитные механизмы - это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием». В этом определении заключена важная мысль об отнесении защитных механизмов к тому виду бессознательных явлений, которые мы называем автоматизмами. Активное неприятие психоанализа, имевшее место на протяжении многих лет в отечественной психологии, не позволило исследователям внести сколько-нибудь заметный вклад в разработку проблемы психологической защиты. В работах 50-70-х годов сам термин «защита» тщательно избегался или подменялся терминами «психологический барьер», «защитная реакция», «смысловой барьер» и т. п. Позднее многие исследователи стали считать, что феномен защитных механизмов может и должен быть предметом действительно научного изучения.

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты с позиции теории установки внес Ф.В.Бассин. Критикуя психоанализ за отсутствие научной основы, этот автор рассматривает выдвинутые в практике психоанализа феномены на основе диалектического материализма. Он подчеркивает, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы -

понижение субъективной значимости травмирующего фактора. Согласно этому и некоторым другим исследователям, таким, как Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджан, Е.Т. Соколова и др., психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания. По Ф.В. Бассину, защита способна предотвратить дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками. Основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения [18].

Некоторые исследователи, такие, как В.А. Ташлыков, В.С. Роттенберг, Ф.Б. Василюк, Э.И. Киршбаум, И.Д. Стойкое и др. считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутренне-внешнего конфликта. Среди ученых этого направления популярна идея о том, что защитные механизмы ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», «тенденцию к рационализации».

Можно выделить другую группу отечественных исследователей, в трудах которых психологическая защита рассматривается как релевантное средство саморегуляции и совладания в конфликтных ситуациях.

Костандов Э.Л. и группа исследователей подтвердили гипотезу о нервных механизмах изменения осознания внешних явлений под влиянием отрицательных эмоций, а также выдвинули предположение о существовании сверхчувствительного механизма, который на основании информации, не достигающей уровня сознания, способен оценить эмоциогенное значение раздражителя, повысить порог восприятия, вызвать соответствующую переоценку [74].

В последнее десятилетие термин «психологическая защита» часто вводится в контекст самых различных, как научных, так и научно-популярных трудов по медицинской, социальной, возрастной и педагогической психологии. Проблематика защитных механизмов нашла свое отражение и в исследованиях стресса, были уточнены характеристики ситуаций образования новых и актуализации имеющихся механизмов защиты, впоследствии Ф.В. Бассин обозначил их термином «экзвивитные ситуации». Было подтверждено и положение о ценности механизмов защиты как специфических средств установления биологического, психологического и поведенческого равновесия. Фактически сохранение гомеостаза на всех уровнях взаимодействия индивида со средой зависит от способности к адекватным изменениям, от лабильности субстанции, представляющей тот или иной уровень: от защитных, приспособительных биохимических реакций клеток и органов через физиологическое

возбуждение и реакции антиципации до способности к изменению психических образов в условиях изменяющейся реальности. В современной зарубежной научной литературе широкое распространение получили идеи о смежности-полярности механизмов защиты и о разной степени их примитивности. Так, согласно Уайту первичные защитные механизмы - это отрицание и подавление, а вторичные - это проекция и реактивное образование, замещение и интеллектуализация.

Однако проблема разработки системной концепции психологической защиты как средства формирования эмоциональной устойчивости остается актуальной.

Исходя из задач нашего исследования, необходимо внедрение структурной теории защиты в социальном контексте, поэтому целесообразно выделить идентификацию механизмов защиты, определения их свойств и закономерностей функционирования.

Системный подход к исследованию проблемы предполагает рассмотрение следующих элементов:

составляющих «позитивного образа Я» как объекта защиты; экзистенциальных ситуаций как ситуаций образования новых и актуализации имеющихся механизмов защиты.

Анализ литературы позволяет установить, что составляющим позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные установки:

Я - защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый, «бессмертный»;

Я - самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий всех остальных;

Я - умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;

Я - красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый».

Необходимо подчеркнуть, что для установления и поддержания стабильности позитивного образа «Я» индивид вовсе не обязательно должен на самом деле находиться в безопасности или проявлять реально свою независимость и компетентность. Более того, часто реальное (спонтанное) действие, направленное на решение какой-либо из проблем или удовлетворения потребности здесь и теперь, чревато возникновением других, возможно более острых проблем или фрустрацией не менее важных потребностей. Механизмы защиты развиваются для снятия этого противоречия и дают индивиду возможность отсроченного, опосредованного, идеального или паллиативного решения универсальных проблем и удовлетворения базисных потребностей путем когнитивно-аффективного искажения образа реальности. Механизмы защиты решают конфликты между любой из основных эмоций или какой-либо их комбинации, требующей спонтанного выражения, и эмоцией страха, возникающей, когда опыт индивида сигнализирует о неминуемых



негативных последствиях такого выражения. Образуется ситуация, в которой как реагирование на стимул, так и отсутствие реагирования представляют угрозу для позитивного образа «Я». Защитные механизмы обеспечивают его стабильность, предлагая различные пути искажения образа реальности и косвенного выражения начальной эмоции. До определенной степени это искажение обеспечивает формирование эмоциональной устойчивости индивида. Выходя за пределы условной среднестатистической нормы, искажение реальности сообщает поведению индивида девиантный характер. Сильное психическое напряжение или, другими словами, внутриличностный конфликт требует более интенсивного функционирования механизмов защиты. Образуется, следовательно, порочный круг, разорвать который способно, по-видимому, только психотерапевтическое вмешательство.

Главной функцией механизмов психологической защиты является сохранение позитивного образа «Я» при любых угрожающих ему изменениях во внешнем мире.

Для общего обозначения ситуаций, вызывающих образование и функционирование механизмов защиты, мы вслед за В.Ф. Бассиным употребляем термин «экзвизитные» ситуации. Здесь имеются в виду такие ситуации, в которых противоречие как определенный момент развития предельно обострено и требует своего снятия, а характер разрешения противоречия определяет направление в развитии личности. Другими словами, речь идет о ситуациях, которые представляют для личности «экзистенциальную значимость», возможность поиска новых целей и средств их достижения.

Анализ литературы позволяет сказать, что однозначного родового определения экзвизитных ситуаций не существует. Вместо этого исследователи оперируют с их конкретными видами: проблемными ситуациями, конфликтами, кризисами, стрессом, фрустрациями и т. д.

Изучение многообразных описаний экзвизитных ситуаций в различных парадигмах психологического знания, таких, как психофизиология, медицинская психология, исследования стресса, когнитивистски ориентированная теория диссонанса, теория ролей, социально-психологические исследования и других, позволяет выделить в них, несмотря на все различия исследовательских подходов, две инвариантные характеристики:

а) наличие эмоционального напряжения, качество и интенсивность которого зависят от выраженной потребности в разрешении противоречия; объективных параметров ситуации; индивидуальных динамических особенностей психики и текущего состояния; от опыта разрешения аналогичных ситуаций и возможностей его переноса на актуальные обстоятельства;

б) разрешение экзвизитных ситуаций представляет индивиду возможность освоения новых форм регуляции, перепрограммирования психических процессов и, следовательно, перехода на новые уровни эмоциональной устойчивости.

Психологический механизм возникновения экзвизитной ситуации обусловлен финальной направленностью любого психического акта. Филогенетической предпосылкой «финального поведения» является наличие рефлекса цели, впервые описанного И.П. Павловым в 1916 году.

Каждый психологический акт обладает определенным энергетическим потенциалом, другими словами, энергетически обеспечен. Если психологический акт блокируется препятствием внешнего или внутреннего плана, возникает известное эмоциональное напряжение. Эмоции выступают как энергетические источники, которые дают импульсы, побуждения к решению проблем. Своеобразие экзвизитной ситуации заключается в том, что в ней обязательно присутствует другой реальный или интериоризированный стимул, препятствующий спонтанному реагированию на первый. Невозможность спонтанного

реагирования создает энергетическое напряжение, которое выражается в чувстве беспокойства по поводу дестабилизации позитивного образа «Я». Поставленный перед выбором из двух зол индивид активно вынужден искать новые, не прямые пути реагирования: иррелевантные, отсроченные, опосредованные или идеальные. Этот поиск означает переход на новый, специфический для человека уровень регуляции, предполагающий когнитивную переоценку реального стимула, наличие образа желаемой цели, рассмотрение на идеальном уровне нескольких способов действия, прогноз и, наконец, само наблюдаемое действие или бездействие.

Таким образом, экзвизитная ситуация предоставляет возможность для разработки новых или переструктурирования имеющихся механизмов защиты при разрешении противоречия, перехода на новый уровень отражения и регуляции, и тем самым совершенствования индивидом своей эмоциональной устойчивости. Нормативное функционирование механизмов защиты обеспечивает стабильность упорядоченной индивидуальной картины мира, настолько истинной и настолько искаженной, насколько это задано общепринятыми стандартами.

В этом случае поведение индивида характеризуется целенаправленностью и последовательностью и оценивается на службе как профессиональное, а интерперсональные конфликты повседневной жизни не создают угрозу позитивному «Я» и не переходят в эмоциональную напряженность, поскольку механизмы защиты эффективно «справляются» с ними.

Развивая этот тезис, следует отметить, что характеристикой личности, в полной мере обуславливающей эффективность его профессиональной

деятельности, является «отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается его деятельность» [15]; эта характеристика определяет совокупность профессионально-значимых качеств личности, которые представлены в п. 1.2.4.

#### **1.2.4. Влияние профессионально-значимых качеств личности на формирование эмоциональной устойчивости личности**

Проблема формирования профессионально-значимых качеств в настоящее время активно решается с помощью системного (Б.С. Гершунский, Т.А. Ильина, Ю.А. Бокарева, В.А. Сластенин и др.), личностно-деятельностного (Э.Ф. Зеер, В. В. Краевский и др.), профессионально-личностного (А.А. Вербицкий, В.А. Сластенин и др.), интегративно-модульного (Н.М. Яковлева и др.) и других подходов, среди которых можно выделить: профессиографический, акмеологический, деонтологический, прогностический, культурологический, аксиологический, в основе которых лежат качества, действия, отношения, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам представить в табличном виде особенность данных подходов (таблица 1).

На наш взгляд, следует исходить из представления о том, что профессионально-значимые качества не только косвенно характеризуют определенные способности, но и органически входят в их структуру, развиваясь в процессе обучения и деятельности. Взяв за основу схему структуры личности, разработанную К.К. Платоновым, мы расположили профессионально-значимые качества на всех уровнях (недопустимом, критическом, приемлемом, желаемом).

Отметим также, что сложные взаимосвязи профессионально-значимых качеств как компонентов способностей, могут в большей мере менять их характер и выраженность. На разном уровне развития способностей различные профессионально-значимые качества играют различную роль: то ведущую, то второстепенную (С.С. Бубнова; Н. Дружинин, В.Д. Шадриков, Р.В. Шредер и др.).

К тому же различные профессионально-значимые качества развиваются неравномерно, и такую неравномерность можно считать явлением вполне закономерным, исходя из универсальных положений о гетерохронности общесоматического, полового, нервно-психического, интеллектуального развития человека (Б.Г. Ананьев, Е.И. Степанова, Е.Ф. Рыбалко и др.). В каждый отрезок жизни личность, представляя собой целостное образование, включает в себя свойства разной степени сформированности. При этом можно полагать, что гетерохронность

эволюции и инволюции личностных свойств проходит не только в детстве и юности, а на протяжении всей жизни человека (Л.И. Анцыферова, Е.Ф. Рыбалко, Л. Лоулет, П. Балтес, В. Оунес и др.) Все это относится и к профессионально-значимым качествам, включенным в целостную структуру личности. Но оценка даже отдельных профессионально-значимых качеств может иметь очень высокое психодиагностическое значение (Г. Армстронг, Н.Д. Архангельский, В.А. Бодров и др.). Однако целесообразно сказать, что даже в последние годы внимание исследователей, особенно практиков психодиагностики, привлечено в наибольшей мере к профессионально-значимым качествам преимущественно на уровне психических и психомоторных процессов без достаточного учета социальной направленности. Таким образом, мы еще более удаляемся от целостной оценки эмоций, с учетом их личностных компонентов, определяющих порой возможность проявления и психических, и психомоторных процессов, и физических качеств, особенно в профессиональной деятельности. Вопрос этот заслуживает специального изучения и открывает большие перспективы в повышении возможностей формирования эмоциональной устойчивости личности в связи с целенаправленным формированием и совершенствованием профессионально-значимых качеств. Отметим, что сегодня широко изучаются пути формирования морально-боевых качеств военнослужащих, военно-профессиональных качеств офицеров (А.В. Барабанщиков, Б.В. Блинов, В.И. Вдовин, В.А. Губин и др.). К сожалению, многочисленные материалы не систематизированы относительно проблемы нашего исследования. По-видимому, давно настало время для обобщения накопленных в этом отношении сведений и теоретического их осмысливания, разносторонней характеристики, детализации отдельных методик.

Таблица I

## Подходы к проблеме профессионально-значимых качеств

Подход	Представители	Суть подхода
Профессиографический	А. В. Кодаков Л.С. Гусев Ф.Н. Гоноболин Э.А. Гришин Н.В. Кузьмина В.В. Осокин В. А. Слостенин А.И. Щербаков	Представители данного подхода выделяют совокупность всех качеств, объективно значимых для профессионального становления
Акмеологический	Н.В. Кузьмина И.Д. Багаева	Акмеологический подход предполагает обеспечение непрерывного развития в течение всей его профессиональной жизни и профессионального становления
Деонтологический	Ю.П. Азаров Ш.А. Амонашвили Т. Гордон К.М. Левитан	В рамках данного подхода значимость имеют опыт профессионального становления

Подход	Представители	Суть подхода
Прогностический	Л.Н. Антилогова О.А. Абдуллина В. В. Бобров А.К. Маркова Л.М. Митина К.М. Дурай-Новакова Н.Д. Хмель Н.М. Яковлева	Суть подхода в моделировании и проектировании личности профессионала, его деятельности на основе систематизации знаний о профессии
Культурологический	З.П. Абросимова В.И. Андреев Н.В. Бондаревская В.С. Библиер Е.В. Бережнова А.И. Пискунов А. П. Орлов	Ведущие идеи связаны с тем, что профессиональная культура представляет собой синтез многообразия существующих видов культур, каждая из которых является значимой
Аксиологический	С.Г. Вершловский А.В. Кирьякова В.Д. Повзун Р.Р. Насретдинова	Актуализация аксиологического потенциала во всех компонентах профессиональной деятельности

С целью определения профессионально-значимых качеств личности, которые необходимо учитывать в процессе формирования эмоциональной устойчивости, требуется определить всю совокупность качеств личности, которые позволили бы описать ее как целостность.

В данном исследовании мы опираемся на работы российских ученых К.А. Абульхановой-Слазской, А.И. Крупнова, Н.И. Рейнвальда и др., которые выделяют в личности ряд доминирующих (основных, ведущих) качеств, характеризующих ее целостность.

Для раскрытия природы свойств личности Н.И. Рейнвальд отмечает необходимость выделения целостных актов деятельности или взаимосвязанных циклов, которые представляют собой системное основание, специфичное для каждого вида деятельности. Психические доминантные состояния, ограниченные рамками целостных актов деятельности, по мнению автора, являются теми исходными данными, на основе которых формируются подлинные структурные образования личности. Н.И. Рейнвальд выделяет в личности пять доминирующих качеств: ответственность, трудолюбие, коллективизм, любознательность, эстетичность.

Используя системный подход к изучению формирования и развития личности, Л.И. Анцыферова выделяет два ведущих качества личности: ответственность и активность [11].

Крупнов А.И. выделяет в личности три интегрально-переменных качества: активность, саморегуляцию и направленность.

В нашем исследовании мы исходим из философского определения качества и качества личности.

Специалисты считают, что качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции на те или иные общественные, производственные и т. д. ситуации, которые обуславливаются как объективным характером общества, социальной среды, так и интересами отдельной личности, общественными ценностями [65].

В психолого-педагогической литературе качества личности рассматриваются как постоянно закрепившиеся отношения человека к другим людям, труду, вещам, природе, самому себе и т. д., как определенная система мотивов, форм и способов поведения, в которых эти отношения реализуются (Е.С. Махлах).

Профессиональные качества - «это качественная характеристика субъекта деятельности - представителя данной профессии, которая определяется мерой владения им современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач, продуктивными способами ее осуществления. Мера этого овладения у разных людей различна, поэтому можно говорить о высоком, среднем и

низком уровне профессионализма деятельности представителя данной профессии» [80].

Профессионализм деятельности характеризуется: высоким уровнем квалификации; высокой продуктивностью; оптимальной интенсивностью и напряженностью; высокой точностью и надежностью; высокой организованностью: низкой опосредованностью (т. е. малой зависимостью от внешних факторов); владением современным содержанием и современными средствами решения задач; высокой стабильностью продуктивности, точности, надежности и организованности.

Выделенные Н.В. Кузьминой характеристики профессионализма деятельности могут также рассматриваться как его критерии и показатели.

Возможны разнообразные систематизации критериев профессионализма, например, объективные, субъективные, результативные, процессуальные, нормативные, индивидуально-вариативные, критерии наличного уровня, прогностические, критерии профессиональной обучаемости, творческие, социальной активности и конкурентоспособности профессии в обществе, профессиональной приверженности, критерии качественные и количественные.

Творческие критерии профессионализма в этой концепции связаны с тем, стремится ли человек выйти за пределы своей профессии, преобразовать ее опыт, обогатить профессию своим личным творческим вкладом. Сочетание профессиональной открытости, обучаемости и самостоятельных творческих поисков важно для характеристики профессионализма.

Развивая эти взгляды, А.К. Маркова обосновывает следующие уровни профессионализма: допрофессионализм, профессионализм, суперпрофессионализм (высший профессионализм), непрофессионализм, послепрофессионализм [95].

В целом профессионализм определяется тремя группами факторов: «С одной стороны, это индивидуальные особенности и их изменение по ходу жизни и опыта профессиональной деятельности. С другой - социокультурные формы, которые обнаруживает специалист и выработка отношения к которым является условием включенности специалиста в социокультурную среду. Третьим условием является быстрота присвоения социокультурных форм, адекватно оперируя которыми, реализуя их требования, специалист демонстрирует предположенную в них мощь профессионализма» [14].

Профессионально-значимые качества определяют профессионализм «высокий» (Н.В. Кузьмина), «суперпрофессионализм.» (А.К. Маркова), который влияет на формирование эмоциональной устойчивости личности, и в первую очередь это влияние осуществляется через профессиональные знания, профессиональные умения, профессионально-значимые качества.

«Мера владения современным содержанием и современными средствами» (Н.В. Кузьмина), умение «опередить свое время и видеть дальше других» (А.К. Маркова) предполагают овладение, освоение, внедрение технологий коррекции связанных с этими требованиями эмоций в профессиональную практику.

Профессиональная деятельность, предъявляя свои требования к профессионализму личности, обязывает нас понимать под высоким его уровнем совокупность профессиональных знаний и умений, деловых, морально-психологических, интегральных качеств.

Анализ литературы показывает, что сами испытуемые называли более ста профессионально-значимых качеств личности, частота их актуализации (до порога в 20 %) распределялась следующим образом: прогрессивность (72 патриотизм (69 %), честность (65 %), требовательность (57 %), коммуникабельность (49 %), решительность (32 %), целеустремленность (31 %) ответственность за прошлые решения (30 %), выдержка (29 %), тактичность (27 %), деловитость (26 %), принципиальность (22 %), профессионализм (20 %). Общий массив (115 качеств) был разбит на пять подгрупп: моральные, деловой потенциал, самоконтроль, деловая и политическая изоэтрность, патриотизм, гражданственность (по методике Ж.А. Степновой), и в каждой подгруппе предпринята попытка найти качество-инварианту, которая бы была присуща новатору. В группе моральных качеств такой инвариантой стала *честность*; деловой потенциал представлен *целеустремленностью*, самоконтроль - *выдержкой*, деловая и политическая изоэтрность - *прогрессивностью*, патриотизмом, гражданственность - *решительностью*

В их числе исследовалась, например, способность к самооценке. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. Отсюда выбор слишком трудных или слишком легких целей, повышенная тревожность, неуверенность в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, не критичность, неумение предвидеть и прогнозировать и как следствие эмоциональная неустойчивость.

В структуре профессионально-значимых качеств личности, влияющих на его эмоциональную устойчивость, особое место занимает готовность к риску. Рисковать - значит, в одном случае пускаться на неверное дело, наудалую, отважиться идти на авось, подвергаться случайности, в другом - действовать смело, решительно, предприимчиво, надеясь на счастье (В.Даль).

Хорошо, если уровень притязаний реалистичен. Такие люди отличаются эмоциональной устойчивостью, уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого. Неудача влечет за собой наказание в



данном случае в виде социальных санкций, которые неизбежно ведут к эмоциональной напряженности.

Мы, следуя выводам специалистов, изучали эти и другие профессионально-значимые качества, определив их в четыре блока: профессиональные, деловые, морально-психологические и интегральные качества личности (состав, критерии, уровни представлены в главе 2).

### **1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости личности**

В процессе моделирования процесса формирования эмоциональной устойчивости личности мы исходили из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры, параметров входа, выхода, обратной связи, т. е. управляемости.

Управляемость означает возможность задания совокупности организационных форм, позволяющих решать поставленную проблему. Последнее дает возможность разработки и реализации перспективных целевых программ. Стержнем программы является цель (иногда кость), конкретизируемая в ряде подцелей (задач). Их достижение осуществляется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которым выделяются для этого необходимые ресурсы.

Следовательно, алгоритм построения целевой программы начинается с разработки целей, далее следует составление программ под каждую цель: разработка и констатация мероприятий, формирование состава исполнителей, определение этапов исполнения программы, выбор оптимальных методов решения программных задач, распределение обязанностей между участниками программы, определение сроков выполнения.

Целевая программа поддается управлению со стороны всех его функций, в том числе и функций организации, распоряжения и координации; контроля; анализа и обобщения полученных результатов.

Нашей задачей было выделение конечного множества форм, которые наиболее эффективно воздействуют на данную систему целей.

На определенную цель может активно влиять конкретный набор организационных форм. Здесь устанавливается связь «цель ↔ форма».

По этим связям определяются: конкретная совокупность форм для воздействия на данную цель; конкретная совокупность целей, которая сможет эффективно взаимодействовать с данной формой.

Организационные формы, входящие в состав программно-целевого комплекса, анализируются: по целям, психолого-педагогическому эффекту воздействия, содержанию работы, методам исполнения, времени проведения, месту проведения.

Система организационных актов формирования эмоциональной устойчивости личности представлена на рисунке 1.

Для всех членов экспериментальных групп формулировались рекомендации по трем основным направлениям: профессиональному, психологическому, индивидуальному.

1. *Индивидуальные консультации* проводились со всеми обследуемыми. Результаты тестирования, как правило, интересуют его участников, и, чтобы испытуемые не волновались, время консультаций назначалось сразу.

2. *Профессиональные рекомендации* были связаны с необходимостью совершенствования знаний и умений по военно-профессиональной деятельности. Они были обязательными, поскольку офицер овладевал новыми знаниями, новыми технологиями, адаптировался к ним и внедрял в свою практику.

3. *Психологические рекомендации* по коррекции личности и межличностных отношений давались абсолютному большинству слушателей. Рекомендовались социально-психологические тренинги, создавались тренинговые группы. Каждый желающий мог их пройти.

В тренинговых группах по классическим методикам (W.Bennis [162]) достигались следующие цели:

1. Сформировать у индивида более свободный и независимый взгляд на социальную действительность.

2. Научить вступать с другими людьми в более искренние и теплые отношения.

3. Сформировать у членов группы «демократическую» установку на отношение к власти.

Планировалось в Т-группах достижение целей, в которых больший акцент делался на эмоциональное развитие индивида чем на изменение его когнитивных установок (A. Blumberg, R. Golembiewski): самораскрытие; спонтанное выражение эмоций; самостоятельность и независимость в принятии решения.



Рис. 1. Система организационных актов формирования эмоциональной устойчивости личности

В процессе работы в Т-группах нас интересовали лапы поведения слушателей (Е.М. Rogers [173]):

1. «Топтание» - индивиды начинают с установления своих психологических ролей в группе.
2. «Соппротивление самораскрытию и самоанализу» - т. е. сопротивление всему незнакомому.
3. «Описание прошлых чувств». Это служит средством для перехода к описанию внутренних переживаний.
4. «Проявление негативных чувств» - реакция на видимую неэффективность группы.
5. «Раскрытие и анализ личностно-значимого материала». В группе возникает климат доверия.
6. «Выражение непосредственно возникающих чувств к другим членам группы».
7. «Проявление у группы психотерапевтических свойств».
8. «Принятие себя и начало изменения».
9. «Исчезновение масок».
10. «Выражение положительных чувств и взаимной близости».

Происходящее в Т-группах понималось и как борьба за создание такого психологического климата, который позволял свободную коммуникацию.

Такого рода социальный климат характеризуется учеными следующими чертами (Е.В. Watson [174], J. Lull [170]):

члены группы свободно высказывают свои личные мнения и чувства; индивид осознает себя как личность, эмоционально и когнитивно, поэтому у него нет необходимости отвергать свои мысли и чувства, даже если они не разделяются другими;

члены группы свободно открывают друг другу то, что они думают и чувствуют о себе, о поведении других и о происходящем в группе;

уровень межличностного и группового доверия высок; члены группы уверены, что уже могут доверять друг другу и говорить именно то, что они хотят сказать;

уровень межличностного и группового риска низок; индивид может не бояться, что будет высмеян или подвергнут остракизму, если сделает какую-нибудь глупость или нарушит групповую форму.

Наряду с тренингом важным методом стимулирования положительного отношения к нововведению являлись дискуссии.

В результате групповой дискуссии первоначально разнородные и даже экстремальные позиции участников сглаживались и приобретали характер единого, разделяемого всеми усредненного мнения *групповой нормализации*. Этот эффект особенно ценен в процессе формирования эмоциональной устойчивости.

При наличии изолированных членов устанавливались причины такого отношения к ним, и мы старались помочь изменить их положение в системе межличностных отношений. В противном случае изолированный стремился найти другую группу, в которой он занял бы более удовлетворяющее его положение. В условиях формирования эмоциональной устойчивости его переход мог сказаться на ходе и результатах работы в целом.

Таким образом, проведенный теоретический анализ показал следующее.

Оценивая современное состояние в области исследования эмоций, И. А. Васильев, Л.Е. Ольшанникова, В.В. Семенов, Л.М. Смирнов характеризуют его как кризисное, отмечая при этом, что субъективное, собственно психологическое содержание эмоциональных явлений остается, как правило, вне поля зрения исследователей, отправляется к иному, не психологическим представлениям, в частности, физиологическим.

Преобладание того или иного нейродинамического свойства влияет на эмоциональную устойчивость (эмоциональную напряженность), что неизбежно сказывается на результатах профессиональной деятельности (испытываемые, менее чувствительные или с перевесом возбуждения по динамичности, ведут свой поиск с риском или даже импульсивно; более чувствительные или более «тормозные» - осторожно или даже замедленно).

На характер эмоциональной устойчивости влияют не только нейродинамические свойства, но и факторы, связанные с особенностями интеллектуальной деятельности личности. Развитые интеллектуальные возможности сдерживают- крайнюю импульсивность и крайнюю осторожность, по характеру их влияние противоположно влиянию преобладания того или иного нейродинамического фактора.

Направленность личности влияет на формирование эмоциональной устойчивости, ибо в ее структуре могут проявляться заинтересованность в решении деловых проблем и желание выполнять служебные обязанности как можно лучше; ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах службы собственное мнение.

Психологическая защита представляет собой общее наименование всех тех механизмов, которые, будучи продуктами развития, ослабляют диалектически единый внутренне-внешний конфликт и реализуют индивидуальное поведение, она связывается с основными функциями психики: приспособлением, уравниванием и регуляцией.

Профессионально-значимые качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции на те или иные служебные ситуации,

которые обуславливаются как объективным характером общества, социальной среды, так и интересами отдельной личности.

Выявленные в ходе анализа научной литературы условия и факторы успешного формирования эмоциональной устойчивости личности будут подвергнуты далее экспериментальной проверке, ход, развитие и результаты которой представлены в следующих главах.

## **Глава 2**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

#### **2.1. Организация исследования**

Этапы процесса формирования эмоциональной устойчивости личности (на примере постоянного состава военного вуза) разворачивались следующим образом:

1. Поисково-подготовительный (1998).
2. Опытно-экспериментальный (1999): формирующий (2000-2001); контрольно-обобщающий (2001).

Программно-целевой комплекс прошел несколько этапов экспериментальной проверки.

Опытно-экспериментальная работа по его формированию строилась на основе выявленной системы условий.

Общая методика формирующего воздействия основывалась на работах В.И. Долговой, Н.В. Кузьминой, В.А. Якунина, Т.И. Шамовой, Ю.А. Конаржевского и др.

Логика эксперимента заключалась в том, чтобы при помощи выбора некоторой группы и помещения ее в экспериментальную ситуацию создания системы психолого-педагогических условий проследить направление, величину и устойчивость изменения интересующих (контрольных) характеристик:

1. системное функционирование психолого-педагогических условий, преобразующее влияние на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности;
2. усиление влияния программно-целевого комплекса на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности.

*Организационные условия формирующего эксперимента:*

1. В качестве контрольных выбраны характеристики, самые важные с точки зрения исследуемой проблемы и формирующего эксперимента.
2. Изменение контрольных характеристик должно зависеть от реализации формирующего эксперимента. Такие характеристики будем называть факторными. Естественно, будут и нейтральные характеристики,

«не участвующие» в эксперименте. Их судьба в процессе эксперимента может сложиться по-разному: они могут стать «переменными» и «постоянными».

3. На протекание эксперимента как можно меньше должны оказывать влияние те явления, которые не относятся к формирующему эксперименту, но потенциально способны изменить его состояние.

*Вид эксперимента.* По характеру эксперимент является полевым, так как сохраняются естественные условия функционирования учебного процесса базового повышения квалификации.

По логической структуре доказательства гипотез используются линейный и параллельный эксперименты.

В линейном эксперименте анализу подвергалась одна и та же группа, являвшаяся и контрольной (ее первоначальное состояние), и экспериментальной (ее состояние после формирующего эксперимента).

В параллельном эксперименте одновременно участвовали две группы: контрольная и экспериментальная.

По итогам эксперимента контрольные характеристики двух групп сравнивались и делался вывод о причинах и величине происшедших изменений.

При отборе экспериментальных групп применялись три его метода

1. Метод попарного отбора при параллельном эксперименте (из интегральной совокупности отбирались две идентичные по своим характеристикам группы).

2. Метод структурной идентификации (в линейном эксперименте группа представляла собой микромодель генеральной совокупности).

3. Метод случайного отбора (в полевым эксперименте экспериментальную группу составляли испытуемые, которые прицельно исследователем не отбирались).

*Цель эксперимента:* поиск путей формирования эмоциональной устойчивости личности.

В качестве *объекта эксперимента* выступал постоянный состав Челябинского военного автомобильного института.

*Экспериментальная группа* - офицеры Челябинского военного автомобильного института; эксперимент был и линейным, и параллельным.

Число участников: 400 человек. Параллельность в эксперименте осуществлялась за счет введения на каждом курсе контрольной группы в составе 40 офицеров. Экспериментальная и контрольная группы удовлетворяли всем трем методам отбора. Эксперимент был полевым, протекал в естественных условиях функционирования ЧВАИ.

Процесс экспериментального изменения условий формирования эмоциональной устойчивости личности был основан на следующих факторах:

1. Были учтены в процессе названного формирования субъективные (психологические) условия и факторы:

1.1. Внутренние психологические факторы формирования эмоциональной устойчивости личности (тревожность, направленность, индивидуально-типологические особенности личности, психологическая защита, профессионально-значимые качества личности).

1.2. Объективно-субъективные (психолого-педагогические) условия и факторы (научно-методические, учебно-материальные, организационные условия и факторы формирования эмоциональной устойчивости личности).

Первый этап - «Поисково-подготовительный (1998)»

Контрольными являлись следующие характеристики:

учет индивидуально-типологических особенностей;

снижение уровня тревожности;

формирование направленности на задачу;

формирование профессионально-значимых качеств личности;

формирование психологической защиты;

Рабочая гипотеза эксперимента - учет индивидуально-типологических особенностей; снижение уровня тревожности; формирование направленности на задачу; формирование профессионально-значимых качеств личности; формирование психологической защиты – будет достаточным условием формирования эмоциональной устойчивости личности.

Основные задачи по организации и контролю над ходом эксперимента были связаны с механизмом проверки названной гипотезы.

Механизм контроля направлен на исследование количественного и качественного эквивалента формирования эмоциональной устойчивости личности.

Второй этап - «Опытно-экспериментальный (1999)»: формирующий (2000 - 2001); контрольно-обобщающий (2001).

Механизмом методического обеспечения эксперимента на этом этапе явилась группа организационных форм программно-целевого комплекса формирования эмоциональной устойчивости личности.

Кроме того, нами были разработаны управленческие задания офицерам.

Процесс выполнения заданий носил тренинговый характер и развивал профессионально-значимые качества личности.

Главное звено корректировочных работ состояло в создании целостной системы условий формирования эмоциональной устойчивости личности (таблица 2).

Как видно из таблицы 2, контрольная и экспериментальная группы формировались следующим образом. В контрольную группу (КГ) мы отобрали по 40 офицеров на каждом курсе. В состав экспериментальных



групп также вошли по 40 человек в каждую, причем методом случайной выборки.

Первая экспериментальная группа (ЭГ-1) представляла офицеров, работающих с первым курсом; в процессе экспериментальной работы с ними по формированию эмоциональной устойчивости был осуществлен учет индивидуально-типологических особенностей.

Во вторую экспериментальную группу (ЭГ-2) входили офицеры, работающие со вторым курсом; в процессе экспериментальной работы с ними по формированию эмоциональной устойчивости были осуществлены два условия - учет индивидуально-типологических особенностей и снижение уровня тревожности.

В третью экспериментальную группу (ЭГ-3) входили офицеры, работающие с третьим курсом; в процессе экспериментальной работы с ними по формированию эмоциональной устойчивости были осуществлены три условия - учет индивидуально-типологических особенностей; снижение уровня тревожности; формирование направленности личности на задачу.

В четвертую экспериментальную группу (ЭГ-4) входили офицеры, работающие с четвертым курсом; в процессе экспериментальной работы с ними по формированию эмоциональной устойчивости были осуществлены четыре условия - учет индивидуально-типологических особенностей; снижение уровня тревожности; формирование направленности личности на задачу; формирование профессионально-значимых качеств.

В пятую экспериментальную группу (ЭГ-5) входили офицеры, работающие с пятым курсом; в процессе экспериментальной работы с ними по формированию эмоциональной устойчивости были тоже осуществлены все пять условий - учет индивидуально-типологических особенностей; снижение уровня тревожности; формирование направленности личности на задачу; формирование профессионально-значимых качеств; формирование конструктивных способов психологической защиты.

Таблица 2

Распределение экспериментальных условий в  
группах офицерского состава

Группа	№	Характеристика группы	Экспериментальные условия
КГ (контрольная)	0	На каждом курсе	
ЭГ-1 (первая экспериментальная)	0	Офицеры, работающие с первым курсом	1. Учет индивидуально-типологических особенностей
ЭГ-2 (вторая экспериментальная)	0	Офицеры, работающие со вторым курсом	1. Учет индивидуально-типологических особенностей. 2. Снижение уровня тревожности
ЭГ-3 (третья экспериментальная)	0	Офицеры, работающие с третьим курсом	1. Учет индивидуально-типологических особенностей. 2. Снижение уровня тревожности. 3. Коррекция направленности личности
ЭГ-4 (четвертая экспериментальная)	0	Офицеры, работающие с четвертым курсом	1. Учет индивидуально-типологических особенностей. 2. Снижение уровня тревожности. 3. Коррекция направленности личности. 4. Формирование профессионально-значимых качеств
ЭГ-5 (пятая экспериментальная)	0	Офицеры, работающие с пятым курсом	1. Учет индивидуально-типологических особенностей. 2. Снижение уровня тревожности. 3. Коррекция направленности личности. 4. Формирование профессионально-значимых качеств. 5. Формирование конструктивных способов психологической защиты

Высокий уровень целостности системы необходимых и достаточных условий (в %) достигался на последних двух этапах эксперимента неодинаково – соответственно 77; 80 %, вместе с ним возрастал и уровень целостности программно-целевого комплекса подготовки к внедрению (59; 77 %).

## 2.2. Методы исследования

Целью опытно-экспериментальной работы было изучение условий и факторов, определяющих успешность формирования эмоциональной устойчивости личности.

Разработка комплекса методик для диагностики осуществлялась на основе проведенного теоретического анализа проблемы формирования эмоциональной устойчивости, индивидуально-типологических особенностей, направленности, тревожности, профессионально-значимых качеств личности; формирования конструктивных способов психологической защиты.

Специфика анализа эмоциональной устойчивости, индивидуально-типологических особенностей, направленности, тревожности, конструктивных способов психологической защиты, профессионально-значимых качеств личности заключалась в том, что он осуществлялся с помощью комплекса методов, в который входили теоретический анализ и обобщение положений психолого-педагогической науки по проблеме формирования эмоциональной устойчивости личности и соответствующих психолого-педагогических условий и факторов, влияющих на данный процесс: наблюдение; сравнительный анализ; контент-анализ; корреляционный анализ; факторный анализ; психобиографический метод; индивидуальные беседы; анкетный опрос; экспертные оценки, диагностика уровня формирования эмоциональной устойчивости личности; опросник Кеттелла («16ФЛЮ-С»), лонгитюдные исследования; метод срезов, методика К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной шкала тревожности Спилбергера - Ханина; личностный опросник Г. Айзенка; ориентационная анкета Б. Басса, методика изучения профессионально-значимых качеств личности; методика изучения результатов профессиональной деятельности; опытно-поисковое исследование.

Согласно целям и задачам нашего исследования необходимо в первую очередь было обратить внимание на те качества, которые, с одной стороны, являются условием успешного формирования эмоциональной устойчивости личности, а с другой, могут быть сформированы и развиты в процессе опытно-экспериментальной работы.

Для изучения возрастных изменений использовались три основных способа исследования:

Лонгитюдные исследования, при которых одни и те же испытуемые исследуются на протяжении четырех лет. Достоинством этого способа исследования является то обстоятельство, что получаемые данные являются действительно возрастными. Недостаток – большая длительность исследования и трудность оценки вклада когортных различий в изменчивость, так как в каждом случае нет гарантии того, что поколение, которое мы исследовали, не уникально и в своем развитии демонстрирует именно общие, а не какие-либо частные закономерности.

Исследования методом «срезов», когда выводы о закономерностях возрастных изменений делались на основании одномоментного исследования испытуемых разного возраста. Достоинством этого метода является относительно небольшая длительность исследования, возможность получения информации сразу о большом возрастном промежутке и возможность исследования большого количества испытуемых, что, в свою очередь, позволяет применить современные статистические методы. К недостаткам этого метода относится, прежде всего, сложность определения вклада в изменения собственно возрастной или когортной изменчивости.

Еще один метод, который использовался при исследованиях возрастных изменений, состоял в том, что на небольших временных промежутках (т. е. короткий лонгитюд) исследовались сразу несколько когортных групп. Этот метод, хотя и позволяет в определенной степени преодолеть ограничения первых двух методов, тем не менее, не снимает их полностью. Кроме того, при попытке получить статически представительный материал исследования становятся невероятно трудоемкими.

Несмотря на описанные недостатки, все три метода широко применяются в работе исследователей. На данный момент различными авторами опубликовано достаточно большое количество работ по возрастной изменчивости различных параметров с использованием всех трех методов исследования. По нашему мнению, это позволяет сделать выводы о наиболее общих закономерностях возрастных изменений того или иного параметра. Поэтому наиболее адекватным представляется использование метода «срезов» при обязательном сравнении полученных данных с данными литературы. При этом, с одной стороны, получить достаточно развернутую характеристику исследуемых параметров у каждой когорты испытуемых, с другой – сравнивая данные наших исследований с литературными данными, можно судить о том, в какой степени обнаруженная нами изменчивость обусловлена когортными особенностями, и выделить собственно возрастную компоненту. Руководствуясь приведенными выше положениями, мы выбрали для

наших исследований метод возрастных срезов. Каждая когорта в наших исследованиях была представлена достаточным для применения статистических методов числом испытуемых. Для выполнения задач нашего исследования было проведено определение индивидуально-типологических особенностей, направленности, тревожности для характеристики наиболее общих и устойчивых параметров личности каждого офицера.

Таким образом, мы планировали изучить уровень эмоциональной устойчивости испытуемого, взяв в качестве своеобразной «точки отсчета» относительно устойчивые качества испытуемого, т.е. его темперамент, направленность. Это позволило бы оценить степень эмоционального напряжения испытуемого; сопоставление степени эмоционального напряжения и особенностей возрастной динамики эмоциональной устойчивости позволило судить о том, как соотносится наличие или отсутствие психологического напряжения с проявлением внутренних факторов.

С целью выяснения характера зависимости успешного формирования эмоциональной устойчивости от индивидуально-психологических особенностей личности были отобраны те качества, которые, предположительно, влияют на динамику эмоциональной устойчивости.

Выделенные качества входят во все компоненты личности, что позволило определить относительный вес определенных качеств в детерминации процесса формирования эмоциональной устойчивости личности.

В качестве свойств личности, влияющих на исследуемый процесс, рассматривались:

свойства психофизиологического уровня (по мнению многих исследователей, например, В.П. Казначеевой, С.В. Казначеевой, М.В. Мороканова, В.Е. Коган и др., свойства данного уровня, с одной стороны, приобретают самостоятельное значение, обуславливая успешное формирование эмоциональной устойчивости, а с другой, определяют развитие профессионально-значимых качеств); в данном случае можно выделить следующие свойства - экстраверсия, возбудимость, тревожность;

особенности интеллектуальной сферы (например, Б.Г. Ананьев, О. Тофлер, В. А. Якунин и др. считают, что особенности выделенного уровня влияют не только на успешное формирование эмоциональной устойчивости, но обуславливают профессионализацию); в данном случае можно выделить следующие свойства - экстраверсия, возбудимость, тревожность;

свойства личностно-характерологического уровня (так, Л.И. Божович, В.С. Мерлин, К.К. Платонов убедительно доказали, что системообразующим фактором личности является ее направленность, характеризующаяся доминированием потребностей и мотивов), поэтому

мы уделили особое внимание исследованию влияния направленности личности офицера на формирование его эмоциональной устойчивости.

### ***Методики изучения эмоциональной устойчивости***

Многофакторный опросник личности опубликован Р.Б. Кеттеллом в 1949 году и с тех пор широко используется в психодиагностической практике. Этот тест универсален, практичен, даст многогранную информацию об индивидуальности. Вопросы носят прожективный характер, отражают обычные жизненные ситуации.

В настоящее время различные формы опросника являются наиболее популярным средством экспресс-диагностики личности. Они используются во всех ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психологических особенностей человека. Опросник диагностирует черты личности, которые Кеттелл называет конституционными факторами. Изучение динамических факторов - мотивов, потребностей, интересов, ценностей - требует применения других методов. Это необходимо учитывать при интерпретации, так как реализация в поведении личностных черт и установок зависит от потребностей и характеристик ситуации.

В нашем исследовании использован опросник С - сокращенный вариант. Он содержит 105 вопросов. Время обследования колеблется от 20 до 50 минут. Способ работы с опросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью специального «ключа». Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадения ответа «в» - одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор В - здесь любое совпадения ответа с «ключом» дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору В - 8 баллов, минимальная - 0 баллов.

### ***Методики исследования индивидуально-типологических особенностей***

*Индивидуально-типологические особенности:* закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности. Для их выявления использовался Личностный опросник Айзенка. С помощью названного опросника шло измерение основных ортогональных факторов личности (экстраверсия - интроверсия,

невротизм - эмоциональная стабильность). Опросник включает в себя 60 вопросов. В итоге можно выделить 9 типов темперамента: холерик, ярко выраженный экстраверт, сангвиник, эмоционально устойчивый, флегматик, ярко выраженный интроверт, меланхолик, эмоционально неустойчивый, среднепромежуточный.

### ***Методики исследования направленности личности***

Направленность личности - психическое свойство личности - система потребностей - доминант ценностей, устремлений, преобладающая система смыслообразующих мотивов, выражающаяся в жизненных целях человека, его установках, перспективах, намерениях, стремлениях и активной деятельности по их достижению.

Различают (Б. Басс): направленность на себя (Я); направленность на общение (О); направленность на дело (Д).

С целью изучения направленности личности использована «Ориентационная анкета» (Б. Басс, 1967). Анкета состоит из 27 пунктов - суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в большей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же менее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» - 0, оставшийся невыбранным - 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

### ***Методики изучения уровня тревожности***

Тревожность - это устойчивая личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов, проявляющиеся в эмоциональном дискомфорте, связанном с ожиданием неблагоприятия, грозящей опасности и переживанием беспокойства.

В настоящее время создано достаточно большое количество методик, позволяющих исследовать различные стороны эмоциональной сферы испытуемых, в том числе и для определения их тревожности. Однако большинство из них ориентированы на исследование тревожности испытуемых ограниченного возрастного диапазона. Поэтому сравнение между собой данных по разным возрастным категориям представляется проблематичным. Как правило, уровень тревожности измеряется для решения различного рода практических задач, поэтому возрастная изменчивость показателей тревожности исследована мало.

Поскольку общепризнанным считается, что тревожность может возникать в какой-либо сложной для субъекта ситуации вне зависимости от уровня свойственной ему личной тревожности, то мы использовали два типа методик: определяющих личную тревожность как свойство личности испытуемого и определяющих тревожность в конкретной ситуации как наиболее обычной ситуации социального взаимодействия.

Для определения личностной и реактивной (ситуационной) тревожности нами использовалась шкала тревожности Спилбергера - Ханина.

Результаты тестирования были переведены в баллы согласно рекомендованной формуле. Уровень тревожности оценивался как высокий, если испытуемый набирал 46 и более баллов.

Таким образом, для каждого испытуемого был получен ряд показателей, характеризующих особенности проявления тревожности испытуемых всех возрастных групп. При этом достигалась возможность оценки тревожности с учетом основных факторов, способных вызывать тревожность.

### ***Методики изучения поведения в конфликте***

В нашем исследовании использованы рекомендации К. Томаса, который считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны окатываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Под каждым номером соединены вместе два разных способа поведения («а» и «б») в сложной жизненной ситуации. Внимательно прочитав каждую пару утверждений, испытуемый выбирал ту, которая наиболее соответствует его поведению, и отмечал вначале номер, а затем буквенный индекс.

Пять стилей поведения в конфликте формируют пять шкал, балльное выражение которых равняется числу положительных ответов по указанным ниже номерам и буквенным индексам утверждений.



Максимально возможная выраженность стиля 12 баллов, диапазон значения от 9 до 4 баллов соответствует умеренному использованию стиля (таблица 3).

Таблица 3

Пять стилей поведения в конфликте

№ п/п	Стили поведения	Номера утверждений
1	Соперничество	3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а
2	Сотрудничество	2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21а, 23а, 26б, 28б, 30б
3	Компромисс	2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а
4	Избегание	1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б
5	Приспособление	1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а

***Методики изучения профессионально-значимых качеств личности***

*Качества личности* - сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в социальной и природной среде.

С целью изучения профессионально-значимых качеств личности был использован «Опросник Кеттелла»; выявлялись также профессионально-значимые качества личности, предопределяющие устойчивое поведение личности в военно-профессиональной среде, с помощью методики изучения профессионально-значимых качеств личности, представленной в таблице 4.

В процессе оценки профессионально-значимых качеств личности, оказывающих влияние на формирование эмоциональной устойчивости личности, мы выясняли следующие позиции: общие сведения; профессиональные знания, умения и навыки; деловые качества; морально-психологические качества; интегральные качества. Шкала оценок предусматривала следующие уровни: желаемый (5 баллов), приемлемый (4 балла), критический (3 балла), недопустимый (2 балла). В ходе экспериментальной работы учитывалось мнение самого испытуемого, командира, подчиненного, курсантов, оно выражалось высказываниями: «согласен полностью»; «согласен в основном»; «в большей степени не согласен»; «категорически не согласен».

Таблица 4

## Методика изучения профессионально-значимых качеств личности

№ п/п	Профессионально-значимые качества
	2
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА</b> <i>Профессиональные знания</i>	
1	Обладает глубокими, прочными и всесторонними знаниями, имеет целостное представление об их системе; гибкость мышления позволяет решать сложные задачи теоретического характера в профессиональной области (5 баллов)
2	Обладает твердыми системными знаниями, способен к решению теоретических задач профессионального характера (4 балла)
3	Обладает профессиональными знаниями для решения задач профессионального характера (3 балла)
4	Знания поверхностные, несистемные, профессиональные задачи самостоятельно решать затрудняется (2 балла)
<i>Профессиональные умения и навыки</i>	
5	Высокоразвиты и обеспечивают выполнение практических задач профессионального характера на высоком уровне (5 баллов)

## Продолжение таблицы 4

1	2
6	Развиты и обеспечивают требуемый уровень компетентности в решении задач профессионального характера (4 балла)
7	Развиты удовлетворительно, обеспечивают выполнение профессиональных задач на достаточном уровне при посторонней помощи (3 балла)
8	Развиты слабо, при реализации навыков и умений в практической деятельности требуется постоянный контроль (2 балла)
<i>Способность к накоплению и обновлению профессионального опыта</i>	
9	Активно, целенаправленно, систематически и результативно работает над повышением профессиональных знаний, умений и навыков. Способен реализовать и поддержать новое в профессиональной области (5 баллов)
10	Работает над повышением и обновлением профессионального опыта усердно, результативно. Не лишен новаторского подхода в профессиональной деятельности (4 балла)
11	Профессиональный опыт накапливает и обновляет по мере необходимости. Результатами профессиональной деятельности не выделяется из-за консервативного подхода к новому (3 балла)

12	Профессиональный опыт накапливает медленно, результаты профессиональной деятельности слабые, профессиональное новаторство воспринимает с трудом (2 балла)
<i>Способность к творческому применению профессионального опыта</i>	
13	Способен адекватно оценивать сложные задачи в профессиональной области и находить конструктивные и нетрадиционные способы их решения. Генерирует новации, способен к обоснованному риску (5 баллов)
14	Способен критически оценивать накопленный опыт и использовать его для квалификационного решения задач в профессиональной области (4 балла)
15	Нестандартные (неординарные) задачи в профессиональной области решать самостоятельно затрудняется. Предпочитает действовать без новаций, по шаблону (3 балла)
16	Профессиональные задачи решает только лишь традиционными способами. Новое в профессиональной области не воспринимает или отвергает (2 балла)
	Особые отметки

Продолжение таблицы 4

2	
<b>ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>	
<i>Организованность и собранность в практической деятельности</i>	
17	Организованность и собранность высокая; умеет планировать свою работу; ценит и учитывает плановость в работе; развита рациональность в практической деятельности (5 баллов)
18	Умеет организовывать свою работу, несуетлив, постоянно повышает культуру планирования, учитывает плановость в работе (4 балла)
19	Качества развиты удовлетворительно, допускает проявления суетливости; испытывает затруднения с планированием своей работы и недостаточно внимания уделяет планированию работы (3 балла)
20	Качества развиты слабо, навыки планирования повседневной деятельности низкие; в работе суетлив, действия зачастую не продуманны; внимания планированию работы уделяет недостаточно (2 балла)
<i>Ответственность и исполнительность</i>	
21	Высоко развиты чувство долга, ответственности, исполнительская дисциплина отличная. Надежен в решении задач повседневной деятельности (5 баллов)
22	Присуще достаточно ярко выраженное чувство ответственности и исполнительности (4 балла)
23	Ответственность и исполнительность проявляются непостоянно. Требуется контроль за исполнением (3 балла)

24	Проявляет безответственность, склонен к неисполнительности (2 балла)
<i>Инициативность</i>	
25	Инициативен, творчески относится к решению практических задач, способен генерировать обоснованные и заслуживающие внимания идеи и предложения (5 баллов)
26	Способен к проявлению инициативы, активен, не лишен творческого отношения к делу (4 балла)
27	Инициативу проявляет по необходимости, активностью и творческим отношением к делу не выделяется (3 балла)
28	Безынициативен, в отношении к работе преобладает пассивность, элементы творческого подхода к делу не проявлены (2 балла)

Продолжение таблицы 4

1	2
<i>Самостоятельность решений и действий</i>	
29	Высоко развита способность к обоснованному принятию самостоятельных решений; обладает навыками предвидения; в критических ситуациях способен к продуманным и решительным действиям (5 баллов)
30	В принятии решений, как правило, самостоятелен; способен анализировать и прогнозировать события; в критических ситуациях способен к решительным действиям (4 балла)
31	Способен к принятию самостоятельных решений, однако они не всегда бывают обоснованными; в критических ситуациях допускает проявления нерешительности (3 балла)
32	К принятию самостоятельных решений подготовлен недостаточно. В критических ситуациях самостоятельно действовать затрудняется, проявляет нерешительность (2 балла)
<i>Качество конечного результата деятельности</i>	
33	Качество и эффективность результата деятельности всегда высокие (5 баллов)
34	Качество деятельности хорошее. Стремится к высокому качеству работы и конечному результату (4 балла)
35	Результат работы не всегда соответствует необходимым требованиям, качество работы требует дальнейшего улучшения (3 балла)
36	Качество результата деятельности не соответствует необходимым требованиям (2 балла)
	Особые отметки
<b>МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА</b>	
<i>Гуманность</i>	
37	Высоко развито чувство уважительного отношения к человеку; отзывчив, заботлив, доброжелателен (5 баллов)

38	Уважительно относится к человеку, способен проявлять заботу, отзывчив, не лишен сочувствия и сопереживания (4 балла)
39	Способен к проявлению уважительного отношения к человеку, но не всегда и не по отношению ко всем; заботу о других проявляет не постоянно, допускает элементы бездушия, черствости (3 балла)
40	Часто проявляет элементы неуважительного отношения к человеку; заботой о других не выделяется, не отзывчив (2 балла)

Продолжение таблицы 4

1	2
<i>Способность к самооценке</i>	
41	Высоко развиты способности оценивать свои действия и результаты деятельности. В разумной степени самокритичен (5 баллов)
42	Способен к адекватной самооценке. Самокритичен (4 балла)
43	Свои действия и результаты деятельности оценивает не всегда адекватно. Способности к самокритике ограничены (3 балла)
44	К адекватной оценке своих действий и результатам деятельности критически относиться не способен. Не самокритичен (2 балла)
<i>Этика поведения</i>	
45	Обладает высоким уровнем культуры повеления и общения с людьми; демократичен в общении. Присущи гибкость в использовании стилей общения и поведения (5 баллов)
46	Культурен в поведении и обращении с людьми; владеет демократичным стилем общения, при необходимости использует элементы авторитарно-демократического стиля общения (4 балла)
47	Присущи элементы культуры поведения. Стиль общения проявляется соответственно ситуации, но не всегда ей адекватен (3 балла)
48	Уровень культуры поведения и общения с людьми низкий, допускает элементы нетактичного, грубого отношения с окружающими (2 балла)
<i>Дисциплинированность</i>	
49	Высоко дисциплинированный, строго и точно соблюдает требования, нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность (5 баллов)
50	Дисциплинированный, требования нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность, стремится выполнить (4 балла)
51	Основные требования по соблюдению дисциплины знает, но не всегда их выполняет (3 балла)
52	Положения документов, регламентирующих требования по соблюдению дисциплины, знает поверхностно, проявляет недисциплинированность (2 балла)
<i>Справедливость и честность</i>	

53	Высоко развито чувство справедливости; постоянно стремится реализовать справедливые отношения в практической деятельности. Честен, искренен, высоко порядочен (5 баллов)
----	--

Продолжение таблицы 4

1	2
54	Справедлив, честен, стремится к установлению справедливых и искренних межличностных отношений (4 балла)
55	Способен к установлению справедливых отношений; допускает элементы неискренности; справедливо может поступать избирательно (3 балла)
56	К установлению справедливых служебных отношений не способен, постоянно допускает элементы нечестности, в отношениях с окружающими неискренен (2 балла)
<i>Способность адаптироваться к новым условиям</i>	
57	Быстро адаптируется к новым условиям; в экстремальных ситуациях умеет управлять собой. Психологическая способность высокая (5 баллов)
58	Способен к адаптации в новых условиях; умеет управлять собой в сложных ситуациях. Психологически устойчив (4 балла)
59	Для адаптации в новых условиях требуется продолжительное время. В сложных неординарных ситуациях может допускать потерю контроля за своим поведением. Психологическая устойчивость невысокая (3 балла)
60	К новым условиям адаптируется трудно. В сложных и экстремальных ситуациях поведение непредсказуемое. Психологическая устойчивость низкая, подвержен паническим настроениям (2 балла)
<i>Лидерство</i>	
61	Обладает высокоразвитыми способностями положительного влияния на людей. Ярко выражены качества лидера (5 баллов)
62	Способен оказывать положительное влияние на людей. Обладает качествами лидера (4 балла)
63	Способен положительно влиять на людей, но в практической деятельности этим пользуется редко. Выступает как формальный лидер (3 балла)
64	Способен негативно влиять на людей и в практической деятельности этим не пользуется. Выступает как неформальный лидер (2 балла)
65	Качествами лидера не обладает и не стремится к этому; в коллективе незаметен; к принципиальным вопросам позиция зачастую не определена (1 балл)
66	Обладает качествами лидера, отрицательно воздействует на поведение студентов, в коллективе стремится быть заметным любым способом, по принципиальным вопросам позиция определяется конъюнктурными соображениями (1 балл)
	Особые отметки

## Продолжение таблицы 4

1	2
<b>ИНТЕГРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА</b>	
<i>Авторитетность</i>	
67	Имеет высокий, заслуженный практической деятельностью авторитет; пространство авторитета значительное (5 баллов)
68	Пользуется авторитетом среди курсантов и офицеров, пространство авторитета умеренное (4 балла)
69	Авторитетен среди части курсантов и офицеров (3 балла)
70	Авторитет невысокий, однако пространство авторитета умеренное (2 балла)
71	Авторитета среди курсантов и офицеров не имеет (1 балл)
<i>Работоспособность</i>	
72	Работоспособность высокая, отличается трудолюбием; состояние здоровья соответствует возрастным показателям; способен легко переносить большие физические и психологические нагрузки (5 баллов)
73	Работоспособен, трудолюбив, состояние здоровья соответствует возрастным показателям, способен переносить физические и психологические нагрузки (4 балла)
74	Работоспособность удовлетворительная; трудолюбием не выделяется состояние здоровья удовлетворительное, нагрузки переносит с затруднением (3 балла)
75	Работоспособность низкая, ленив; состояние здоровья требует постоянного медицинскому освидетельствования; часто болеет, нагрузки переносит с большими усилиями (2 балла)
<i>Культура мышления и речи</i>	
76	Мысли излагает четко; речь всегда продуманная, логичная, доходчивая выразительная и содержательная; способен грамотно и убедительно высказывать и отстаивать свое мнение. Обладает хорошей дикцией и ораторскими навыками (5 баллов)
77	Мысли выражает доходчиво, речь правильная; умеет аргументированно отстаивать свое мнение и убеждать людей. Навыки оратора развиты хорошо (4 балла)
78	Способен правильно и доходчиво выражать мысли, однако не всегда их аргументировать и доказывать. Речь не отличается выразительностью, ораторские способности развиты посредственно (3 балла)

## Продолжение таблицы 4

1	2
79	Культура мышления низкая, речь бедная и невыразительная, ораторские способности не развиты (2 балла)

<i>Коммуникативность</i>	
80	В общении с людьми доступен, легко устанавливает контакт, обладает высоким чувством такта в общении, доброжелателен и чуток, не лишен чувства юмора (5 баллов)
81	Способен устанавливать контакт с окружающими, в общении тактичен, проявляет элементы чуткости и доброжелательности; способен расположить к себе (4 балла)
82	При необходимости способен устанавливать контакт с окружающими; такт проявляет в общении не всегда; чуткость и доброжелательность проявляет редко; в общении бывает несдержан и не всегда доступен (3 балла)
83	Тактичностью в общении не отличается; допускает грубость в общении; на контакт идет с трудом, замкнут (2 балла)
84	Замкнут, к контактам с окружающими не стремится, способен к проявлению доброжелательности и чуткости (1 балл)
<i>Общая культура</i>	
85	Обладает высокой общей и специальной эрудицией, систематически работает над расширением и углублением знаний из различных областей науки, техники, специальных отраслей знаний, высоко развиты разносторонние культурные потребности (5 баллов)
86	Эрудирован, стремится к расширению своих знаний в различных областях науки, техники, специальных отраслей знаний, стремится к формированию разносторонних культурных потребностей (4 балла)
87	Уровень общей и специальной культуры посредственный, над расширением и углублением знаний работает несистематически; культурные потребности развиты удовлетворительно (3 балла)
88	Уровень общей и специальной культуры низкий, стремлением к расширению кругозора не отличается, систематически работать над собой не способен; диапазон культурных потребностей ограничен (2 балла)
<i>Культура работы с документами</i>	
89	В работе с документами имеет эффективную систему, аккуратен, внимателен к мелочам. Уровень культуры работы высокий (5 баллов)
90	С документами работает аккуратно, грамотно. Обладает достаточным уровнем культуры работы с ними (4 балла)

Продолжение таблицы 4

1	2
91	С документами работать умеет, однако может допускать нарушения правил работы с ними. Требуется развитие культуры работы с документами (3 балла)
92	Уровень развития культуры работы с документами низкий (2 балла)



<i>Внешняя культура</i>	
93	Отличается высоким уровнем внешней культуры, всегда опрятен, элегантен и аккуратен; обладает хорошими навыками и умениями общего и профессионального этикета; в физическом отношении развит (5 баллов)
94	Обладает достаточным уровнем внешней культуры, стремится быть опрятным, элегантным и аккуратным; знает и стремится к соблюдению норм этикета, в физическом отношении развит (4 балла)
95	Уровень внешней культуры удовлетворительный, допускает элементы неаккуратности во внешнем виде, нормы этикета знает, но нет навыков и умений их выполнения; в физическом отношении выглядит удовлетворительно (2 балла)
96	Уровень внешней культуры низкий; к внешнему виду относится халатно, неряшлив; нормы этикета знает, но не выполняет, в физическом отношении выглядит неуклюже (1 балл)
	Особые отметки

В качестве критериев результативности профессиональной деятельности в ходе опытно-экспериментальной работы нами использовались следующие семь позиций: высокий уровень подготовки учебных мест; удовлетворительный внешний вид; высокий уровень подготовки обучаемых к занятию; высокий уровень качества отработки учебно-методической документации; качественное проведение вводной и заключительной частей занятия; высокий методический уровень проведения занятия; изложение учебного материала в полном объеме.

Названные характеристики изучались в исследовании индивидуально, по желанию самих испытуемых. Поэтому особую роль в данном случае играли мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие психологического контакта.

Таким образом, в процессе опытно-экспериментального формирования эмоциональной устойчивости личности были учтены как субъективные психологические условия и факторы (снижение тревожности, формирование направленности личности на задачу, учет индивидуально-типологических особенностей, формирование конструктивных способов психологической защиты, формирование профессионально-значимых качеств личности), так и объективно-субъективные условия и факторы (научно-методические, учебно-материальные, организационные).

Результаты изучения особенностей формирования эмоциональной устойчивости личности представлены в главе 3.

## Глава 3

# ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

### 3.1. Характеристика эмоциональной устойчивости личности

В процессе констатации эксперимента мы выявили эмоционально-смысловую направленность личности, которую разделяем на позитивную оценочную и отрицательную оценочную. Позитивная оценочная сторона дает характеристику офицеров как уравновешенных, спокойных, внутренне удовлетворенных, а отрицательная оценочная сторона характеризует офицеров как встревоженных, напряженных, излишне возбужденных.

В исследовании приняло участие 155 респондентов ЧВАИ. При проведении диагностического обследования выявились следующие результаты. В первой части теста при обработке данных каждый вопрос оценивался в % отношении. Для нас представляют интерес данные вопросов, оцененные по 4-балльной и 1-балльной шкалам:

а) позитивное оценочное отношение - рассмотрим вопросы, где использовалась самая высокая оценка эмоционального состояния в 4 балла. При оценке позитивных вопросов выявилось, что в военном учебном заведении воспитываются чувство уверенности, спокойствия, умение справиться с угрожающей ситуацией (в 33 % исходов);

б) отрицательное оценочное отношение - данные утверждения оцениваются в 4 балла и интерпретируются как состояние озабоченности, излишнего напряжения. Состояние тревоги в данном случае испытывается от неприемлемости ряда факторов, определяющих условия существования. Частичное напряжение является следствием неудовлетворенных физиологических потребностей (3%).

В первой части теста можно рассмотреть еще одну шкалу эмоциональной оценки, которая при анализе данных сможет выявить существенные закономерности. Эта формулировка вопросов обозначается утверждением «нет, это не так», которая оценивается в 1 балл:

а) позитивное оценочное отношение выявляется по вопросам утверждениям «мне радостно; я чувствую себя отдохнувшим» - 44 %. Модальность вопроса характеризует внутреннее состояние равновесия. Оно зависит от внешних впечатлений и комфортности состояния. По данным результатам равновесие нарушено. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;

б) отрицательное оценочное отношение - в целом 35 % курсантов, при оценке в 1 балл, определяют свое состояние «не озабочен, не испытываю

напряжения». Что характеризует их как увлеченных любимым делом и правильно сделавших свой профессиональный выбор.

Реактивная тревожность имеет максимальный показатель по 14-му вопросу «я не взвинчен-» - 85 %, что характеризует внутреннее состояние уравновешенности или же личностное стремление к этому желанию. Здесь виден результат личной самооценки и нежелание в глазах окружающих выглядеть слабым. В 6-м вопросе «я расстроен» имеется оценка в минимальный показатель - 0 %, что характеризует желание офицеров быть собранными, не поддаваться эмоциональным срывам.

При исследовании результатов второй части теста, которая определяет личностную тревожность курсантов, были выявлены следующие результаты:

а) положительное содержание вопроса - оценка вопроса в 4 балла определяет следующее эмоциональное состояние: «я уверенный человек, я спокоен, собран», что выявляет волевую черту характера, желание справиться с экстремальной ситуацией, не поддаваясь панике, страху;

б) отрицательное содержание вопроса, характеризующее личностную тревогу, определено в вопросах: «избегание критической ситуации; желание быть такими же счастливыми, как другие». Полнота ответов выражается в 34 % и несет эмоциональную окраску внутреннего напряжения, обусловленного дефицитом знания о себе, неуверенности в своих силах.

При переходе к оценке вопросов по 1-балльной шкале, выявляющих личностную тревожность, определяются результаты исследования:

а) позитивное содержание вопроса, где имеется ответ «я испытываю удовольствие, я счастлив, я в безопасности», выражается в 43 %. Это характеризует завышенность притязаний, ориентацию на результат и неумение получить наслаждение от движения к цели. Здесь подключаются проблемы саморегуляции, внутреннего расслабления;

б) отрицательное содержание вопроса при оценке в 1 балл. Общая содержательная характеристика вопроса выливается в описание личностного состояния тревоги. Внутреннее напряжение, не позволяющее открыто выразить свои чувства: «не могу заплакать» - 80 %, «желание охватить большой объем работы» - 72 %, «стремление быть уверенным» - 70 %. В данном случае мотивация личностного роста направлена на успех и предполагает концентрацию внимания на результате.

Личностная тревожность имеет максимальный показатель положительного содержания вопроса «я легко могу заплакать» (при оценке в 1 балл выбрали ответ 86 %), что даст оценку сдержанности чувств.

Выбор минимального вопроса «я очень быстро устаю» - 0,6 %, что характеризует занятость офицеров, при смене видов деятельности

снимается внутреннее напряжение, а также влияет фактор увлеченности любимым делом.

В ходе опытно-экспериментальной работы выявлена следующая характеристика групп по результатам обследования реактивной, личностной тревожности. Наибольший показатель выявлен в 10 группах. До 50 % офицеров имеют низкую реактивную тревожность, что требует повышенного внимания к формированию эмоциональной устойчивости. Показатель высокой реактивной тревожности встречается в 20-30 %, предполагает склонность к появлению состояния тревоги в ситуациях оценки компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Высокая реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью и вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации.

Характеристика по группам результатов личностной тревожности. Наибольший показатель высокой личностной тревожности встречается в 20-30 %. Это выявляет реакцию тревоги на угрожающую ситуацию, возможно переходящую в страх. Показатель низкой личностной тревоги встречается в 1-3-й группах от 10 до 25 % и в 4-5-й группах - от 60-70 %. Это можно трактовать в отдельных случаях как вытеснение личностной высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Результаты исследования по каждому респонденту отдельно определились в следующие показатели. 22 % респондентов имеют одновременно низкую реактивную тревожность и высокую личностную, что выявляет повышенное чувство тревоги и восприятие ситуации как угрожающей. Значительная часть (23 %) респондентов имеют высокие показатели реактивной и высокой личностной тревоги. Этот показатель характеризуется устойчивым состоянием тревоги, что сопровождается изменением в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты. У 12 % респондентов выбор вопросов определил низкую реактивную тревожность и низкую личностную, что требует повышенного внимания к формированию эмоциональной устойчивости. У 51 % респондентов показатель низкой реактивной тревожности. Это реакция на вполне определенную опасность, и интенсивность тревоги пропорциональна значимости причины переживаний. У 25 % респондентов показатель высокой личностной тревоги. Раскрывает внутреннее эмоциональное состояние диффузного объективного страха, которое выражается реакцией на грозящую опасность, реальную или воображаемую. Это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе

и тех, объективная характеристика которых к этому не предрасполагает. У 13 % респондентов умеренная тревожность как естественная и обязательная особенность активной личности, оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревожности».

Интерпретация графических показателей выявляет показатели соотношений. Высокий уровень личностной тревожности превышает такой же уровень реактивной в 9 раз (на 25 %). Это статистически значимое число. Можно предположить, что респонденты с высокой реактивной тревожностью почти не встречаются, что может свидетельствовать об оптимальном построении учебно-воспитательной системы. Высокий показатель личностной тревожности может послужить рекомендацией для построения спецкурсов, нацеленных на осмысление профессиональной деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Показатели реактивной тревожности низкого уровня превысили аналогичные показатели личностной тревожности в 7 раз (на 54 %).

Таким образом, у респондентов, уровень тревожности которых находится в норме, этот показатель 34 %.

В ходе констатирующего эксперимента проводилось также изучение по структурным подразделениям ЧВАИ трех видов *направленности*: направленности на себя, направленности на общение, направленности на дело; с этой целью использовалась ориентационная анкета на определение направленности личности (Б. Басса): было опрошено 150 респондентов.

Результаты исследования показали, что у офицерского состава Челябинского военного автомобильного института преобладает направленность па дело - 64 %, что свидетельствует:

о заинтересованности в решении деловых проблем, желании выполнять служебные обязанности как можно лучше.

об ориентации на деловое сотрудничество, о способности отстаивать в интересах службы собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

У меньшего количества офицеров преобладает направленность на общение - 18 %. Эти офицеры стремились при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентировались на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий. Они были ориентированы на социальное одобрение, зависели от группы и испытывали потребность в привязанности и в эмоциональных отношениях с сослуживцами.

У 11,5 % опрошенных офицеров преобладала направленность на себя. Они были ориентированы на прямое вознаграждение и удовлетворение. Вопросы службы и взаимоотношения в коллективе для них были менее значимы. Для достижения статуса они были склонны проявлять

агрессивность, властность, соперничество, раздражительность и тревожность.

У 6,5 % принявших участие в анкетировании офицеров не выявилась доминирующая направленность. Это свидетельствовало о том, что в зависимости от ситуации у них могла проявляться та или иная направленность.

У большинства офицеров менее всего проявлялись:

направленность на себя - 54,5 %;

направленность на общение - 26,5 %;

направленность на дело - 14 %.

Не выявлена «отстающая» направленность у 5 % офицеров.

По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что офицерскому составу института (а это чисто мужской коллектив) свойственно стремление реализовать себя в деле и достигнуть определенных результатов. Для них добиться успеха является главной целью в жизни.

Результаты исследований направленности личности по структурным подразделениям института отличаются незначительно.

Самый высокий результат (доминирующая направленность на дело) у офицеров 2-го факультета – 65,4 %. Наиболее низкий результат у офицеров кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин - 61,4 %.

В то же время доминирующая направленность у последних на общение самая высокая - 19,5 %. А самая низкая доминирующая направленность на общение - у офицеров кафедры физической подготовки и спорта - 16,4 %.

Наиболее высокая доминирующая направленность на себя у офицеров четырех кафедр: общественных наук, эксплуатации, электрооборудования и тактики (таблица 5).

Таблица 5

Распределение направленности личности офицеров ЧВАИ

Показатель направленности	Структурные подразделения											ЧВАИ
	Ф-1	Ф-2	КД	КАС	КОН	КР	КАТ	КТ	КФПС	КЭ	КЭО	
<i>Доминирующая направленность</i>												
Преобладает на дело (%)	64,7	65,4	64,6	63	61,4	63,5	64,2	63,6	65,2	64	64,4	64
На общение(%)	17,8	18,4	18,0	19,1	19,5	17,6	18,1	18,2	16,4	16,9	17,1	18
На себя (%)	10,3	10,1	11,0	11,6	12,3	11,8	11,4	12,1	11,9	12,2	12,1	11,5
Доминирующая направленность не выявлена у (%)	7,2	6,1	6,4	6,3	6,8	7,1	6,3	6,1	6,5	6,9	6,4	6,5
<i>Отстающая направленность</i>												
На себя (%)	55,9	56,3	55,4	55	52,8	54,8	55,1	53,1	54,9	52,9	53	54,5
На общение(%)	27,2	25,5	25,8	25,1	25,0	27,5	26,1	25,5	28,4	28	27,6	26,5
На дело (%)	13,6	11,9	14,1	15,1	15,8	14,9	14,2	14,7	11,9	14,4	14	14
Направленность не выявлена	3,3	6,3	4,7	4,8	6,4	2,8	4,6	6,7	4,8	4,7	5,4	5

Наиболее отстающая направленность (проявляется менее всего):  
направленность на себя - выявлена у офицеров курсантских подразделений - (56,3 % - 2-й факультет, 55,9 % - 1 -й факультет);  
направленность на общение - 28,4 % (у офицеров кафедры физической подготовки и спорта);  
направленность на дело - 15,8 % (с большим отрывом у офицеров кафедры общественных наук).

Изучение индивидуально-типологических особенностей в ходе констатирующего эксперимента выявило то обстоятельство, что в некоторых возрастных категориях группы показателей оказываются достаточно тесно взаимосвязаны, это говорит о неоднозначности определения типа темперамента у испытуемых. Но заметим, что в ходе констатирующего эксперимента выяснилось, что одна из самых сильных потребностей офицера - потребность в самоуважении, которая, в своем крайнем проявлении, выступает как желание всегда быть правым. И не менее сильна потребность человека в уважении окружающих его людей.

Проще всего было определить по поведению противоположные типологические черты (экстраверсию - интроверсию). Мы наблюдали, как ведут себя наши подчиненные при появлении незнакомого человека в коллективе: скованно, стеснительно или же, напротив, легко «вступают в контакт» с ним, быстро приступают к обсуждению служебных вопросов и т.п.

Интровертированный офицер пытался спрятаться, столкнувшись с кем-нибудь или чем-нибудь незнакомым. Экстравертированный - вел себя решительно и раскованно. Интроверт - тих, застенчив и гораздо менее навязчив, чем экстраверт. Первый надолго задумывался над идеей или предметом: он как бы «впитывал» их качества, прежде чем прореагировать. Поэтому иногда офицер-интроверт производил впечатление менее профессионального, чем он есть на самом деле. Он, как правило, прятал от постороннего взгляда те аспекты своей личности, которые находятся еще в процессе становления. Окружающим «предъявлял» уже «оформленные» чувства и ценности. Истинный уровень развития такого военнослужащего не очевиден для его друзей, подчиненных и начальников. Поэтому интровертированный офицер - загадка для других. Из-за склонности сдерживать свои реакции, пока он не проработал их внутри, начальники часто считали его неподатливым и сложным.

Особенно опасно для офицеров этого типа, когда окружающие добивались от них экстравертированного поведения, а ведь именно интровертированного офицера чаще всего неправильно понимают и пытаются изменить. Его сдержанность при общении, склонность к уединению, застенчивость, медленное развитие социальных навыков, привычка «втягивать голову» при появлении незнакомых, испуг, нежелание говорить перед аудиторией и делиться с посторонними продуктами своего ума - все это как раз те черты, которые сослуживцы (начальники) захотят «исправить». Руководители дают ему понять, что естественные для него, скромные и тихие инвертированные привычки и способы поведения неправильны и нежелательны.

В отличие от интроверта экстравертированный офицер прекрасно понимает окружающих его сослуживцев, взаимодействует с ними легко и продуктивно. В социальной среде он чувствует себя «как рыба в воде», проявляет свои лучшие черты: отзывчивость, энтузиазм, экспрессивность. Офицеру этого типа для адаптации в коллективе не требуется «раскачки». Он легко приспособливается, если он переезжает к новому месту службы, быстро находит новых друзей.

Вряд ли экстравертированный офицер будет в новом коллективе «отверженным», однако это вполне может произойти с офицером-интровертом. Экстраверт спокойнее переносит негативные контакты: он считает, что лучше уж насмешки и критика, чем полное отсутствие



внимания. Он, как правило, на стороне большинства и согласен с общественным мнением почти по всем вопросам. Такой военнослужащий быстро ориентируется в новой ситуации, быстро реагирует и быстро действует. У него множество друзей и знакомых, в то время как офицер-интроверт устанавливает и поддерживает относительно небольшое количество отношений.

Экстравертированный военнослужащий энергично берется за то, что интровертированный делает с неохотой. Первого характеризует уверенный подход к незнакомому. Второго - осторожность реагирования: новое воспринимается как нечто опасное. Из-за того, что экстравертированные офицеры встречаются примерно втрое чаще, они получают больше поддержки и положительных оценок от сослуживцев и начальников. Поэтому экстравертированный офицер адаптируется в новом коллективе с гораздо меньшим количеством сомнений в себе, чем офицер-интроверт.

### **3.2. Психолого-педагогические условия успешного формирования эмоциональной устойчивости личности**

Применение корреляционного анализа для психологических показателей обнаружило, что взаимосвязь этих показателей сложна, и можно предположить наличие скрытой системы взаимосвязей этих показателей. Поэтому для исследования взаимосвязи психологических показателей был использован факторный анализ. Кроме того, как уже говорилось выше, проведение такого анализа позволяет объективно выбрать переменные для дальнейшего исследования возрастной динамики психологических показателей.

Факторный анализ был проведен по всем исследованным возрастным категориям по показателям темперамента и тревожности.

#### **3.2.1. Влияние индивидуально-типологических особенностей и направленности на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности**

Из таблицы 6 видно, что при факторном анализе наших данных можно выделить три основных фактора. При этом первый фактор оказывается нагруженным большинством показателей темперамента, значение его с трудом поддастся интерпретации.

Второй фактор связан с показателями РЗ (предметной пластичностью) и Р8 (социальной эмоциональностью) и, вероятно, может быть

интерпретирован с предметным миром. Возможны и другие варианты интерпретации этого фактора.

Таблица 6

Результаты факторного анализа показателей темперамента

Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
P1			
P2	0,61		
P3		0,64	
P4	0,60		-0,59
P5	0,69		
P6	0,69		
P7	-0,62		
P8	-0,62	0,61	
Э	0,85		
Н	-0,68		
Собственные числа	3,87	1,68	1,39
Доля объясненной дисперсии	0,39	0,17	0,13

Третий фактор отрицательно взаимосвязан с показателем P4 (социальная пластичность) и, по-видимому, может быть интерпретирован как ригидность.

Обнаружено, что взаиморасположение показателей темперамента в исследуемых нами разных возрастах остается практически неизменным.

Показатели теста Айзенка согласно литературным данным должны быть независимы друг от друга. Поэтому то обстоятельство, что в некоторых возрастных категориях группы показателей оказываются достаточно тесно взаимосвязаны, говорит о неоднозначности определения типа темперамента у испытуемых.

Поскольку большинство показателей темперамента группируются, то мы считаем наиболее важным рассмотреть четыре составляющих темперамента. Это: эргичность (мера потребности в действии), пластичность (функцией которой является приспособление к изменяющимся требованиям деятельности), эмоциональность и нейротизм, тесно коррелирующие друг с другом, и экстраверсия-интроверсия, взаимосвязанные с показателями темпа и в некоторых случаях с одним или обоими показателями пластичности.

Таким образом, в структуре темперамента выделяются четыре составляющих, связанные соответственно с эргичностью, пластичностью, эмоциональностью (нейротизмом) и экстраверсией-интроверсией.

Согласно литературным данным взаимосвязь экстраверсии-интроверсии отсутствует, и в целом наши данные соответствуют этому положению. Однако обращает на себя внимание то обстоятельство, что в возрасте 20-25 лет взаимосвязь показателей и показателей, скоррелированных с ними, достаточно тесная и отрицательная.

Это означает, что интроверты значительно более эмоционально неустойчивы, чем их сверстники - экстраверты (об этом свидетельствуют высокие значения по шкале невротизма у интровертов). При этом обращенные внутрь себя интроверты склонны к эмоционально негативной оценке ситуации и готовы к отрицательным эмоциональным переживаниям, возможно несколько преувеличивая остроту ситуации. Экстраверты, напротив, склонны к положительным эмоциям, может быть, недооценивая при этом реального неблагополучия.

Видно, что обе эти позиции неоптимальны и что обе они могут создавать значительные трудности не только для самого офицера, но и для его подчиненных.

В целом можно сказать, что структура темперамента достаточно устойчива на протяжении всего исследованного возраста и состоит из четырех основных составляющих, связанных с эргичностью, пластичностью, экстраверсией-интроверсией и эмоциональностью.

В дальнейшем целесообразно использовать лишь один показатель из каждой группы. Это, с одной стороны, упростит анализ материала, с другой - позволит избежать артефактов, вызванных тесными корреляциями показателей внутри группы.

### **3.2.2. Влияние тревожности на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности**

Показатели тревожности, как правило, положительно коррелируют друг с другом, однако эта взаимосвязь не столь тесна, как можно было бы ожидать. В таблице 7 в качестве примера приведены результаты факторного анализа показателей тревожности офицеров. Из таблицы 7 видно, что можно выделить два основных фактора. Первый из них, оказывается, связан со всеми показателями тревожности. Второй - положительно связан с показателем Ф4 (фрустрация потребности в достижении успеха) и отрицательно с РТ (реактивная тревожность по Спилбергеру - Ханину). Однозначной интерпретации эти факторы, по-видимому, не поддаются.

Обнаружено, что показатели тревожности связаны между собой положительно во всех возрастах. Взаиморасположение точек, соответствующих показателям тревожности, в факторных координатах в

зависимости от возраста различное. Происходит чередование периодов, когда показатели достаточно свободно располагаются по всей координатной плоскости и когда показатели тревожности объединяются в комплексы.

Изменение тесноты корреляций психологических показателей в некоторых обстоятельствах отмечается и другими исследователями [100].

Показатель проблем Ф8, как правило, обособляется от других показателей. К нему в ряде случаев тяготеют другие показатели, чаще это Ф3 (фрустрация потребности в достижении успеха) и Ф2 (переживание социального стресса).

Таким образом, формируется блок показателей, описывающий особенности испытываемых офицерами разного возраста проблем.

Таблица 7

Результаты факторного анализа показателей тревожности офицеров

Показатели	Фактор 1	Фактор 2
Ф1	0,91	
Ф2	0,55	
Ф3	0,81	
Ф4	0,60	0,53
Ф5	0,84	
Ф6	0,81	
Ф7	0,77	
Ф8	0,67	
РТ	0,54	- 0,68
ЛТ	0,70	
Собственные числа	5,3	1,21
Доля объясненной дисперсии	0,53	0,12

По-видимому, сложные межличностные взаимоотношения могут быть связаны с фрустрацией потребности в достижении успеха и переживания социального стресса. То есть либо проблемам во взаимодействии в большей степени подвержены офицеры, переживающие социальный стресс и фрустрацию потребности в достижении успеха, либо эти сложности являются частным случаем социального стресса, сопровождающего фрустрацию потребности в достижении успеха. Тем не менее, ясно, что эти сложности - аспект тревожности, занимающий особое место среди других ее показателей. Он, по-видимому, относительно независим от личностной или реактивной тревожности.

Общая тревожность (Ф1) часто оказывается слабо скоррелирована с остальными показателями тревожности. Обособление этого показателя означает, что тревожность, испытываемая офицером, не связана с какими-

либо конкретными ситуациями по службе, а носит характер «размытой» тревожности. В некоторых случаях к Ф1 тяготеют показатели Ф5 (страх ситуации проверки знаний) и Ф7 (низкая физиологическая сопротивляемость стрессу).

Объединение показателей в группы в различных возрастах может означать изменение «пиков» тревожности, описанное другими авторами [114].

Согласно данным таблицы 7 у офицеров обозначена небольшая степень взаимосвязи личностных качеств и тревожности. Это проявляется в том, что в ряде случаев показатели теста Спилбергера - Ханина слабо коррелируют с показателями тревожности, т. е. тревожность офицера в нестандартной обстановке в значительной степени определяется его способностью контролировать данную ситуацию.

### 3.2.3. Влияние способов психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости личности

В результате изучения особенностей функционирования механизмов психологической защиты офицеров в процессе обучения в вузе были получены данные, которые представлены в таблице 8.

Таблица 8

Распределение способов психологической защиты по курсам

Курс	Вытеснение		Регрессия		Название		Отрицание		Проекция		Компенсация		Г/компенсация		Рационализация		ОНЗ	
1-й курс	35	35	42	44	30	34	51	53	62	71	48	66	39	47	58	49		43
2-й курс	30	30	42	38	66	25	50	49	60	56	48	45	32	30	55	56	--	41
3-й курс	40	32	47	35	20	25	45	50	66	54	50	55	30	41	42	52		41
4-й курс	30	37	35	37	20	21	45	50	42	55	50	50	30	41	58	52		40
5-й курс		27		25		30		36		42		70		40		68		43

Из таблицы 8 видно, что офицерами наиболее часто используются следующие защитные механизмы: проекция, компенсация, рационализация, отрицание, регрессия.

Преобладание такого механизма, как проекция, объясняется возрастными особенностями офицеров до 25 лет. Высокая эффективность данной защиты достигается из-за низкого уровня у субъектов чувства ответственности за свои поступки.

В защитном поведении молодых офицеров преобладают достаточно примитивные защитные механизмы.

Общий уровень эмоциональной напряженности находится в норме, но по сравнению с уровнем эмоциональной напряженности офицеров старших возрастов он повышен. Данный результат можно объяснить незаконченным процессом адаптации молодых офицеров в вузе.

Для офицеров 25-30 лет наиболее характерны следующие механизмы защиты: замещение, проекция, рационализация, отрицание. Мы видим продолжение тенденции к использованию примитивных, элементарных защит. Намечаются сдвиг, смещение к применению более зрелых и эффективных защит. Уровень общей эмоциональной напряженности в норме, что указывает на конструктивность процесса ее преодоления.

Молодыми офицерами наиболее часто используются следующие механизмы психологической защиты: проекция, компенсация, отрицание, рационализация. По-прежнему в защитном поведении преобладают механизмы незрелые, что может быть связано как с трудностями в профессиональной деятельности, так и с личностными особенностями офицеров группы. Проявляется направленность к привлечению более продуктивных механизмов защиты.

У офицеров 30-35 лет происходит своего рода перелом, переход от примитивных механизмов защит к более зрелым. Так, в защитном поведении преобладают рационализация, проекция, компенсация. Уровень эмоциональной напряженности самый низкий, что дает основание утверждать об удачно завершенном процессе формирования эмоциональной устойчивости.

Для офицеров 35-40 лет характерно преобладание таких механизмов психологической защиты, как компенсация, рационализация, они представляют собой зрелые и эффективные механизмы, их преобладание говорит о высокой степени личностной зрелости данной группы офицеров.

Уровень эмоциональной напряженности может сигнализировать о наличии внутреннего конфликта в самосознании офицера.

Этот факт является своего рода показателем, индикатором перехода функционирования механизмов защиты от примитивных (проекция, замещение) к зрелым и эффективным (рационализация, компенсация).

Изучение эмоциональной неустойчивости выявило следующие способы поведения офицеров в конфликте (таблица 9).

Наблюдается тенденция к повышению конструктивности в разрешении конфликта. Так, офицеры, работающие с первым курсом, предпочитают

избегание, со вторым - соперничество, с третьим - приспособление, с четвертым - компромисс, с пятым - сотрудничество.

Таблица 9

Способы поведения офицеров в конфликте

Курс	Избегание, %	Соперничество, %	Компромисс, %	Сотрудничество, %	Приспособление, %
1-й курс	10	7	8	6	9
2-й курс	7	11	8	7	8
3-й курс	5	7	7	8	10
4-й курс	5	9	10	9	8
5-й курс	3	6	8	10	5

Данные результаты позволяют нам утверждать о снижении уровня (снятии) внутреннего конфликта. Поскольку внешний конфликт представляет собой неразрешенный внутренний, то отчетливо прослеживаемое стремление офицеров к разрешению внешних конфликтов конструктивным путем свидетельствует и о низком уровне внутреннего конфликта. Это утверждение подтверждается повышением эффективности, зрелости защитного поведения офицеров.

Из полученных данных видно, что офицеры, работающие с младшими курсами (первый и второй), используют защиты в большей степени, чем офицеры, работающие со старшекурсниками. Поскольку механизмы защиты есть способы искажения когнитивной и эмоциональной составляющих образа реальности, то можно утверждать, что у данных групп испытуемых подобные результаты исследования связаны с высоким уровнем эмоциональной напряженности, что было подтверждено экспериментальными исследователями.

По исследованию механизмов защитного поведения проекцию, замещение, регрессию и компенсацию моделируют соответственно офицеры, работающие с экспериментальными группами 1-3-го курсов. Данное явление свидетельствует о снижении элемента враждебности, агрессивности соответствующего защитного поведения в связи с успешным формированием эмоциональной устойчивости.

Пассивностью защитного поведения, тенденцией к регулированию эмоционального компонента образа реальности можно охарактеризовать офицеров групп ЭГ-4 и ЭГ-5, которые интенсивно используют защитные механизмы рационализации, компенсации.

По использованию механизмов, предназначенных для сдерживания близких по модальности и теоретически смежных эмоций, ведущими являются офицеры группы ЭГ-1. Защитное поведение в данном случае

разнонаправленно, но при этом имеет выраженную тенденцию к ассимиляции, нарочитости, притворству, конформизму.

Показателен тот факт, что офицеры группы ЭГ-5 используют более зрелые и эффективные защиты. Это означает малую степень искажения определенных аспектов объективной реальности и высокую степень их осознания.

Анализируя общую напряженность защит, можно выделить следующее: повышенный уровень общей напряженности защит у офицеров 1, 2 и 3-го курсов по сравнению с офицерами остальных курсов можно объяснить тем, что начиная с четвертого курса действует весь комплекс психологических условий, планируемый в опытно-экспериментальной работе. Отметим, что работа от курса к курсу в эмоциональном плане отягчается еще и настроением самих курсантов. Известно, что курсанты первого курса переживают социально-психологическую адаптацию к учебе, пятикурсникам предстоит сложный период, связанный с выходом из вуза и дальнейшим самоопределением. Данные обстоятельства не могли не сказаться на механизме психологической защиты работающих с ними офицеров.

Сверхнормативное использование механизмов защиты, а также наличие в защитном поведении офицеров механизмов зрелых, эффективных и примитивных одновременно может свидетельствовать о наличии высокого уровня эмоциональной напряженности. При сопоставлении данных прослеживается следующая тенденция: чем более склонны офицеры к применению зрелых, эффективных защит (рационализации, компенсации), тем более продуктивно их поведение в профессиональной деятельности. И чем менее совершенны психологические защиты офицеров (отрицания, вытеснения), тем меньшего уровня проявляется продуктивность их поведения.

В период исследования была обнаружена динамика в использовании защит офицерами. Чем выше уровень целостности системы психолого-педагогических условий, тем выше степень использования офицерами защит зрелых и эффективных. Высшие психологические защиты характерны для людей, имеющих определенный рост психологически-значимых качеств.

Проблемные офицеры с высокими личными амбициями и завышенными самооценками нашли свое выражение в высоких баллах по шкале психотизма и нейротизма опросника Айзенка (обе шкалы 9 и 10 баллов соответственно), характеризуются совсем другой, менее эффективной структурой психологических защит, с преобладанием проекции (60 %) и отрицания (54 %) при общей напряженности защит, равной 45 %. Обнаруженные особенности системы психологической защиты, вероятно, и определяют эмоциональную неустойчивость их поведения.



Использование примитивных защит замещения и регрессии не снимает внутренних противоречий и не решает внешние конфликты, побуждая всю систему психологических защит интенсивно функционировать.

Успешная эмоциональная устойчивость возможна при использовании зрелых психологических защит компенсации, гиперкомпенсации и рационализации. Однако выход на профессионально ориентированное творчество, вероятно, потребует перестройки поведения с необходимым участием самоанализа и объективных самооценок, что, конечно, невозможно на базе даже таких зрелых психологических защит, как компенсация и рационализация. Профессиональное личностное саморазвитие требует отказа от привычных психологических защит, а также развития рефлексного контроля с тем, чтобы подсознательно инициируемое действие не влияло бы на решение и оценки.

Произвольный контроль над активностью психологической защиты делает человека беззащитным перед своими же эмоциями и чувствами, определяя большую уязвимость «эго», в частности самолюбия, взамен относительного спокойствия в иллюзорном мире. Стоит отметить, что это далеко не приятная вещь, с этим может справиться не всякий, но дерзнуть выйти за пределы, очерченные прошлым опытом, неподвластным настоящему времени, должен каждый, кто считает себя профессионалом, работающим с военным коллективом.

Таким образом, проведенные экспериментальные исследования доказывают, что уровень эмоциональной устойчивости связан с уровнем использования психологических защит офицерами. Чем выше уровень использования продуктивных и зрелых защит (компенсации, рационализации), тем выше уровень эмоциональной устойчивости.

Успешные в плане профессиональной деятельности офицеры чаще всего используют следующие формы психологической защиты: рациональную (60 %), проекцию (58 %), отрицание (38 %) (при общей напряженности защит, равной 42 %). «Неуспешные» офицеры характеризуются другой стороной ведущих защит: проекция (69 %), регрессия (48 %) и рационализация (39 %). Следовательно, успешность профессиональной деятельности, являющаяся результатом в том числе и эмоциональной устойчивости, напрямую зависит от качественного состава употребляемых механизмов психологической защиты.

Использование примитивных защит типа замещения и регрессии не снимает внутренних противоречий, не решает внешние конфликты, побуждая всю систему психологической защиты активно функционировать.

Сверхнормативное использование индивидом или группой защит является косвенным свидетельством наличия высокого уровня не только внутриличностного, но и внешнего конфликта.

Использование противоречивых, разнонаправленных, одновременно зрелых и примитивных механизмов защит обуславливает деструктивность в разрешении внешних конфликтов.

Конструктивность защитного поведения во внешнем конфликте повышается при использовании эффективных и зрелых защит и высоком уровне эмоциональной устойчивости.

### **3.3. Влияние эмоциональной устойчивости на результаты профессиональной деятельности постоянного состава вуза**

В ходе экспериментальной работы нам удалось получить следующие массивы аналитической информации:

**Блок 1.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом:

1) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной группы;

2) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с первым курсом курсантов контрольной группы;

3) сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп (диаграмма 1).

**Блок 2.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом:

4) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих со вторым курсом курсантов экспериментальной группы;

5) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих со вторым курсом курсантов контрольной группы;

6) сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп (диаграмма 2).

**Блок 3.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом:

7) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с третьим курсом курсантов экспериментальной группы;

8) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с третьим курсом курсантов контрольной группы;

9) сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп (диаграмма 3).

**Блок 4.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом:

10) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов экспериментальной группы;

11) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов контрольной группы;

12) сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп (диаграмма 4).

**Блок 5.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом:

13) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной группы;

14) эмоциональная устойчивость офицеров, работающих с пятым курсом курсантов контрольной группы (диаграмма 14);

15) сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп (диаграмма 5).

Высокий уровень эмоциональной устойчивости среди офицеров, работающих на пятом курсе, имеют 40 %, умеренную - 34 % и низкую – 26 %. Это лучшие показатели по всем пяти курсам.

Внешние результаты регуляции эмоциональной устойчивости (за 2000-2001 учебный год) было проведено 54 акта контроля учебных занятий должностными лицами института, в ходе которых выявлены характерные признаки, общий коэффициент проявления которых по итогам опытно-экспериментальной работы - 85,5 %):

1) высокий уровень подготовки учебных мест (80 %);

2) удовлетворительный внешний вид (90 %);

3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (75 %);

4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (90 %);

5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (94 %);

6) высокий методический уровень проведения занятия (90 %);

7) изложение учебного материала в полном объеме (80 %).

**Блок 1.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов контрольной группы, выявило преобладание высокого уровня у 20 % испытуемых.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости значительно ниже (общий коэффициент - 53,3 %):

1) высокий уровень подготовки учебных мест (5 %);

2) удовлетворительный внешний вид (5 %);

3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (42 %);

4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (56 %);

5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (57 %);

6) высокий методический уровень проведения занятия (52 %);

7) изложение учебного материала в полном объеме (46 %).

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 10 и диаграмме 1.

Таблица 10

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная группа N=40	Контрольная группа N=40
Высокая	28%	20%
Умеренная	32%	35%
Низкая	40%	45%

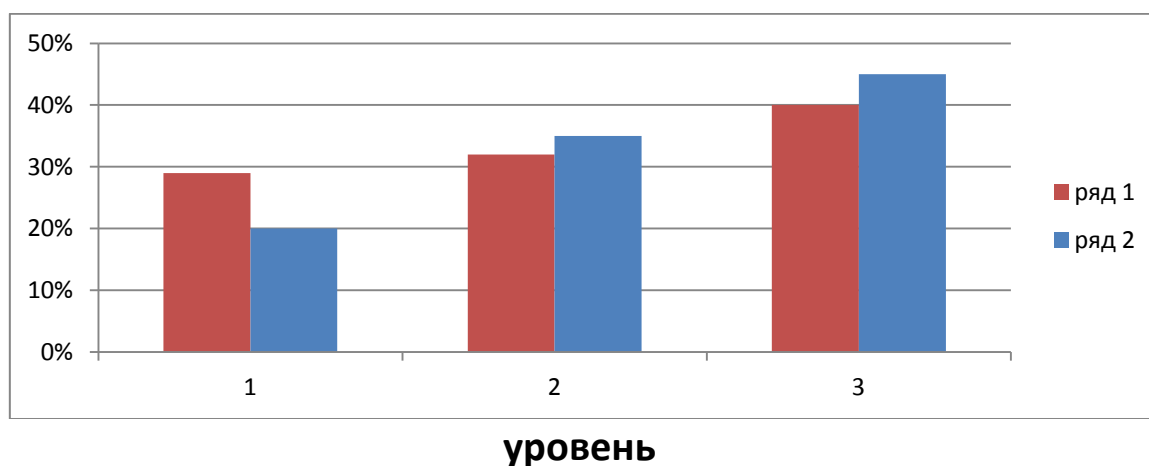


Диаграмма 1. Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с первым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп, показывает, что перечисленные внешние условия оказывают влияние на ее повышение. Показатели эмоциональной устойчивости у обеих групп испытуемых офицеров, работающих с первым курсом, недостаточно высокие.

## **Блок 2. Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом**

Высокую эмоциональную устойчивость среди офицеров, работающих на втором курсе в экспериментальной группе, имеют 36 % человек, умеренную - 34 % и низкую - 30 %.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости характеризуются общим коэффициентом - 79,1 %:

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (81 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (87 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (73 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (79 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (84 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (80 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (70 %).

Распределение эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом контрольной группы, выявило преобладание высокой эмоциональной устойчивости у 22 % испытуемых.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости имеют общий коэффициент - 53,8 %:

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (55 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (55 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (44 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (55 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (65 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (54 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (48 %).

По сравнению с предыдущими результатами по этому показателю работающих на втором курсе эмоциональная устойчивость выше, а уровень профессионализма ниже. Отметим, что и успех курсантов ко второму курсу повышается незначительно. Общепринято успехом считать чувство компетентности и трудолюбие. Они, по мнению специалистов, сильно зависят от успеваемости. В последнем ограниченном определении успеха кроются негативные последствия для эмоциональной устойчивости и результатов профессионально- управленческой деятельности, и поэтому в процессе экспериментальной работы мы старались это учитывать.

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 11 и диаграмме 2.

Таблица 11

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная группа N=40	Контрольная группа N=40
Высокая	36%	22%
Умеренная	34%	34%
Низкая	30%	44%

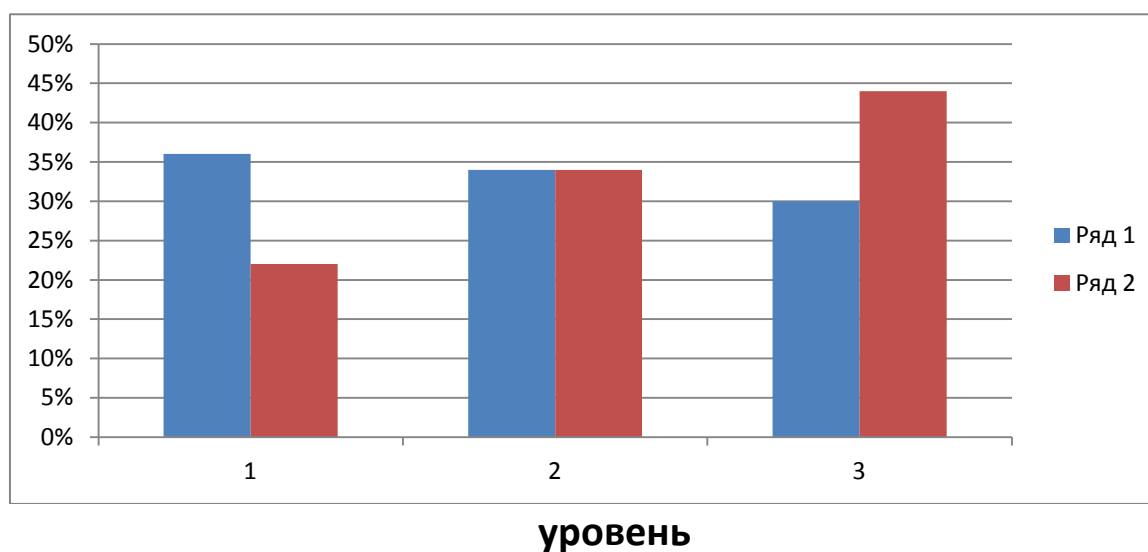


Диаграмма 2. Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих со вторым курсом экспериментальной и контрольной групп, показывает, что показатели эмоциональной устойчивости у обеих групп испытуемых офицеров коррелируют с уровнем их профессионализма и направленностью их личности на задачу.

**Блок 3.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом

Высокую эмоциональную устойчивость среди офицеров, работающих на третьем курсе, имеют 42 %. умеренную - 36 % и низкую - 22 %. Эти показатели приближаются к высоким показателям первого блока.

Внешние условия регуляции их эмоциональной устойчивости характеризуются коэффициентом 66,1 %:

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (65 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (67 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (52 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (77 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (70 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (67 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (65 %).

Эти показатели подкреплялись высоким уровнем успеваемости по предмету «Общевоинские уставы ВС РФ» (79 % курсантов сдали экзамены без троек). Напомним, что особенности работы офицеров с курсантами этого возрастного периода кроется в возможности появления у курсантов чувства «неполноценности», на что может повлиять эмоциональная неустойчивость их наставника. Этого не произошло. Курсанты из экспериментальной группы не тревожились по поводу своих способностей или статуса среди сверстников, поэтому активно проявляли желание соревноваться в спорте и т. п. Чувство неполноценности как антипод социально-педагогической адаптации, просто не могло развиваться потому, что они твердо знали, что офицеры не снизят их личностную значимость и достоинство.

Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом курсантов контрольной группы, выявило преобладание высокой эмоциональной устойчивости у 24 % испытуемых.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости значительно ниже, чем у этого же курса в экспериментальной группе (общий коэффициент 44,8 %):

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (48 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (41 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (49 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (44 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (46 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (41 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (45 %).

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 12 и диаграмме 3.

Таблица 12

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная группа N=40	Контрольная группа N=40
Высокая	42%	24%
Умеренная	36%	35%
Низкая	22%	41 %

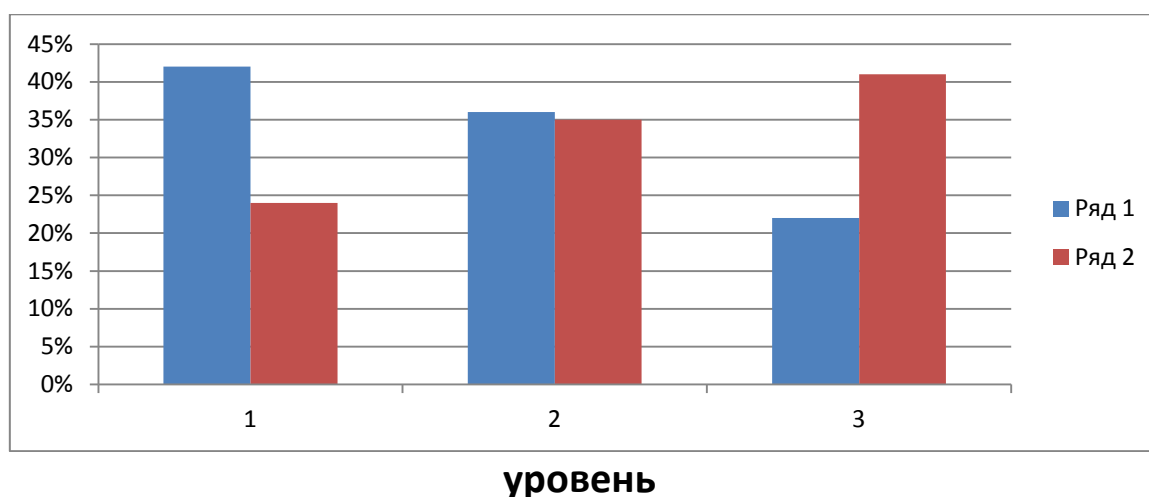


Диаграмма 3. Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с третьим курсом экспериментальной и контрольной групп, показывает, что перечисленные внешние условия оказывают влияние на ее повышение. Офицеры из экспериментальной группы не воспринимали достижения в работе как единственный критерий, в соответствии с которым можно было бы судить об их достоинствах. Мы не подменяли их развитие простым стремлением «быть хорошим офицером», а стремились развивать (и это удалось в экспериментальной группе) чувство «межличностной компетентности» (термин Э. Эриксона). Иными словами, офицеры становились уверенными в том, что могут оказывать положительное влияние на общую жизнь института. А, как известно, психосоциальная сила такой «компетентности» является основой для активного участия в профессиональной жизни.



**Блок 4.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом.

Высокую эмоциональную устойчивость среди офицеров, работающих на четвертом курсе в экспериментальной группе, имеют 36 % человек; умеренную - 34 % и низкую - 30 %.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости характеризуются общим коэффициентом - 75,7 %:

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (75 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (80 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (69 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (75 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (57 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (77 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (77 %).

В полную силу на этом курсе работает учебно-материальная база: подготовлены и используются учебные классы; разработаны программы и комплекты методической документации; широко используется ПЭВМ; создан видеофонд.

Распределение эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом контрольной группы, выявило преобладание высокой эмоциональной устойчивости у 12 % испытуемых.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости имеют общий коэффициент - 45,3 %:

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (48 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (45 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (44 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (42 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (45 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (44 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (49 %).

Таблица 13

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная группа N=40	Контрольная группа N=40
Высокая	36%	22%
Умеренная	34 %	34 %
Низкая	30 %	44 %

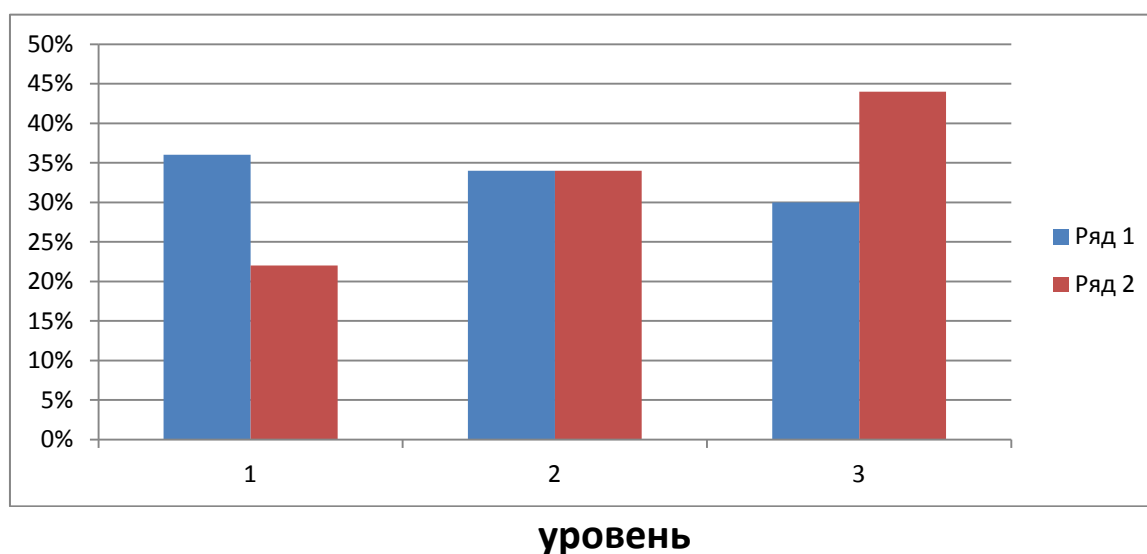


Диаграмма 4. Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с четвертым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп, показывает, что перечисленные внешние условия оказывают влияние на ее повышение.

Аналитические данные, представленные в таблице 13 и на диаграмме 4, показывают, насколько отличается эмоциональная устойчивость представителей экспериментальной группы по сравнению с контрольной: высокая эмоциональная устойчивость (36 и 22 %). И если в контрольной группе эмоциональная устойчивость у одного и того же представителя изменялась в зависимости от того, представляется ему ситуация сложной

или простой, приятной или неприятной, то в экспериментальной группе эмоциональная устойчивость заметно повысилась.

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии экспериментальной работы на формирование эмоциональной устойчивости представителей экспериментальной группы. В процессе наблюдения выявилось, что уровень их эмоциональной устойчивости значительно выше, чем у представителей контрольной группы. Были практически сняты трудности коммуникативного характера; подверглись коррекции волевые качества (неустойчивость, подверженность влияниям); исчезло «чувство одиночества»; представители экспериментальной группы стали более дружелюбны; ориентированы на социальное одобрение; стремились к общим социально-значимым целям и к сотрудничеству; могли подбодрить и успокоить окружающих; признавали свои ошибки и брали на себя ответственность за их исправление.

**Блок 5.** Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом

Высокую эмоциональную устойчивость среди офицеров, работающих на пятом курсе, имеют 40 %, умеренную - 34 % и низкую - 26 %.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости (общий коэффициент проявления которых 79 %):

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (76 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (78 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (75 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (80 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (84 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (80 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (80 %).

Распределение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом офицеров контрольной группы, выявило преобладание высокой эмоциональной устойчивости у 21 % испытуемых.

Внешние результаты регуляции их эмоциональной устойчивости (общий коэффициент 44,3 %):

- 1) высокий уровень подготовки учебных мест (49 %);
- 2) удовлетворительный внешний вид (40 %);
- 3) высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (40 %);
- 4) высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (46 %);
- 5) качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (46 %);
- 6) высокий методический уровень проведения занятия (42 %);
- 7) изложение учебного материала в полном объеме (47 %).

Проведенное исследование показало, что и результаты профессиональной деятельности у представителей этой группы выше, чем контрольной. Полученные данные говорят о том, что применяемые усилия позитивно влияют на повышение эмоциональной устойчивости представителей экспериментальной группы. Проведенное исследование показало, что и результаты профессиональной деятельности у представителей этой группы выше, чем контрольной. Они более дружелюбны; ориентированы на социальное одобрение; стремятся к общим социально-значимым целям; эмоциональное отношение к другим проявляют в заботе; умеют подбодрить и успокоить окружающих, отзывчивы; стремятся к сотрудничеству (в ситуации выбора добиваются альтернативы, полностью удовлетворяющей интересы дела).

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной и контрольной группах, представлено в таблице 14 и диаграмме 5.

Таким образом, сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп, показывает, что перечисленные внешние результаты также оказывают положительное влияние на ее снижение или повышение.

Таблица 14

Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров,  
работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной  
и контрольной групп

Эмоциональная устойчивость	Экспериментальная группа N=40	Контрольная группа N=40
Высокая	40%	21%
Умеренная	34%	34%
Низкая	26%	45%

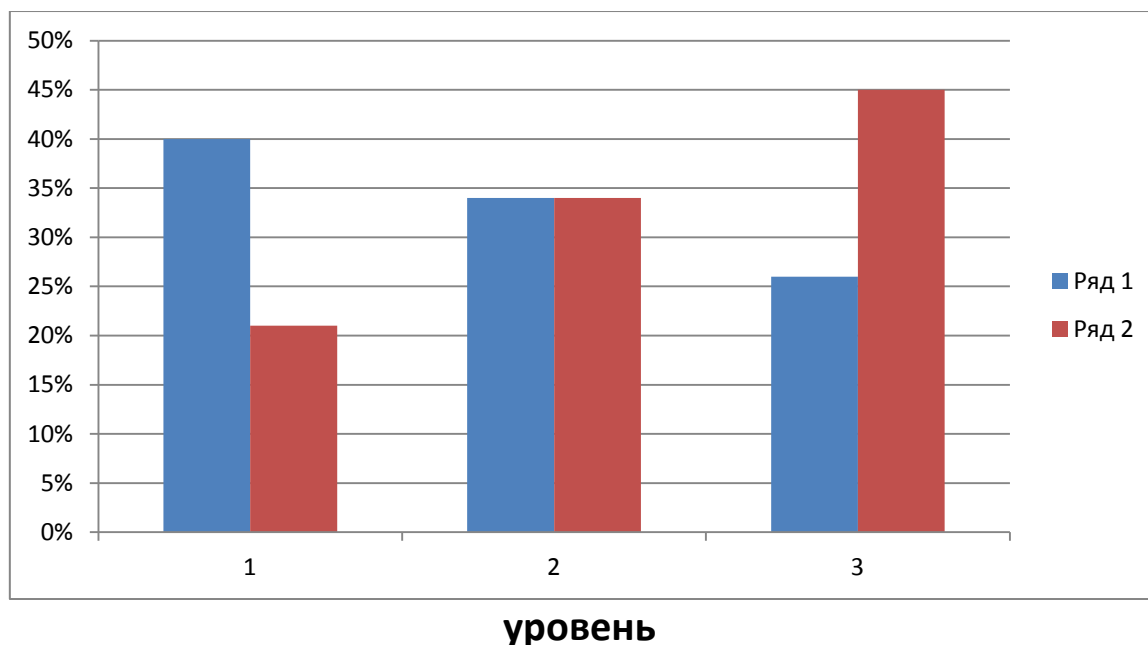


Диаграмма 5. Сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп

В результате рассмотрения факторных нагрузок можно отметить, что особо значимый вклад в формирование эмоциональной устойчивости офицеров вносит психокоррекционная работа по снижению уровня тревожности. Поэтому при формирующей работе для достижения более высоких и стабильных результатов необходимо делать акцент на системный подход к ее организации.

#### Глава 4

### ЗАДАНИЯ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

#### 4.1. ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ И ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

*Цели:*

1. А. Аудиторной работы - ознакомиться с методикой изучения названных особенностей личности с использованием Бланкового теста ЧХТ.

1. В. Внеаудиторной работы - освоить методику В.М. Русалова, опросники Гекса, Г. Айзенка (формы А, В).

1.А. БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ ЧХТ (черты характера и темперамента)

Разработан на основе многопрофильного опросника ММРІ, оценивает показатели эмоциональной реактивности, невротичности уровня притязаний, типологические особенности личности.

Инструкции испытуемым:

Если Вы безусловно согласны с утверждением, напишите «Да», если не согласны, напишите «Нет»; если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак.

## РАЗДЕЛ 1

1. Вы человек очень выносливый и можете очень длительное время выполнять неинтересную работу, не снижая ее интенсивности?
2. Вы любите преодолевать трудности в работе?
3. Вы никогда не волнуетесь, выступая на больших собраниях?
4. Решение Вы принимаете, как правило, самостоятельно, без советов других?
5. Вы очень настойчивы в достижении цели?
6. На экзаменах Вы любите отвечать первым?
7. Неудачи в работе и жизни только усиливают Ваше желание достичь поставленной цели?
8. На спортивных и других состязаниях Вы показываете обычно лучшие результаты, чем во время тренировки?
9. Вы не боитесь рисковать?
10. У вас твердый характер и Вы можете успешно руководить людьми?

## РАЗДЕЛ 1а

11. Часто бывает так, что в мыслях Вы готовы расправиться с вашим противником, а практически не решаетесь сделать то, что задумали?
12. Когда выполняете трудную умственную работу, то непроизвольно переключаетесь мыслями на какую-нибудь другую тему, иногда непроизвольно начинаете мечтать о чем-либо другом?
13. Часто бывало так, что Вы хорошо подготовились к уроку, но во время ответа терялись и получали низкие оценки?
14. Бывало так, что в течение короткого времени Вы приняли какое-то решение, но затем случайный довод заставил Вас это решение переменить, затем вновь Вы возвращались к старому решению и так несколько раз в течение короткого времени?
15. Вы обычно не ввязываетесь в резкие объяснения, которые могут привести к ссоре, несмотря на то, что внутренне убеждены в своей правоте?

## РАЗДЕЛ 2

1. Если приключилась любая беда, Вы обычно долго переживаете?
2. Вас легко обидеть, Вы человек тонких чувств?
3. Если с Вами поступили несправедливо, у Вас все из рук валится, работа не идет?
4. В кино или во время тяжелых пьес Вы иногда плачете или близки к этому?
5. Если приключилась беда, Вам хочется с кем-то поделиться переживаниями, хочется сочувствия?
6. Траурная музыка иногда вызывает у Вас слезы?
7. Боль душевная гораздо мучительнее, чем боль физическая?
8. Вы никогда не ударите человека первым, даже если он перед Вами виноват?
9. Часто Вы долго и горько переживаете по какому-либо поводу, потом разберетесь и думаете, что переживали из-за пустяка?
10. Вы все принимаете слишком близко к сердцу?

## РАЗДЕЛ 2а

11. Вы обычно не обижаетесь, когда над Вами остро подшучивают?
12. Если о Вас другие говорят плохо или хорошо, Вас это не беспокоит (пусть себе говорят)?
13. Вы никогда не теряетесь перед большой аудиторией?
14. О своих неприятностях Вы забываете довольно быстро?
15. Мучения животных Вас не трогают?

## РАЗДЕЛ 3

1. Вы любите делать все не спеша, обдумывая каждый поступок?
2. Вы - сдержанный человек?
3. Обычно Вы крепко спите даже перед серьезными жизненными испытаниями?
4. Тише едешь - дальше будешь! Согласны?
5. Вы весьма осторожны в своих словах, лишнего не скажете?
6. В очереди Вы обычно стоите совершенно спокойно, не испытывая раздражения?
7. Своими мыслями вы не любите делиться с другими?
8. Вы легко храните в секрете интересную новость?
9. Вы обычно не очень спешите принимать решения, любите подождать, посмотреть, как поступят другие?
10. Люди, которые все делают быстро, слишком часто ошибаются?

### **РАЗДЕЛ 3а**

11. Вы нередко совершаете необдуманные поступки, о которых потом жалеете?
12. Товарищи часто обвиняют Вас в опрометчивых поступках?
13. Вы очень не любите ожидать трамвая или автобуса?
14. Если обсуждается интересный вопрос в спорте, Вам хочется первым выразить свое мнение?
15. Когда Вы очень рассердитесь, то не можете себя сдержать?

### **РАЗДЕЛ 4**

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям?
2. Вам нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной производственной операции на другую?
3. Вы можете быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности?
4. Вы быстро сходите с новыми людьми?
5. Вы быстро засыпаете и пробуждаетесь?
6. Вы быстро осваиваетесь в новой обстановке, включаетесь в новое для Вас дело?
7. Вам нравится, когда на работе появляются новые люди?
8. Вы любите бывать в новом для Вас обществе?
9. Вам приходится слышать от окружающих и друзей, что Вы - человек очень деятельный и подвижный?
10. Новый для Вас учебный материал Вы обычно запоминаете очень быстро, хотя иногда способны также быстро его забывать?

### **РАЗДЕЛ 4а**

11. Вы не любите заводить новых знакомых?
12. Вам очень трудно расставаться с какой-либо мыслью, в которую Вы когда-либо поверили, хотя есть много убедительных доводов против этой мысли?
13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у Вас медленно, но это прочно, как говорят, намертво?

### **РАЗДЕЛ 5**

1. У вас иногда бывает такое чувство, будто пересохло во рту?
2. Когда Вы сердитесь или находитесь на экзаменах, Вас иногда бросает в дрожь?
3. Когда Вы сердитесь или волнуетесь, то нередко ощущаете сильное сердцебиение?



4. Бывает ли так, что когда Вы сердитесь или волнуетесь, у Вас захватывает дыхание?
5. Когда Вы сердитесь или находитесь на экзаменах, у Вас всегда заметно меняется тембр голоса, и появляются несвойственные Вам низкие или высокие тона?
6. Когда Вы очень волнуетесь или сердитесь, Вас иногда бросает в дрожь?
7. Бывает ли так, что при сильном волнении или злости Вы бледнеете?
8. Верно ли, что Вы «заводите с пол-оборота» (Вас можно быстро рассердить)?
9. Когда Вы волнуетесь, Вы сильно краснеете?
10. Когда очень волнуетесь, то ходите в туалет чаще, чем обычно?

### **РАЗДЕЛ 5а**

11. Обычно у Вас преобладает ровное настроение, Вас трудно рассердить?
12. Когда сердитесь, Вы не повышаете голос?
13. По выражению вашего лица нельзя определить, рассержены Вы или спокойны?
14. При волнении у Вас не сбивается ритм дыхания, он обычно ровный?
15. Даже в самых сложных ситуациях ваше сердце бьется ровно?

### **РАЗДЕЛ 6**

1. Практическая деятельность Вам нравится больше, чем ее осмысливание?
2. Вам очень нравятся красивые пейзажи?
3. Вы пишете стихи или пытались когда-либо их писать?
4. Геометрия дается Вам гораздо легче, нежели алгебра?
5. Художественные произведения в живописи доставляют Вам наслаждение?
6. Вы любите (или любили раньше) участвовать в художественной самодеятельности?
7. Литература нравится Вам больше, чем математика?
8. География нравится Вам больше, чем физика?
9. Вы любите фотографировать?
10. У Вас хорошая зрительная память? Можете мысленно представить те районы (дома, улицы, деревни), где Вы недавно находились?

## РАЗДЕЛ 6а

11. Нельзя сказать, что вы любите природу?
12. Вы не любите смотреть приключенческие фильмы?
13. Вы никогда не любили читать стихи и не любите слушать, когда читают другие?

## РАЗДЕЛ 7

1. Все свои поступки Вы обычно тщательно планируете?
2. Вы, как правило, тщательно анализируете свои поступки и делаете соответствующие выводы на будущее?
3. Вам гораздо легче запомнить смысл события, нежели подробности о том, где и когда оно происходило?
4. Игру в шахматы Вы всегда предпочитаете игре в домино?
5. Любите ли Вы (или раньше любили) доказывать теоремы?
6. Алгебра Вам нравится больше, чем химия?
7. Физика Вам нравится больше, чем география?
8. Вы любите делать обобщения?
9. Вам легче составить план какой-либо работы, подготовить какую-либо схему прибора, чем собственноручно выполнить такую работу?
10. Вы любите умственный труд, связанный с математическими вычислениями?

## РАЗДЕЛ 7а

11. Самое неприятное для вас выполнять задания по математике?
12. В книгах Вы любите описания природы и нередко в мыслях представляете себе те пейзажи, о которых читаете?
13. В книгах Л. Толстого Вам больше нравится следить за ходом событий и судьбой героев, чем разбираться в многочисленных философских отступлениях?

## РАЗДЕЛ 8

1. Вам очень трудно приспособиться к новым условиям жизни и работы? Переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным?
2. Вы часто вступаете в конфликт (ссоритесь) с окружающими?
3. Верно ли, что по отношению именно к Вам особенно часто поступают несправедливо?
4. Вы заслуживаете гораздо лучшей участи, чем та, которая выпала на вашу долю?
5. Когда за вами кто-нибудь внимательно наблюдает, у Вас к такому человеку просыпается неприязнь?
6. Иногда вам кажется, что Вы самый несчастный человек на свете?
7. Вы часто чувствуете себя несправедливо обиженным?

8. Ваше мнение обычно не совпадает с мнением других?
9. Случается ли так, что Вас пугают собственные мысли?
10. Бывает ли, что Вы просыпаетесь среди ночи в холодном поту?
11. Считаете ли Вы себя человеком, которого преследуют разные болезни?
12. Вы часто испытываете чувство усталости?
13. Бывает ли так, что у Вас пропадает аппетит из-за переживаний?
14. Вы человек особенный, непонятный для других, не такой как все?
15. На Вас обращают внимание чаще, чем на других?
16. Не кажется ли Вам, что у вас слишком много врагов?
17. Бывают ли у Вас головные боли, головокружения из-за переживаний?
18. Иногда Вам хочется избавиться от какой-либо мысли, а она вас упорно преследует?
19. Часто бывает так, что Вы не понимаете жизнь и людей?
20. Часто у Вас бывают такие периоды, когда никого не хочется видеть?

## **РАЗДЕЛ 9**

1. В жизни не было такого случая, чтобы Вы нетактично поступили по отношению к учителю или пытались его обмануть?
2. В жизни не было такого случая, чтобы Вы нарушили обещание?
3. За всю жизнь у Вас не было ни одной такой мысли, за которую Вам потом было стыдно?
4. За всю жизнь Вы не сделали ни одного дурного поступка?
5. За всю жизнь Вы не сделали ни одного нехорошего поступка по отношению к родителям?
6. Вы никогда не опаздываете на работу или учебу?
7. Вы всегда и во всем согласны с решением руководителей?
8. Вы никогда не сказали грубого слова женщине?
9. За всю жизнь вы ни разу не солгали?
10. У вас нет и никогда не было вредных привычек?

## **РАЗДЕЛ 10**

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаетесь перед трудностями?
2. Командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете на том, чтобы делать его по-своему?

5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Ели бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигаете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни Вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы Вам пришлось заново начинать жизнь, Вы бы достигли большего?

### РАЗДЕЛ 10а

11. Обычно Вы планируете свою работу так, что все успеваете сделать?
12. В любом деле лучше быть в середине - меньше спросу?
13. При равном материальном вознаграждении Вы, скорее, изберете роль подчиненного, нежели начальника?

В обследовании используется метод «жизненных показателей». Процедура сводится к коллективному заслушиванию вопросов с бинарными ответами «да» - «нет». На ответ по каждому вопросу дается 7-10 секунд. Ряд вопросов составлен по методу взаимного исключения.

При проведении обследования большинство вопросов ставится в утвердительной форме. Испытуемые инструктируются следующим образом: если Вы безусловно согласны с тем, что я зачитываю, напишите «да», если не согласны, напишите «нет», если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак. Знаки вопроса при подсчете результатов рассматриваются как отрицательные ответы. Опросник имеет 10 разделов, содержащих ряд сведений:

1-й раздел - о силе нервных процессов со стороны возбуждения (преимущественно работоспособность, соответствие «закону силы», доминантность).

2-й раздел - характеристика нервной системы со стороны нижних порогов (чувствительность).

3-й раздел - о силе нервных процессов со стороны торможения.

4-й раздел - о подвижности нервных процессов.

5-й раздел - об эмоциональной стабильности, реактивности.

6-й раздел - о развитии первой сигнальной системы.

7-й раздел - о развитии второй сигнальной системы.

8-й раздел - о наличии повышенной нервозности и некоторых психопатических отклонениях со стороны характера.

9-й раздел - об искренности.

10-й раздел - об уровне притязаний.

Оценка проводится по сумме положительных ответов. В тех случаях, если имеются дублирующие разделы (7а, 2а и др.), положительные ответы дублирующих разделов вычитаются из суммы положительных ответов основных разделов.

При наличии восьми-деяти положительных ответов в разделах 1-7 и 10, девяти и более положительных ответов в разделе 8, а также при отсутствии положительных ответов в разделе 9 признаки считаются доминирующими.

При наличии пяти-семи положительных ответов в разделах 1-7 и 10, шести - восьми положительных ответов в разделе 8 и наличии одного-двух положительных ответов в разделе 9 признаки считаются выраженными (преобладающими).

Наличие трех-четырех положительных ответов в разделах 1-8 и 10, четырех - пяти положительных ответов в разделе 8 и трех - четырех положительных ответов в разделе 9 характеризуют средние показатели выраженности признаков.

Наличие одного-двух положительных ответов в разделах 1-7 и 10, одного - трех положительных ответов в разделе 8 и пяти положительных ответов в разделе 9 характеризуют слабую выраженность признака.

Для удобства статистической обработки материалов ЧХТ может быть применена и 9-балльная оценка:

9 баллов - при девяти и более положительных ответах по разделам 1-7 и 10, отсутствии положительных ответов по разделам 8, 9.

8-7 баллов - при восьми-семи положительных ответах по разделам 1-7 и 10, одном-двух положительных ответах по разделам 8 и 9.

6 баллов - при пяти-шести положительных ответах по разделам 1-7 и 10, четырех положительных ответах по разделу 8, по разделу 9 такой оценки нет.

5 баллов - при трех-четырех положительных ответах по разделам 1-7 и 10, пяти-шести положительных ответах по разделу 8, четырех положительных ответах по разделу 9.

3 балла - отсутствие положительных ответов по разделам 1-7 и 10 девяти положительных ответов по разделу 8, пяти положительных ответов по разделу 9.

2 балла - преобладание дублирующих ответов на одну единицу (сумма равна минус 1) в разделах 1-7 и 10, десяти положительных ответов по разделу 8, пяти-семи положительных ответов по разделу 9.

1 балл - преобладание дублирующих ответов (сумма равна минус 2 и менее) в разделах 1-7 и 10, двенадцати и более положительных ответов по разделу 8, восьми и более положительных ответов по разделу 9.

Во время оценки результатов ЧХТ при анализе раздела 9 или наличии положительных ответов результаты опросника подвергаются сомнению,

при наличии шести положительных ответов результаты опроса не принимаются во внимание.

## **1.В. ВНЕАУДИТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ МЕТОДИКА В.М. РУСАЛОВА**

Служит для диагностики эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности.

### ***Инструкции испытуемым:***

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы выбрали ответ «да», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «да». Если вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет».

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включаться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять свою работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли Вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?

20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями оттого, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить, потом высказаться.
32. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без ошибок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, связанные с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают Вам на ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы «генерируете» новые идеи, связанные с работой.
48. Сосет ли у Вас «под ложечкой» перед ответственным разговором.
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?

51. Богатая ли у вас мимика в разговоре?
52. Если бы Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно Вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длинных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли иногда у Вас руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?



82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете легкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоемкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

## ***Ключи к опроснику***

### *Пластичность (П)*

Да: вопросы 20,25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104

Нет: вопросы 54, 59

### *Социальная пластичность (СП)*

Да: вопросы 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99

Нет: вопросы 31, 81,87,93

### *Темп (Т)*

Да: вопросы I, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77...

Нет: вопросы 29, 43, 70, 94

### *Социальный темп (СТ)*

Да: вопросы 24, 37, 39, 51,72,92

Нет: вопросы 5, 10, 16, 56, 96, 102

### *Эмоциональность (Э)*

Да: вопросы 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69,79, 88, 91, 95, 97:

### *Социальная эмоциональность (СЭм)*

Да: вопросы 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100

### *Контрольные вопросы на социальную желательность (К)*

Да: вопросы 32, 52, 89

Нет: вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82

Темперамент рассматривается как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы (П.К.Анохина).

Число измерений и их содержание соответствуют 4-блоковой структуре функциональной системы:

афферентный синтез соответствует эргичности;

блок программирования - пластичности;

блок исполнения - темпу;

обратная связь - эмоциональной чувствительности.

Каждое измерение состоит из двух подизмерений: объективно ориентированного и субъективно ориентированного (или коммуникативного), связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой (с предметным миром и обществом).

Предметная эргичность характеризуется уровнем потребности в освоении предметного мира, жадной деятельности, стремлением к

умственному и физическому труду, стремлением к вовлеченности в трудовую деятельность.

Социальная эргичность - уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности и стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

Пластичность - степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

Социальная пластичность - степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (несознаваемых, импульсивных) форм социального контакта. Темп - скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Социальный темп - скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость речи при общении и т. д.).

Эмоциональность - эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

Социальная эмоциональность - эмоциональная чувствительность к коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

## ОПРОСНИК ГЕКСА

*Цель:*

Быстрое определение характерологических особенностей личности.

1. Не может оставаться спокойным, если его не замечают, желает привлекать к себе внимание.

2. Его внимание мало привлекает внутренний мир (эмоции, чувства и т.д.).

3. Обращает большое внимание на свой внутренний мир, ведет дневник.

4. Любит «светский» образ жизни, придает большое внимание условным формулам вежливости.

5. Говорит мало и очень редко смеется.

6. Очень «изворотлив», умеет извлечь пользу из любого дела, найти выход из любого положения, оппортунист.

7. Все его поведение подчинено определенным принципам, уважает расписания и предписания.

8. Живет беззаботно, старается взять как можно больше.

9. Работает с большим старанием, упорно, преследуя в своей работе очень отдаленные цели.
10. Он живет, не заботясь ни о прошлом, ни о будущем.
11. Часто и подолгу раздумывает об уже прошедших событиях и его волнует мысль о том, что можно было бы поступить иначе.
12. Сердечный, щедрый, душа общества, весельчак.
13. Становится раздражительным и ворчливым, когда ему противоречат.
14. Испытывает потребность казаться лучше, упрекает вас в необъективности.
15. Держится с достоинством, не упрекает вас за излишнюю официальность, «церемонность», за чувство дистанции.
16. Легко находит общий язык в своих отношениях с другими людьми, очень легко приспосабливается к различным ситуациям.
17. «Методический ум», любит порядок во всем, регулярность.
18. Ищет перемен, развлечений, новой обстановки, встряски.
19. Любит уединение, боится контактов с незнакомыми людьми, страдает от непонимания окружения.
20. Счастлив уже тем, что живет, оптимист, верит, что все рано или поздно образуется.
21. Тревожен, нерешителен, робок, легко теряет уверенность в себе, не хватает уверенности в своих силах.
22. Быстро принимает решение, затем тщательно выполняет задуманное.
23. Обладает как бы прирожденным авторитетом, темпераментом вожака, руководителя.
24. Его упрекают за то, что он берется за слишком многое, но не может закончить то, что начал.
25. Очень требователен как к себе, так и к окружающим.
26. Его упрекают за то, что он не всегда следит за собой, и за то, что ленив.
27. Благоразумен, осторожен, предусмотрителен, мало восприимчив к различным влияниям извне, имеет очень независимый характер.
28. Имеет очень мягкий характер, легко позволяет руководить собой.
29. Его упрекают за упрямство, обидчивость.
30. Непременно циничен, язвителен, полон иронии.
31. Он чувствует, что его привлекают великие дела, трудные начинания.
32. Питает интерес к необычному, страшному, мистическому.
33. Очень привязан к своим привычкам, регулярному образу жизни, не делает необдуманных поступков.
34. Его упрекают за непостоянство настроения, за некоторую агрессивность, раздражительность, может быть, даже враждебность.

35. Очень терпелив и очень упорен в работе.  
 36. Везде ищет, прежде всего, удобства и покоя.  
 37. Склонен к излишества, крайностям, может быть, даже к безрассудству.  
 38. Производит впечатление очень безразличного ко всему и равнодушного человека, который не проявляет выраженного интереса к окружающим его вещам, событиям, людям.

*Инструкция испытуемым:*

Поставьте крестик (один или два, в зависимости от степени выраженности качества, обозначенного вопросом) около той черты характера, которая имеется в виду.

Таблица ответов

Номер типа	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	1	3	1	7	2	5	2
	23	12	11	14	15	4	29	8
	25	20	13	18	17	6	33	10
	31	22	19	32	27	16	36	26
	37	24	21	34	35	30	38	28
Общая формула характера								

*Примечание.* Некоторые номера введены в таблицу дважды. Колонка, которая содержит наибольшее количество крестиков, указывает на преимущественный тип испытуемого.

Неосновной тип характера называется паратипом.

1-й тип по таблице - страстно-эмоциональный;

2-й тип по таблице - щедро-холерический;

3-й тип по таблице - сентиментально-чувственный;

4-й тип по таблице - нервный;

5-й тип по таблице - флегматический;

6-й тип по таблице - сангвинический (реалистический);

7-й тип по таблице - апатичный (тормозной);

8-й тип по таблице - аморфный.

За основу данных типов взята классификация личностей Ле Сенна.

**Анализ результатов**

Ответы на данный опросник могут быть следующего типа: XX - черта характера выражена очень отчетливо, X - черта характера присутствует, но

выражена не очень отчетливо и прочерк говорит об отсутствии данной черты характера.

На последней линии таблицы ответов следует подсчитать общее количество крестиков по колонкам и это будет формулой характера испытуемого. Число 10, которое встречается очень редко, нужно обозначить цифрой «X».

Например: 2-3-1-7-7-1-5. Нервный - реалистический тип основной. Параморфный - паратип.

### **ОПРОСНИК АЙЗЕНКА**

Позволяет оценить показатели: экстраверсии, интроверсии, нейротизма устойчивости и неустойчивости поведения.

Инструкция испытуемым:

Вашему вниманию предлагается личностный опросник Айзенка, который предназначен для выявления двух основных свойств личности.

На каждый вопрос вы должны ответить «да», «нет» в зависимости от того, что больше соответствует вашим личным особенностям. Иначе отвечать нельзя, например, нельзя отвечать «иногда», «редко» и т. д. Не оставлять вопросы без ответа. Опросник предназначен для выявления некоторых личностных свойств, а не интеллекта, поэтому нужна ваша первая реакция на вопрос, а не плод длительных раздумий. В связи с этим на вопросы нужно давать ответы в быстром темпе, не раздумывая над каждым ответом. Никаких разъяснений во время проведения опроса по отдельным вопросам давать нельзя. Вопросы составлены так, что они должны быть понятны человеку с любым уровнем образования.

#### ***Опросник Айзенка (форма А)***

1. Нравятся ли Вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам что-либо хочется, а вы не знаете, что?
3. Вы из тех людей, которые «не лезут за словом в карман».
4. Чувствуете ли Вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли Вы обычно «в тени» на вечеринках и в компании?
6. Всегда ли в детстве Вы делали немедленно и безоговорочно то, что Вам приказывали?
7. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли Вы поддаетесь переменам настроений?

10. Нравится ли Вам находиться среди людей?
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли Вы иногда?
13. Могли бы Вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве?
16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли Вам что-то надоедает, что Вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-либо свое внимание?
22. Можете ли Вы быстро выразить Ваши мысли словами?
23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли Вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли Вы думаете о своей работе?
27. Очень ли Вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли Вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда раздражены?
29. Очень ли Вам неприятно брать займы или продавать что-либо, когда Вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли Вы иногда?
31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли Вы иногда беспокойным, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли Вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у Вас головокружения?
36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка, даже если Вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что Вы человек, которого не волнует, чтобы все было так как нужно?
40. Беспокоят ли Вас ваши нервы?

41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли Вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве Вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли Вам заснуть ночью?
48. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли Вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с Вами случаются неприятности?
53. Любите ли Вы рассказывать забавные истории друзьям?
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против Вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?

***Код опросника:***

*Экстраверсия:*

ответы «да» на вопросы 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56.

*Интроверсия:*

ответы «да» на вопросы 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 47, 51.

*Нейротизм:*

ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 21, 38, 40, 45, 47, 49, 55.

*Лживость:*

6 - да, 12 - да, 18 - нет, 24 - да, 27 - нет, 35 - да, 36 - да, 42 - нет, 43 - да, 48 - нет, 50 - да, 52 - да, 54 - нет, 57 - да.

Типичный экстраверт - человек, обращенный преимущественно к другим людям, внешним событиям, открытый для других, является более легким объектом понимания. Ему характерны общительность, постоянная тяга к людям.



Любит вечеринки, компании, вкусно поесть, любит оживление вокруг себя. Веселый, живой, не терпит одиночества, нуждается в людях, часто бывает душой компании.

Постоянно испытывает тягу к новым впечатлениям, легко заводится, если дело идет «на спор», может решиться на очень многое.

Обычно не любит сам читать, до чего-то докапываться, учиться, но любит получать новую информацию от других людей.

Жаждет возбуждения, рискует и любит рисковать, часто действует под влиянием минуты, импульсивен, не любит обдумывать свои дела загодя, а предпочитает действовать, обожает каверзные шутки, «не лезет за словом в карман», говорит и действует быстро, как правило, уверен в себе, обычно любит перемены.

Предпочитает движение и действие неподвижному размышлению, имеет тенденцию к агрессивности, вспыльчив, в значительной степени беспечен и беззаботен, считает, что все уладится само собой.

В оценке чужих поступков снисходителен. Его эмоции и чувства не имеют строгого контроля, поэтому он далеко не всегда тот человек, на которого можно положиться.

Типичный интроверт - человек, обращенный к своему внутреннему миру, сосредоточенный на нем, закрытый для других людей, менее доступный со стороны для понимания. Обычно это спокойный, сдержанный, застенчивый человек, постоянно анализирующий свои переживания.

Он предпочитает общение с книгой общению с людьми, обычно сдержан и далек от людей, кроме близких, не любит суеты вокруг себя, не любит вечеринок, не терпит каверзных шуток, риска, авантюризма.

Он имеет тенденцию планировать свои действия детально, загодя, не доверяя внезапным побуждениям. Он не любит возбуждения, серьезен, постоянно чем-то озабочен, любит порядок в жизни, действует медленно, не очень разговорчив.

Он держит свои чувства под строгим контролем, редко поступает агрессивно, не вспыльчив, на него можно положиться. Несколько пессимистичен, высоко ценит эстетические нормы.

Типичный невротик - человек, плохо управляющий своими отрицательными эмоциями, а поэтому страдающий сам и заставляющий страдать других. Он постоянно не уверен в себе; ему кажется, что он чем-то хуже других; что он неудачник, ненастный человек; вечно переживает, что что-то сказал не так; вечно нуждается в поддержке, одобрении или утешении.

У него часто бывают резкие колебания настроения, спады и подъемы энергии; он очень раним, обидчив, болезненно реагирует на критику, раздражителен; у него повышенное внимание к своим состояниям, физическому здоровью; ему вечно чудятся болезни, себя он считает

нервным человеком, концентрирует свое внимание на внешних проявлениях нервности (сердцебиение, головная боль, дрожание, изменение дыхания и т. п.), нередко страдает бессонницей; вечно из-за чего-то тревожится; из-за неуверенности в себе он очень нерешителен; любит мечтать, а не действовать; любит копаться в своем прошлом; чувствителен к некоторым вещам.

Неуверенность в себе, сознание неудачливости нередко способствуют возникновению у невротика зависимости, ревности и других качеств, которых он обычно не признает, но которые бессознательно проявляются у него в поступках, отношении к людям.

В коллективе это тяжелый человек, к которому нужен очень чуткий, бережный подход. Эмоционально устойчивый человек обладает качествами, противоположными указанным.

При повторном тестировании, проводимом через несколько недель, месяцев, может быть использована другая форма того же опросника.

### **ОПРОСНИК АЙЗЕНКА (форма Б)**

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно ли вам это сделать)?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным без достаточных причин?
10. Сделали бы вы Все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите заговорить с симпатичным(ной) незнакомцем(кой)?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Предпочитаете ли Вы обычно чтение книг встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких к вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши?

25. Способны ли Вы дать волю вашим чувствам и всю повеселиться в компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать лучше?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову «лезут» разные мысли?

32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, что Вы предпочитаете: прочитать об этом в книге или спросить?

33. Бывают ли у Вас сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?

37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли Вы?

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?

41. Вы ходите медленно и неторопливо?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?

49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в Себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас мысль, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

*Обработка форм Б и А аналогична.*

## 4.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

### ***Цель:***

Изучить особенности кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности.

### ***Инструкция испытуемым:***

Процедура исследования включает в себя четыре теста. Испытуемому предлагается за ограниченное время (тест 1 - 40 секунд, тест 2 - 40 секунд, тест 3 - 10 секунд, тест 4 - 1 минута) запомнить соответствующий материал.

Для первого теста - слова с их цифровыми обозначениями, для второго - цифры с их цифровыми обозначениями, для третьего - фигуры, для четвертого нужно запомнить выделенные жирным шрифтом пронумерованные позиции и воспроизвести их, соблюдая также указанную в тексте последовательность.

После выполнения каждого из четырех тестов важно делать небольшую паузу.

### Тест 1

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. украинец   | 11. масло    |
| 2. экономика  | 12. бумага   |
| 3. каша       | 13. пирожное |
| 4. татуировка | 14. логика   |
| 5. нейрон     | 15. стандарт |
| 6. любовь     | 16. глагол   |
| 7. ножницы    | 17. прорыв   |
| 8. совесть    | 18. десерт   |

9. глина  
10. словарь

19. свеча  
20. вишня

### Тест 2

1.	436.	7211.	3716.	6
2.	577.	1512.	1817.	78
3.	128.	4413.	8618.	61
4.	139.	9614.	5619.	83
5.	8110.	715.	4720.	73

### Тест 3



### Тест 4

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный пассажирский пароход «Титаник», шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой - айсбергом (1), получил большую пробоину и стал тонуть (2). «Спустить шлюпки!», - скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось недостаточно (3). Их хватило только на половину пассажиров. «Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса!» (4) - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно погружался в темную холодную воду (5). Одна за другой отваливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. Вот началась посадка в последнюю шлюпку (6). И вдруг по сходням, крича и воя, бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом (7). Расталкивая женщин и детей, он совал матросам пачки денег и пытался вскочить в переполненную людьми шлюпку (8). Послышался негромкий сухой щелчок – это капитан выстрелил из пистолета (9). Трус упал на палубу мертвым (10), но никто даже не оглянулся в его сторону.

## Анализ результатов

Продуктивность запоминания воспроизводимых слов =

---

Продуктивность запоминания воспроизводимых цифр =

---

Продуктивность запоминания фигур =

---

Продуктивность запоминания мыслей

---

Интегральный показатель продуктивности памяти

= 

---

### ***Шкала оценок:***

90 - 100 - отлично

30 - 50 - удовлетворительно

70 - 90 - очень хорошо

10 - 30 - плохо

50-70 - хорошо

0 -10 - очень плохо

*Примечание.* Долговременная память проверяется через неделю (без опоры на что-либо воспроизвести материал четырех тестов). Если результат «хороший» - значит долговременная память хорошая.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛОВОЙ ПАМЯТИ**

### ***Инструкция испытуемым:***

Вам будет задан короткий рассказ, в нем имеется ряд смысловых единиц (фрагментов содержания), все они находятся в некоторой логической связи. Прослушайте внимательно рассказ, а затем в течение 3 минут запишите основное содержание (то, что запомнили). Предложения можно сокращать, не теряя их смысла. Переспрашивать во время работы нельзя.

Корабль вошел в бухту (1), несмотря на сильное волнение моря (2). Ночь простояли на якоре (3). Утром подошли к пристани (4). 18 моряков отпустили на берег (5, 6). 10 человек пошли в музей (7, 8). 8 матросов решили просто погулять по городу (9, 10). К вечеру все собрались вместе, зашли в городской парк, плотно поужинали, в 11 часов все вернулись на корабль (11-14). К этому времени оставшиеся матросы уже провели выгрузку (15). Вскоре корабль отправился в другой порт (16).

Текст зачитывают второй раз, несколько изменив инструкцию. Вам необходимо выполнить аналогичное задание, но постарайтесь запомнить больше, чем в предыдущем рассказе. Это делается для проверки ваших волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Если у Вас достаточно самообладания и настойчивости, вы сумеете улучшить свой результат. Далее следует второй текст, составленный аналогично. Оценка результатов проводится по совокупности двух текстов:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизводимых смысловых единиц и чисел	31	29-30	27-29	23-26	19-22	15-18	11-14	7-10	6

*Примечание.* Цифры в скобках указывают смысловые единицы и, естественно не читаются, а используются при обработке.

## ИССЛЕДОВАНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ

### ***Инструкция испытуемым:***

Я продиктую слова (числа). Прослушайте и постарайтесь запомнить. По команде «Пишите!» возьмите карандаш и столбиком в любой последовательности запишите, что запомнили. Переспрашивать нельзя. На запись 40 секунд. По команде «Стоп!» прекратить запись и подчеркнуть последнее слово (число). Обследуемым дважды предъявляются по 10 слов и 10 чисел.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правильно записанные слова из 20	18	17-18	15-16	13-14	11-12	9-10	7-8	4-6	3

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правильно записанные слова из 20	18	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	3

Перед выполнением второго задания (предъявлением второй группы цифр или букв) инструкция следующая: «Повторим это задание с другим материалом, но теперь попытайтесь запомнить слов (чисел) непременно больше, чем в предыдущем задании. Если у Вас достаточно воли, эмоциональной устойчивости, вы сумеете мобилизоваться».

Для обследования подбираются двузначные числа (исключить 33, 99 и т. п.) и односложные, малосвязанные между собой слова из 4-6 букв.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ

Тест оценивает объем информации, который обследуемый способен удерживать в кратковременной памяти, одновременно оперируя им.

Инструкция испытуемым:

Вам будут зачитываться ряды из 5 однозначных чисел. Ваша задача запомнить эти числа в том порядке, в котором я буду их читать. Потом вы уме сложить первое число со вторым и записать сумму; второе число - с третьим и записать сумму; третье число - с четвертым и записать сумму; четвертое число - с пятым и записать сумму. Если не успеете подсчитать все суммы, запишите, сколько успеете.

Обследуемым зачитывается 10 рядов по 5 цифр (3 с - на зачитывание 5 цифр и 7 с - на запись). Запись ответов ведется столбиком. Более объективные и стабильные данные получаются при зачитывании 50 рядов по 5 цифр.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно записанных сумм из 40	18	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	3



## ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТИ ВНИМАНИЯ

*Инструкция испытуемым:*

По сигналу экспериментатора испытуемые должны с возможно большей скоростью и точностью складывать два одинаковых числа, написанных друг под другом двумя чередующимися способами.

Работая по первому способу, Вы должны, сложив два числа, написанных друг под другом, единицы суммы писать рядом и верхним числом, а верхнее из двух предыдущих слагаемых записать внизу. Например: 38 53 и т. д.

По второму способу сумму сложенных чисел записывают рядом с нижним числом, а нижнее из предыдущих слагаемых переносят вверх. Например: 35 58 и т. д.

Первый и второй способы отличаются формой записи слагаемых и их суммы. Способы работы меняются через каждую минуту.

Вы должны запомнить правила работы по каждому из способов и не допускать путаницы при их применении.

Кроме того, Вы должны запомнить и применять правила, касающиеся как первого, так и второго способов работы:

1) если сумма двух слагаемых больше 10, то цифра, обозначающая десятки, отбрасывается, а записываются только единицы полученного числа;

2) при переходе на новую строку переписывать последнюю пару слагаемых нельзя, нужно писать следующую, новую пару слагаемых;

3) при переходе на новый способ работы также нельзя переписывать последнюю пару слагаемых, а записывать числа нужно по правилам данного способа работы.

При переходе от одного способа сложения к другому дается команда «Черта!»

Второй способ. Вы должны поставить в строчке вертикальную черту и продолжать работу по второму способу.

Аналогично по команде «Черта! Первый способ!» - Вы ставите вертикальную черту и переходите к первому способу. Так будет продолжаться несколько раз.

Работать нужно как можно быстрее, без ошибок. Если возникает затруднение, постарайтесь проверить себя, найти ошибку и продолжать работу.

Напишите сверху 7, а внизу 8. Первый способ! Начали работу!

Экспериментатор включает секундомер и в конце первой минуты говорит: «Черта! Второй способ!». Важно при этом не путать команды.

Поэтому удобно на листе бумаги написать 1-2-1 -2 и т. д. и в начале каждой минуты зачеркивать одну из цифр, соответствующую способу

выполнения. В конце десятой минуты дается последняя команда «Черта! Работа окончена!».

Во время работы необходимо следить за испытуемым, если у кого-то из них появится ряд типа 5 0 5, 0 5 0, надо немедленно дать ему два любых однозначных числа, одно из которых нечетное.

В качестве исходных пар чисел для выполнения основного задания рекомендуем 8 и 7, 9 и 2, 3 и 2, 9 и 5, 5 и 3, 5 и 8, 9 и 9,6 и 9, 9 и 4, которые при отсутствии ошибок дают повторение ряда через 60 сложений. Для облегчения обработки целесообразно всегда давать одни и те же числа.

### ***Обработка и оценка материалов исследования***

Проверку можно облегчить, если учитывать следующую закономерность: сумма двух рядом стоящих цифр в горизонтальном ряду равна третьему числу, стоящему после них.

Эта закономерность проявляется вплоть до вертикальной черты, обозначающей переход на новый способ работы. После черты подсчет слагаемых начинается сначала.

Подсчитав количество сложений и ошибок в процессе выполнения испытуемым задания, вычисляется средняя скорость работы испытуемого.

Встречаются два вида ошибок - ошибки переключения внимания и ошибки в сложении.

К первому классу относятся: произвольное продолжение работы по первому способу, несмотря на сигнал о его отмене, самостоятельное (без команды) переключение на другой способ работы, многократное смешение способов, искажение способа. Последнее проявляется так: запись суммы слагаемых не на том месте, которое указано в инструкции; перенос из предыдущей пары слагаемого не на том месте, которое указано в инструкции.

Подсчитываются все количество ошибок на переключение и количество групп операций, в которых нет ошибок на переключение. Одна группа - это совокупность операций, выполненных за одну минуту работы одним из способов. Вторая разновидность ошибок имеет место при неправильном сложении чисел или подстановке случайных чисел вместо требуемых.

Бывает, когда одну и ту же ошибку испытуемый допускает постоянно, например, сумма 5 и 6 воспроизводится как 13.

Ошибка, допускаемая несколько раз, засчитывается как одна. Кроме того, подсчитывается скорость работы. Среднее количество операций, выполненных за одну минуту в условиях переключения, показывает производительность испытуемого в условиях частого переключения с одного вида работы на другой и обозначается «Е».

Показатель «Е» свидетельствует также о подвижности психических процессов. Среднее количество операций за одну минуту, выполненных в тренировочной серии перед основным экспериментом, когда испытуемому объясняют способ работы, и он пробует сделать то, что требуется, обозначают - «е». Этот показатель характеризует его производительность без переключений. Тренировка длится 4 минуты.

Степень переключаемости определяют как отношение «Е» к «е» и обозначают К.

#### Шкала оценок степени переключаемости внимания

К	Q	Степень переключаемости
0,33 - 0,79	1	низкая
0,80 - 0,90	2	средняя
0,91 - 1,00	3	высокая
1,01 - 1,33	4	очень высокая

Уровень проявления устойчивости переключения внимания - оценка, представляющая собой интегративный показатель переключения внимания, который учитывает и соединяет в себе и скорость, и качество работы в условиях переключения. Вычисляется по формуле

$$K = 0,1 \times (E - M_{oc}) \times (10 - N_{он}),$$

где К - коэффициент проявления устойчивости переключения внимания; Е - величина, характеризующая производительность работы в условиях переключения внимания; М<sub>ос</sub> - среднеарифметическое число ошибок за одну минуту (количество ошибок сложения, деленное на 10); Н<sub>он</sub> - количество групп операций, в которых допущены ошибки переключения.

#### Шкала оценок подвижности психических процессов (или производительности работы) в условиях частого переключения внимания

К	Q	Уровни проявления подвижности
4,7 - 11,6		
4,7 - 8,8		
8,9 - 10,5	1	низкий
10,6 - 11,6		
11,7 - 14,7		
11,7 - 12,8		

12,9 - 13,6	2	средний
13,7 - 14,7		
14,8 - 17,9		
14,8 - 15,4		
15,5 - 16,5	3	высокий
16,6 - 17,9		
18,0 - 27,2		
18,0 - 18,9		
19,0 - 20,9	4	очень высокий
21,0 - 27,2		

### Шкала оценок устойчивости переключения внимания

К	Q	Уровни проявления
0,54 - 8,39	1	низкий
8,40 - 12,53	2	средний
12,54 - 16,18	3	высокий
16,19 - 25,02	4	очень высокий

В шкале подвижности психических процессов каждый уровень содержит подуровни, которые используют в случае необходимости более тонкой дифференциации (т. е. шкала может быть превращена из четырехбалльной в двенадцатибалльную).

Аналогично можно выделить подуровни в шкале устойчивости переключения внимания.

Низкий	1) 0,54 - 4,75	2) 4,76 - 6,71	3) 6,72 - 8,39
Средний	1) 8,49 - 10,03	2) 10,04 - 11,56	3) 11,57 - 12,53
Высокий	1) 12,54 - 13,49	2) 13,50 - 14,65	3) 14,66 - 15,18
Очень высокий	1) 16,19 - 17,83	2) 17,84 - 19,56	3) 19,57 - 25,02

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

### *Инструкция:*

Испытуемому предъявляют таблицу с черными и красными цифрами:

7	4	10	6	22	24	12
17	13	19	8	2	16	19
11	9	20	15	21	23	3
9	6	17	5	18	12	24
14	25	13	9	20	11	7
21	3	23	8	15	14	18

В первой серии исследования испытуемый показывает и называет черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25.

По секундомеру фиксируется затраченное время. Во второй серии он показывает и называет красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1. В третьей серии он показывает и называет попеременно черные числа в возрастающем порядке, а красные - в убывающем. Время фиксируется.

### *Анализ результатов*

Время переключения внимания определяется по формуле

$$П = \text{Серия 3} - (\text{Серия 1} + \text{Серия 2}),$$

т. е. разность между временем третьей серии и суммой времени первых двух серий.

Уровни переключения внимания:

I - разница времени до 60 секунд;

II - 61 - 90 секунд;

III - 91 - 100 секунд;

IV - 121 секунд и выше

Поскольку под переключением понимают возможность более или менее легкого перехода от одного вида деятельности к другому, данная методика может быть использована для диагностики работоспособности в условиях частой смены видов деятельности.

## ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Используется бланк с 25 клетками, на котором в случайном порядке нанесены числа от 1 до 40 (15 чисел пропущены). Применяются также бланки с числами от 1 до 70.

*Инструкция испытуемому:*

Записать на контрольном листе в порядке очередности числа, которых нет на бланке. Перед Вами бланк, на котором числа от 1 до 40, всего в таблице 25 чисел, значит, 15 пропущены. Вам надо отыскать по порядку числа на таблице в течение 1,5 минуты. На контрольном листе перед вами ряд чисел от 1 до 40. Если Вы не найдете какое-либо число в таблице, вычеркните его в контрольном листе. Исправления не допускаются.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов из сорока	15	14	12-13	10-11	8-9	6-7	5	4	3
Количество правильных ответов из семидесяти	18	17	15-16	13-14	10-12	8-9	6-7	5	4

Время работы с бланком 1 - 40: 1,5 минуты, с бланком 1 - 70: 4,0 минуты.

14 5 31 27 37  
40 34 23 1 20  
19 16 32 13 33  
2 6 8 25 9  
12 26 36 28 30

16 19 42 14 56 27 43 69 26  
57 49 68 7 13 31 1 40 21  
59 64 70 65 35 45 66 8 34  
22 51 6 53 29 17 61 41 46  
18 32 12 63 2 50 4 39 23  
60 28 55 36

## **ДИАГНОСТИКА МЕХАНИЗМА ВЕРОЯТНОСТНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ**

**Цель:**

Определить сформированность механизма вероятностного прогнозирования.

**Инструкция испытуемому:**

Заполните пропуски как можно большим числом подходящих по смыслу вариантов. Например: За его плечами была ... жизнь профессионального разведчика.

**Ответ:**

1. долгая
2. полная опасностей
3. сложная
4. трудная

5. полная лишений и т. д.  
Время выполнения - 5 минут.

Предложения:

1. Жозе Бернардино, студенческий лидер Португалии, в знак протеста против злой ... войны отказался участвовать в ней.
2. Мне очень понравилась организация вечера. Было сказано много ... слов в адрес нашей молодежи.
3. Южане всегда отличались умением принять гостя. Их ... общеизвестны.
4. «Ванька, Ванька», - бормотала она, задыхаясь от ...
5. Про него говорят, что он работает добросовестно и с ...

#### *Анализ результатов*

За десять гипотез к одному предложению испытуемый получает 20 баллов. За все задания, выполненные полностью (по 10 гипотез), - 100 баллов. Одна гипотеза - 2 балла.

- 75-100 - высокий уровень сформированности механизма;  
50-74 - средний;  
ниже 50 - низкий уровень сформированности механизма.

*Примечание.* Под вероятностным прогнозированием обычно понимают предвосхищение будущего, исходя из вероятностной структуры прошлого опыта и информации о наличной ситуации. В соответствии с таким прогнозом осуществляется преднастройка подготовки к соответствующим действиям (в данном контексте речевым действиям). Умение правильно подбирать слова фразы, учитывая предшествующий новому высказыванию контекст, обуславливает один из важнейших компонентов речевой способности человека. Позволяет ему овладевать и владеть первым или вторым языком на высоком уровне качества.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВНУТРЕННЕГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ (ВПД)**

#### ***Цель:***

Проследить формирование внутреннего плана мыслимых действий.  
Материал: карточки с игровым полем.

	*	о	о	о	о	о	о	о	о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Инструкция:*

Передвигая фишки в пределах игрового поля по определенному правилу, оставить лишь одну черную фишку.

Правило: белые фишки можно снимать. Снятой считается та белая фишка, через которую на свободное поле передвинулась другая (какая угодно фишка). Например, если 8-ю фишку поставить в 10-ю клетку, то 9-я фишка снимается с поля.

Одной фишкой можно снимать последовательно несколько белых, что считается за один ход. Необходимо за наименьшее число ходов сделать такие перестановки, чтобы осталась на игровом поле только одна черная фишка.

После того, как все испытуемые поняли условия игры и сделали несколько пробных ходов, им предлагается закрыть листочком бумаги игровое поле и попытаться решить задачу полностью в уме (мысленно).

#### *Анализ результатов*

Уровень ВПД считается высоким, если решение в уме удастся полностью, при невозможности решить эту задачу полностью в уме, разрешается ее выполнить, глядя на рисунок игрового поля. При этом уровень ВПД будет средним.

Если и в этом случае возникают затруднения, то разрешается произвести все действия во внешнем плане, т.е. с фишками на игровом поле.

*Примечание:* ВПД рассматривается некоторыми авторами как критерий умственного развития.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТРАЖЕНИЯ СУЩЕСТВЕННЫХ СВОЙСТВ ОБЪЕКТОВ (Методика Д.Л. Завалишиной)**

*Инструкции испытуемым:*

Даны шесть объектов, обозначенных буквами а, б, в, г, д, е. Они некоторым образом расположены на плоскости. Ваша задача - изобразить это расположение на бумаге. Информация, которой Вы располагаете, - это взаимное расположение объектов, сгруппированных по два. Таким образом, Вы знаете, как располагаются относительно друг друга каждые два объекта. Это расположение задается Вам условием задачи (показывается образец условия).

Знак « - » означает, что два объекта соединены по вертикали или горизонтали. Объекты не повторяются. Вам надо нарисовать конфигурацию из этих шести объектов так, чтобы она не противоречила условию задачи.



Отражение существенных свойств определяют по параметру: выделяются или не выделяются объекты, имеющие три связи.

Задача 1		Задача 2		Задача 3	
а - в	в - с	а - е	г - б	в - г	г - д
а - д	г - б	д - в	б - д	в - е	д - б
б - в	г - е	г - а	б - е	е - в	г - в
б - г	д - а	в - е	е - а	б - д	а - б
б - д	д - б	б - г	в - д	б - а	а - е
б - а	е - в	д - б	а - г	а - г	г - а
в - б	е - г	е - б	е - в	е - а	д - г

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПОНЯТИЙ ПО МЫСЛИТЕЛЬНОМУ И ХУДОЖЕСТВЕННОМУ ТИПУ

Позволяет определять отношение между сигнальными системами.

*Инструкции испытуемому:*

Вам предлагаются девять карточек, на которых написаны различные слова. Разложите их на три группы по три слова в каждой так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Орел; овца, карась, летать, бегать, плавать, перья, шерсть, чешуя, глаз, ухо, нос, зрение, слух, обоняние, свет, звук, запах.

### *Обработка результатов*

Возможны два способа группировки. Первый способ - на основе анализа, когда выделяются общие существенные признаки, предметов и обобщения их по этим признакам. В этом случае преобладает вторая сигнальная система.

Например:

Карась, орел, овца.

Шерсть, чешуя, перья.

Бегать, плавать, летать.

Второй способ группировки отражает образное мышление: предметы и явления обобщаются по их фактическим, наглядным связям без глубокого анализа. Здесь преобладает первая сигнальная система.

Например:

Карась, чешуя, плавать.

Овца, шерсть, бегать.

Орел, перья, летать.

Если испытуемый может решить задачу и первым, и вторым способом, то это можно расценивать как показатель равновесия систем.

### 4.3. ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО - ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА САМООЦЕНКИ С. СПИЛБЕРГЕРА

Методика позволяет определять уровень тревожности личности как индивидуальной чувствительности к стрессу и как черту личности, характеризуются склонностью испытуемого испытывать в большинстве ситуаций страх, опасение.

*Инструкция испытуемому:*

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Предложения	Почти никогд а	Иногд а	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2. Я быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы стать таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидание трудности очень тревожит меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свои	1	2	3	4

разочарования, что потом не могу о них забыть				
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Опросник состоит из двух подшкал: измерение тревожности как свойства личности и как эмоционального состояния.

### ***Обработка результатов***

Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шале Спилбергера: до 30 баллов – низкий уровень тревожности.

Испытуемому с высоким уровнем тревожности следует уделять особое внимание, осуществлять мероприятия по созданию системы психологической помощи.

### **ШКАЛА ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха).

*Инструкция испытуемым:*

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте в бланке ответов: «да» в случае, если утверждение относится к Вам, «нет», если вы с этим не согласны. В случае затруднений возможен ответ «не знаю».

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь заседании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза «на мокром месте».
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительней, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.  
50. Ожидание всегда нервирует меня.

### ***Обработка результатов***

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов - низкая тревожность, от 6 до 20 баллов - средняя, выше 20 баллов - высокая. Ключ для обработки: вопросы 1-12 - ответ «нет»; 13-50 - ответ «да».

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ОБЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Дает возможность выделять типы общей эмоциональной направленности: альтруистический, практический, гностический, эстетический и гедонический.

### ***Инструкция испытуемому:***

Внимательно прочесть перечень приятных переживаний (класс «А») и выписать на отдельный лист под соответствующим номером класса «А» номера тех из них, которые вам приятны или более свойственны, типичны, т. е. с давних пор чаще других у вас возникают.

Номер наиболее приятного из уже выделенных подчеркнуть, а под номером наиболее часто испытываемого поставить заметную точку. Эту же процедуру проделать с перечнем неприятных переживаний. Эту же процедуру повторить с классом «В».

### ***Класс «А»***

#### ***Приятные переживания***

1. А - Радость, удовлетворение, восхищение благородным поступком другого человека.
2. П - Жажда деятельности.
3. Э - Радость, предвкушение чего-то приятного.
4. Г - Веселье, беззаботность, хорошее самочувствие.
5. Г Н - Горячий интерес к познанию чего-то нового.
6. П - Радость плодотворного труда.
7. Г Н - Жажда открытий.
8. А - Радость, удовлетворение, переполняющее душу, когда удается сделать хорошее людям.
9. Э - Сладкое, томительное чувство при восприятии чего-либо прекрасного (хорошей музыки, природы и т. д.).

10. Г Н - Ликование, когда удается решить трудную или интересную задачу, вопрос.

11. Г - Наслаждение приятным физическим ощущением от тепла, вкусной пищи.

12. Г - Любовь к комфорту, роскоши.

13. П - Радость в предвкушении труда.

14. Г - Наслаждение безмятежностью существования.

15. Г - Чувство неги (сладкая жизнь).

### ***Неприятные переживания***

1. А - Сострадание, жалость к людям.

2. П - Раздражение от бездеятельности.

3. П - Раздражение при необходимости заниматься скучной работой.

4. Э - Неудовлетворенность, когда не находишь красоты вокруг.

5. Г Н - Подавленность, страдание из-за неудовлетворенности в сфере познания.

6. А - Обида на неблагодарность.

7. П - Раздражение из-за того, что попусту потрачено время.

8. П - Раздражение при виде беспорядка (в вещах, обстановке, организации дела).

9. А - Возмущение нравственно-недостойным поведением.

10. Г Н - Отвращение к косности (в суждениях людей, книгах, лекциях).

11. А - Отчаяние, когда человек, к которому ты расположен, не понимает тебя.

12. Г - Страх перед пустой жизнью, одиночеством.

13. Г - Подавленность, когда остаешься один.

14. А - Раздражение, когда видишь проявление эгоизма, нежелание считаться с другим человеком.

### ***Класс «В»***

#### ***Приятные переживания***

1. А - Радость от сознания личной полезности окружающим.

2. П - Жажда удач и успехов в игре, делах, выполнении личных планов.

3. Г Н - Удовлетворение, когда способен видеть, воспринимать, чувствовать прекрасное.

4. Э - Удовлетворение от постоянного обогащения знаниями.

5. Э - Радостное внутреннее возбуждение, когда удается самому создать что-то прекрасное.

6. А - Сострадание, сочувствие, жалость к себе.

7. Э - Восторг, радость при виде красивого человека или пейзажа.

8. Э - Удовлетворение, если окружающая обстановка соответствует твоим эстетическим вкусам.
10. Г Н - Удовлетворенность при решении трудной задачи.
11. Э - Острое ощущение единства, когда перед тобой открывается возможность полезной деятельности.
12. П - Радость, чувство единства себя с природой, красоты и радости события.
13. П - Удовлетворение, когда намеченные дела выполняются, ты справляешься с ними хорошо.

### ***Неприятные переживания***

1. Э - Переживание того, что вокруг тебя люди грубые, вульгарные, некрасивые.
2. Г Н - Удовлетворенность своими знаниями.
3. Г - Чувство раздражения и неприязни к окружающим; когда у тебя плохое настроение
4. Э - Болезненное восприятие нарушения гармонии, красоты в окружающем мире.
5. А - Острое переживание, когда ты обидел человека.
6. Э - Стрдание из-за того, что сам не способен создать что-либо прекрасное.
7. Г - Беспричинная тоска.
8. П - Неудовлетворенность, раздражение, когда необходимые дела не делаются, не справляешься с ними.
9. Г - Внутренняя опустошенность, эмоциональное равнодушие.
10. Г Н - Неудовлетворенность своими способностями.
11. А - Стрдание, неудовлетворенность при виде возможности быть полезным людям.
12. Г Н - Чувство горечи при сознании невозможности постигнуть весь опыт, накопленный человечеством.
13. Г - Раздражение при виде своего бессилия и невозможности изменить создавшееся положение.
14. Г - Переживание недостаточности своей воли.
15. П - Неудовлетворение, когда не хватает времени и ты не успеваешь делать важные дела.

### ***Процедура исследования***

Опрашиваемым раздаются опросники, содержащие формулы типичных переживаний. В опроснике содержится 55 вопросов Типичных переживаний.

Он разделен:  
на класс «А» (переживания, выражающие отношение к объективным ситуациям) и класс «В» (переживания, выражающие отношение к себе).  
В каждом классе подклассы приятных и неприятных переживаний.  
Данный опросник позволяет определить процентное содержание каждого типа общей эмоциональной направленности (ОЭН): альтруистического, практического, гностического, эстетического, гедонического.

### **Обработка материалов**

Подсчитать общее количество по всем классам и подклассам и принять его за 100 %. Затем подсчитать количество ответов, соответствующих каждому типу ОЭН, и определить содержание каждого типа ОЭН для испытуемого.

Например, испытуемый из 55 вопросов выбрал 26 из них по каждому типу:

Тип ОЭН	Класс, подкласс				
	АП	АН	БП	БН	Всего
П	3	2	1	2	8
Г Н	3	1	1	1	6
Э	2	1	2	1	6
А	1	1		1	3
Г	1		2		3

$$П = 100 \cdot 8 / 26 = 30 \%$$

Аналогично Г Н = 23 %, А = 11 %, Г = 11 %.

Направленность личности находит свое выражение в сфере переживаний в форме различной притягательности одних и тех же эмоций и эмоциональных состояний для различных лиц. Если, например, люди с альтруистической направленностью предпочитают испытывать чувства любви и участия, возникающие у них, когда они чем-то служат другим, то «практические» более тяготеют к трудовому азарту.

### **МОТОРНАЯ ПРОБА ШВАРЦЛАНДЕРА**

*Цель:* Определить уровень притязаний.

*Инструкция:*

Задание дается как тест на моторную координацию. Испытуемому предлагается бланк с четырьмя прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте.



Необходимо поставить крестики в максимальном числе квадратов одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время. Испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он может запомнить за 10 секунд. Он записывает свой ответ в верхнюю большую ячейку первого прямоугольника.

После пробы, начинающейся и заканчивающейся по команде экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных элементов и отмечает в нижней большой ячейке первого прямоугольника. Далее по той же схеме осуществляются следующие пробы, по третьей - время выполнения задания уменьшается до 8 секунд. Это задание также обращено к анализу целевого расхождения, сопоставляется число графических элементов, намечаемое для исполнения с реализуемым в каждой пробе.

### *Анализ результатов*

Средняя величина целевого отклонения (уровень притязаний) подсчитывается по формуле, предполагающей сравнение уровня притязаний (УП) и уровня достижений (УД).

---

Стандарты целевого отклонения:

- 5 и выше - нереалистически высокий уровень притязания;
- от 4,99 до 3 - высокий уровень притязания;
- от 2,99 до 1 - уровень притязания;
- от 0,99 до (- 1,49) - низкий уровень притязания;
- (- 1,50) и выше - нереалистически низкий уровень притязания.

*Примечание.* Под уровнем притязаний личности обычно понимают стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Его несоответствие возможностям является источником возникновения различных конфликтов как с другими людьми, так и с самим собой, что может привести к отклонениям в развитии личности.

Данный тест является своего рода экспресс - диагностикой уровня притязаний. Методика может быть рекомендована для широкого круга испытуемых, включая взрослых и детей, способных планировать время в секундах (от 10 лет).

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ Ф. ХОПЕ

Позволяет судить о некоторых личностных особенностях: самолюбии, самооценке, уровне притязаний, адекватности или неадекватности его формирования в зависимости от успеха или неудач.

Инструкция испытуемому:

Перед вами разложены два ряда карточек от 1 до 12 и от 1а до 12а.

Каждая карточка содержит задание, сложность которого возрастает соответственно номеру карточки. Карточки с одинаковыми номерами имеют задания одинаковой сложности.

Вы можете поочередно выбирать карточку с любым номером и давать ответ на задание в карточке.

Время решения ограничено и фиксируется по секундомеру.

1. Написать три слова на букву М.
2. Написать названия четырех животных на букву Л.
3. Написать названия пяти городов на букву Л.
4. Написать шесть имен на букву А.
5. Написать три названия цветов на букву Р.
6. Написать названия шести животных на букву К.
7. Написать пять названий цветов на букву Г.
8. Написать четыре названия деревьев на букву О.
9. Написать названия городов на букву А.
10. Написать фамилии пяти писателей на букву С.
11. Написать фамилии четырех композиторов на букву О.
12. Написать фамилии семи французских художников.

- 1а. Написать три слова на букву Н.
- 2а. Написать названия четырех фруктов на букву А.
- 3а. Написать шесть имен на букву В.
- 4а. Написать названия шести государств на букву П.
- 5а. Написать названия пяти городов на букву К.
- 6а. Написать двадцать слов на букву С.
- 7а. Написать, какие части света начинаются на букву О.
- 8з. Написать названия пятнадцати городов на букву М.
- 9а. Написать названия пяти фильмов на букву М.
- 10а. Написать фамилии пяти известных советских киноартистов на букву Л.

11а. Написать фамилии известных русских писателей, композиторов, художников на букву Р.

12а. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву К.

### ***Ход исследования***

Следя по секундомеру, экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать время для выполнения задания и тем самым произвольно создавать ситуацию «успеха» или «неуспеха».

Порядок выбора (N карточек) фиксируется в протоколе.

Выполненные задания отмечаются знаком «+», не выполненные «-».

При оценке результатов экспериментатора должны интересоваться не интеллектуальные возможности испытуемого (объем его знаний), а особенности его поведения в зависимости от успеха или неуспеха, наличие или отсутствие тенденций к усложнению задания (формирование уровня притязаний).

У людей с устойчивым характером колебания в выборе (переход к легким задачам после неудачи и более сложным после успеха) носят плавный характер, а при эмоциональной неустойчивости личности эти колебания более резки.

После небольшого успеха они могут выбрать самую трудную задачу, а после однократной неудачи - самую легкую.

При выборе, не зависящем от успеха или неуспеха, необходимо дополнительное исследование, так как речь может идти о нарушениях психической деятельности.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ**

**(Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн)**

Дает возможность судить об уровне притязаний, его адекватности.

*Инструкции испытуемому:*

Ниже нарисованы лестницы, обозначающие здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Если условно на этих лестницах расположить людей, то на верхней ступени первой лестницы расположатся «самые здоровые», а на нижней - «самые больные», по аналогичному принципу расположатся и люди на остальных лестницах.

Укажите свое место на ступеньках всех лестниц.

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Самые здоровые           | 1. Самые умные             |
| 2. Очень здоровые           | 2. Очень умные             |
| 3. Здоровые                 | 3. Умные                   |
| 4. Более или менее здоровые | 4. Более или менее умные   |
| 5. Среднего здоровья        | 5. Среднего ума            |
| 6. Более или менее больные  | 6. Более или менее неумные |
| 7. Больные                  | 7. Неумные                 |
| 8. Очень больные            | 8. Глупые                  |
| 9. Самые больные            | 9. Самые глупые            |

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. С прекрасным характером              | 1. Чрезмерно счастливые       |
| 2. С хорошим характером                 | 2. Очень счастливые           |
| 3. С более или менее хорошим характером | 3. Счастливые                 |
| 4. С неплохим характером                | 4. Более или менее счастливые |
| 5. С обычным характером                 | 5. Мало счастливые            |
| 6. С неважным характером                | 6. Недостаточно счастливые    |
| 7. С плохим характером                  | 7. Несчастливые               |
| 8. С очень плохим характером            | 8. Очень несчастливые         |
| 9. С тяжелым характером                 | 9. Самые несчастливые         |

*Ответьте на вопросы:*

1. Каких людей вы считаете здоровыми? умными? с хорошим характером? счастливыми?
2. Каких людей вы считаете больными? глупыми? с плохим характером? несчастливыми?
3. Как вы понимаете здоровье? ум? характер? счастье?
4. Почему вы выбрали эту ступень лестницы «здоровье», лестницы «ум», лестницы «характер», лестницы «счастье»?
5. Чего вам не хватает, чтобы быть здоровым, умным, с хорошим характером, счастливым?

Здоровые испытуемые независимо от самооценки и объективной жизненной ситуации не склонны к крайностям и указывают «свое место», как правило, на 4-5-й ступенях, т. е. чуть выше среднего или к зоне середины. Они видят себя (или хотят показать) со средним здоровьем, умом, характером, счастьем. Получаемые с помощью методики данные приобретают особый интерес при сопоставлении с результатами обследования мышления и эмоционально-волевой сферы.

Мы уже подчеркивали, что в случае отклонений в психическом развитии необходимо проконсультироваться с психологом-специалистом в сфере психопатологии.

Приведенная методика дает возможность выявить личности с неустойчивой самооценкой, склонностью к крайностям и извращению оценок, что свойственно больным шизофренией.

Больные с депрессией тяготеют к низким оценкам. Однако окончательные выводы по одной этой методике делать нельзя.

## ШКАЛА МОТИВАЦИИ ОДОБРЕНИЙ Д. ДРАУНА И Д. МАСЛОУ

Адаптированный вариант состоит из 20 вопросов, позволяющих измерить мотивацию одобрения.

*Инструкция испытуемым:*

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как и в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кем бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумал «вескую причину», чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

### *Ключ для обработки результатов опроса:*

Ответы «да» на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20

Ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19

Общий итоговый показатель мотивации одобрения по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов. Итоговый показатель может располагаться в диапазоне от 0 до 20. Чем он выше, тем выше мотивация одобрения, и тем, следовательно, выше потребность человека в одобрении других, связанных с потребностью в общении.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Оценивая современное состояние в области исследования эмоций, И. А. Васильев, А. Е. Ольшанникова, В.В. Семенов, Л.М. Смирнов характеризуют его как кризисное, отмечая при этом, что субъективное, собственно психологическое содержание эмоциональных явлений остается, как правило, вне поля зрения исследователей, отправляется к иным, не психологическим представлениям, в частности, физиологическим.

Преобладание того или иного нейродинамического свойства влияет на эмоциональную устойчивость (эмоциональную напряженность), что неизбежно сказывается на результатах профессиональной деятельности (испытуемые, менее чувствительные или с перевесом возбуждения по динамичности, ведут свой поиск с риском или даже импульсивно; более чувствительные или более «тормозные» - осторожно или даже замедленно).

На характер эмоциональной устойчивости влияют не только динамические свойства, но и факторы, связанные с особенностями интеллектуальной деятельности личности. Развитые интеллектуальные возможности сдерживают крайнюю импульсивность и крайнюю осторожность, по характеру их влияние противоположно влиянию преобладания того или иного нейродинамического фактора.

Направленность личности влияет на формирование эмоциональной устойчивости, ибо в ее структуре могут проявляться заинтересованность в решении деловых проблем и желание выполнять служебные обязанности как можно лучше; ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах службы собственное мнение.

Психологическая защита представляет собой общее наименование всех тех механизмов, которые, будучи продуктами развития, ослабляют диалектически единый внутренне - внешний конфликт и реализуют

индивидуальное поведение, она связывается с основными функциями психики: приспособлением, уравниванием и регуляцией.

Профессионально-значимые качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции на те или иные служебные ситуации, которые обуславливаются как объективным характером общества социальной среды, так и интересами отдельной личности.

Исследовательская работа проводилась в Челябинском военном автомобильном институте (с 1998 по 2001 год); в исследовании приняли участие 612 курсантов, 400 офицеров.

Параллельность в эксперименте осуществлялась за счет введения на каждом курсе контрольной группы в составе 40 офицеров. Экспериментальная и контрольная группы удовлетворяли всем трем методам отбора. Эксперимент был полевым, протекал в естественных условиях функционирования ЧВАИ.

В процессе опытно-экспериментального формирования эмоциональной устойчивости личности были учтены как субъективные психологические условия и факторы формирования эмоциональной устойчивости личности (снижение тревожности; формирование направленности личности на задачу, учет индивидуально-типологических особенностей, формирование конструктивных способов психологической защиты, формирование профессионально-значимых качеств личности), так и объективно-субъективные условия и факторы (научно-методические, учебно-материальные, организационные).

Факторный анализ был проведен по всем исследованным возрастным категориям по показателям темперамента и тревожности. С его помощью в структуре темперамента выделены четыре составляющих, оказывающих влияние на формирование эмоциональной устойчивости, связанные соответственно с эргичностью, пластичностью, эмоциональностью (нейротизмом) и экстраверсией-интроверсией; структура темперамента достаточно устойчива на протяжении всего исследованного возраста и состоит из четырех основных составляющих, связанных с эргичностью, пластичностью, экстраверсией-интроверсией и эмоциональностью; целесообразно использовать лишь один показатель из каждой группы.

По результатам факторного анализа показателей тревожности офицеров выделены два основных фактора. Первый из них связан со всеми показателями тревожности. Второй – положительно связан с показателем Ф4 (фрустрация потребности в достижении успеха) и отрицательно с РТ (реактивная тревожность по Спилбергеру - Ханину); показатели тревожности связаны между собой положительно во всех возрастах. Показатель проблем Ф8, как правило, обособляется от других показателей. К нему в ряде случаев тяготеют другие показатели, чаще это Ф3

(фрустрация потребности в достижении успеха) и Ф2 (переживание социального стресса).

По-видимому, сложные межличностные взаимоотношения могут быть связаны с фрустрацией потребности в достижении успеха и переживания социального стресса. То есть либо проблемам во взаимодействии в большей степени подвержены офицеры, переживающие социальный стресс и фрустрацию потребности в достижении успеха, либо эти сложности являются частным случаем социального стресса, сопровождающегося в фрустрацию потребности в достижении успеха. Тем не менее ясно, что эти сложности - аспект тревожности, занимающий особое место среди других ее показателей. Он, по-видимому, относительно независим от личностной или реактивной тревожности,

Общая тревожность (Ф1) часто оказывается слабо скоррелирована с остальными показателями тревожности. Обособление этого показателя означает, что тревожность, испытываемая офицером, не связана с какими-либо конкретными ситуациями по службе, а носит характер «размытой» тревожности. В некоторых случаях к Ф1 тяготеют показатели Ф5 (страх ситуации проверки знаний) и Ф7 (низкая физиологическая сопротивляемость стрессу).

У офицеров обозначена небольшая степень взаимосвязи личностных качеств и тревожности. Это проявляется в том, что в ряде случаев показатели теста Спилбергера - Ханина слабо коррелируют с показателями тревожности, т.е. тревожность офицера в нестандартной обстановке в значительной степени определяется его способностью контролировать данную ситуацию.

Офицерами наиболее часто используются следующие защитные механизмы: проекция, компенсация, рационализация, отрицание, регрессия.

Преобладание такого механизма, как проекция, объясняется возрастными особенностями офицеров до 25 лет. Высокая эффективность данной защиты достигается из-за низкого уровня у субъектов чувства ответственности за свои поступки.

В защитном поведении молодых офицеров преобладают достаточно примитивные защитные механизмы.

Общий уровень эмоциональной напряженности находится в норме, но по сравнению с уровнем эмоциональной напряженности офицеров старших возрастов он повышен. Данный результат можно объяснить незаконченным процессом адаптации молодых офицеров в вузе.

Для офицеров 25-30 лет наиболее характерны следующие механизмы защиты: замещение, проекция, рационализация, отрицание. Мы видим продолжение тенденции к использованию примитивных, элементарных защит. Намечается сдвиг, смещение к применению более зрелых и



эффективных защит. Уровень общей эмоциональной напряженности в норме, что указывает на конструктивность процесса ее преодоления.

Молодыми офицерами используются наиболее часто следующие механизмы психологической защиты: проекция, компенсация, отрицание, рационализация. По-прежнему в защитном поведении преобладают механизмы незрелые, что может быть связано как с трудностями в профессиональной деятельности, так и с личностными особенностями офицеров группы. Проявляется направленность к привлечению более продуктивных механизмов защиты.

У офицеров 30-35 лет происходит своего рода перелом, переход от примитивных механизмов защит к более зрелым. Так, в защитном поведении преобладают рационализация, проекция, компенсация. Уровень эмоциональной напряженности самый низкий, что дает основание утверждать об удачно завершенном процессе формирования эмоциональной устойчивости.

Для офицеров 35-40 лет характерно преобладание таких механизмов психологической защиты, как компенсация, рационализация, они представляют собой зрелые и эффективные механизмы, их преобладание говорит о высокой степени личностной зрелости данной группы офицеров.

Уровень эмоциональной напряженности может сигнализировать о наличии внутреннего конфликта в самосознании офицера.

Проблемные офицеры с высокими личными амбициями и завышенными самооценками нашли свое выражение в высоких баллах по шкале психотизма и нейротизма опросника Айзенка (обе шкалы 9 и 10 баллов соответственно), характеризуются совсем другой, менее эффективной структурой психологических защит, с преобладанием проекции (60 %) и отрицания (54 %), при общей напряженности защит, равной 45 %. Обнаруженные особенности системы психологической защиты, вероятно, и определяют эмоциональную неустойчивость их поведения.

Успешные в плане профессиональной деятельности офицеры чаще всего используют следующие виды психологических защит: рациональную (60 %), проекцию (58 %), отрицание (38 %) (при общей напряженности защит, равной 42 %). «Неуспешные» офицеры характеризуются другой стороной ведущих защит: проекция (69 %), регрессия (48 %) и рационализация (39 %). Следовательно, успешность профессиональной деятельности, являющаяся результатом в том числе и эмоциональной устойчивости, напрямую зависит от качественного состава употребляемых механизмов психологической защиты.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости среди офицеров, работающих на пятом курсе, имеют 40 %, умеренный - 34 % и низкий - 26%. Это лучшие показатели по всем пяти курсам.

Внешние результаты регуляции эмоциональной устойчивости (за 2000 - 2001 учебный год было проведено 54 акта контроля учебных занятий должностными лицами института, в ходе которых выявлены характерные признаки, общий коэффициент проявления которых по итогам опытно-экспериментальной работы 85,5 %): высокий уровень подготовки учебных мест (80 %); удовлетворительный внешний вид (90 %); высокий уровень подготовки обучаемых к занятию (75 %); высокий уровень качества отработки учебно-методической документации (90 %); качественное проведение вводной и заключительной частей занятия (94 %); высокий методический уровень проведения занятия (90 %); изложение учебного материала в полном объеме (80 %).

Таким образом, сравнение уровней эмоциональной устойчивости офицеров, работающих с пятым курсом курсантов экспериментальной и контрольной групп, показывает, что перечисленные внешние результаты также оказывают положительное влияние на ее снижение или повышение.

Полученные эмпирические данные обрабатывались первичными и вторичными статистическими методами (вычислялись среднее арифметическое, проценты; для изучения факторов, в наибольшей степени определяющих динамику эмоциональной устойчивости, выполнялся факторный анализ по компьютерной программе STATISTICA 5.0 for Windows 95 методом главных компонент. В результате рассмотрения факторных нагрузок можно отметить, что особо значимый вклад в формирование эмоциональной устойчивости офицеров вносит психо-коррекционная работа по снижению уровня тревожности. Поэтому при формирующей работе для достижения более высоких и стабильных результатов необходимо делать акцент на системный подход к ее организации.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения // Психол. Журн. – 1999. – Т. 20. - №5. – С. 5 – 14.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
4. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. Методологические проблемы психологии. – М.: Наука, 1973. – 288 с.
5. Аверин В.А. Психология личности: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
6. Александров А.И. Психологический анализ формирования профессиональной направленности личности курсантов военно-политических училищ. – М.: ВПА, 1978. – 209 л.
7. Александров Ю.И., Дружинин В.Н. Теория функциональных систем в психологии // Психол. журн. – 1998. №6. – С. 4 – 19.
8. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977. – 380 с.
9. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 1982. 336 с.
10. Андреева Г.М. К построению теоретической схемы исследования социальной перцепции // Вопр. психол. – 1977. №2. С. 3 – 14.
11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. Т. 15. - №1. – С. 3 – 18.
12. Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психол. журн. – 1992. Т. 13. - №5. – С. 12 – 25.
13. Артемьева Т.И. Категории возможности и действительности в психологии личности // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Наука, 1988. – С. 22 – 55.
14. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
15. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
16. Ашмарин И.П., Васильев Н.Н., Амбросов В.А. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов. – Л.: ЛГУ, 1975. – 78 с.

17. Бакулин В.С., Большакова Т.Д., Бунатян А.Ф. Механизм формирования застойного возбуждения при эмоциональных нагрузках // Бюлл. exper. биол. и мед. – Т. 81. - №4. – С. 399 – 402.
18. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопр. филос. – 1969. - №2 – С. 118 – 125.
19. Богуславский В.В. Развитие и формирование мотивации учебной деятельности курсантов военных училищ МВД СССР: Дис. ... канд. психол. наук. – М.: ВПА, 1988. – 207 с.
20. Бодров В.А., Ложкин Г.В., Плющ А.Н. Нелинейная модель мотивационной сферы личности // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. - №2. – С. 90 – 100.
21. Божович Л.И. К развитию аффективно - потребностной сферы человека // Проблемы общей возрастной и педагогической психологии. – М.: Педагогика, 1978. – С. 168 – 179.
22. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1981. – С. 257 – 384.
23. Большая Советская Энциклопедия. В 30 т. / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М.: Сов. энцикл., 1969. – Т. 21, 1975. – 639 с. (Т. 27, 1977. 622 с.)
24. Боровский В.М. Введение в сравнительную психологию. – М.: Работник просвещения, 1927. – 264 с.
25. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
26. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности / Психология личности в трудах отечественных психологов (Серия «Хрестоматия по психологии»). – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 480 с.
27. Брушлинский А.В. Деятельность субъекта как единство теории и практики // Психол. журн. – 2000. – Т. 21. - №6. – С. 5 – 11.
28. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психол. журн. – 1999. – Т. 20. - №5. – С. 38 – 44.
29. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. – М.: МГУ, 1991. – 143 с.
30. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [Предисл. В.П. Зинченко]. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.

31. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. - №5. – С. 104 – 114.
32. Вербицкий А.А., Бакшаева Н.А. Проблема трансформации мотивов в контекстном обучении // Вопр. психол. – 1997. - №3. – С. 12 – 22.
33. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990. – 283 с.
34. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. – М.: МГУ, 1984. – С. 3 – 29.
35. Выготский Л.С. Проблемы эмоций // Вопр. психол. – 1958. - №3. – С. 125 – 131.
36. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. Т. 4: Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
37. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. – Казань: КГУ, 1983. – 112 с.
38. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 496 с.
39. Голубев В.Н. Утомление и переутомление // Актуальные проблемы физиологии военного труда. – СПб: ВМА, 1992. – С. 46 – 49.
40. Горбатов С.В., Лысков Б.Д. Концепция собственного будущего как фактор регуляции социального поведения // Вестник СПб. ун-та. – 1992. Серия 6. – Вып.1.
41. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 16 февраля 2001 г. № 122) // Красная звезда. – 2001. – 2 марта.
42. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Л.: Медицина, 1976. – 220 с.
43. Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности // Психол. журн. – 1998. – Т. 19. - №6 – С. 20 – 39.
44. Джемс У. Психология / Под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. 368 с.
45. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности / Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1974. – С. 145 – 170.

46. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях: Сб. ст. / АН СССР, Ин-т психологии; отв ред. Д.Н. Завалишина, В.А. Барабанщиков. – М.: Наука, 1990. – С. 103 – 114.
47. Дилигенский Г.Г. Социально-политическая психология: Учеб. пособие для высших учебных заведений. – М.: Наука, 1994. – 351 с.
48. Додонов К.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
49. Долгов П.Т. Мотивация профессионального роста руководителей. – Челябинск: ЧГПУ, 2000 – 152 с.
50. Долгова В.И., Долгов П.Т. Психолого-педагогические проблемы формирования готовности к инновационной деятельности у руководителей системы образования: Дис. ... д-ра психол наук. – Челябинск: 1997. – 349 с.
51. Долгова В.И., Долгов П.Т. Акмеология управления (на примере инновационной деятельности кадров государственной службы). Челябинск: ЧГПУ, 2000. – 380 с.
52. Донцов А.И. О ценностных отношениях личности // Сов. педагогика, 1974. - №5. – С. 67 -76.
53. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 1997. 256 с.
54. Дьяченко М.И. Психология высшей школы.– М.: ВПА, 1983. – 320 с.
55. Зараковский Г.М., Медведев В.И., Разыграев Н.А. Рискованные социально-психологические ситуации как проявление популяционного психоэмоционального стресса // Физиология человека. – 1997. - №2. – С. 33 – 41.
56. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М.: Апрель-пресс, 2000. – 448 с.
57. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1997. – 244 с.
58. Зейгарник Б.В. Теория личности в зарубежной психологии: Учеб. пособие для вузов по спец. «Психология» - М.: МГУ, 1982. – 128 с.
59. Иберла К. Факторный анализ / Пер. с нем. В.М. Ивановой; предисл. А.М. Дуброва. – М.: Статистика, 1980. – 398 с.

60. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М. МГУ, 1991. – 140 с.
61. Изард К. Эмоции человека. – М.: МГУ, 1980. – 439 с.
62. Ильин Е.П. Сущность и структура мотива // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. - №2. – С. 27 – 41.
63. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы (Серия «Мастера психологии»). – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
64. Информационно-аналитический материал «Проблемы морально-психологического состояния курсантов и организации учебно-воспитательного процесса в военно-учебных заведениях МО РФ (социологический анализ)». – М.: ГУВР, 1998. – 36 с.
65. Калмыкова Е.С. Внутриличностные противоречия и условия их разрешения: Дис. ... канд. психол. наук. - М.. 1986. - 200 с.
66. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука. 1983. - 368 с.
67. Китов А.И. Опыт построения психологической теории управления // Психол. журн. - 1981. - Т. 2. - № 4. - С. 21-32.
68. Климов Е.А. Общечеловеческие ценности глазами психолога-профессиоведа // Психол. журн - 1994. - Т. 14. - № 4. - С. 130-136.
69. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения - Ростов н/Д 1996. - С. 39-40.
70. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. - М.: Политиздат, 1975. - 271 с.
71. Ковалев А.Г. Психология личности. - М.: Наука, 1969. - 391 с.
72. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. - М.: Наука. 1988.-192 с.
73. Ковалев В.И., Дружинин В Н. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки // Психол. журн. - 1982. - Т. 2. - № 6. - С. 35-44.
74. Констандов Э.А. Восприятие и эмоции. - М.: Наука, 1977. - 284 с.
75. Концепция воспитания личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: ГУВР ВС РФ, 2000. - 21 с.
76. Коссов Б.Б. Личность: актуальные проблемы системного подхода // Вопр. психол. - 1997. - № 6. - С. 58-68.
77. Котик М.А. Емельянов А.М. Эмоции как показатель субъективных предпочтений при принятии решения // Психол. журн. - 1993. – Т. 13-№ 1.- С. 118-125.
78. Кравченко Л.С. Жизненный выбор личности (психологический анализ): Дис. ... канд. психол. наук. - М., 1988. - 202 с.

79. Кроннк А.А., Ахмеров Р.А. Мотивационная недостаточность как критерий деформации картины жизненного пути // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. – М.: ИП АН 1988.-С. 136-140.
80. Кузьмина Н.В., Реан А.А. Профессионализм педагогической деятельности. - СПб.: МААН, 1993. - 121 с.
81. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. Л.: Медицина, 1984. - 216 с.
82. Кулюткин Ю.Н. Личностные факторы развития познавательной активности учащихся в процессе обучения // Вопр. психол. 1984. - № 5. - С. 41-44.
83. Куницина В.Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного неформального общения: Актуальные проблемы психологической теории и практики. СПб. 1995.
84. Лаврова Е.В. Модели и методы изучения экспериментальных и эмоциональных стрессов. - Волгоград, 1977. - 185 с.
85. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопр. психол. 1967. - № 6. - С. 118-129.
86. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
87. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции: Конспект лекций / МГУ, каф. общ. психологии. - М., 1971.-40 с.
88. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - 3-е изд. - М.: МГУ. 1972.-575 с.
89. Леонтьев В.Г. Исследование мотивационной сферы личности: Межвузовский сборник научных трудов. - Новосибирск: НГПИ, 1984 163 с.
90. Ломов Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии // Психол. журн. - 1982. - Т. 3. - № 5. - С. 3-22.
91. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Отв. ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. - М.: Наука. 1984.-444 с.
92. Лоренц К. Агрессия: (Так называемое «зло») / Пер. с нем. Г.Ф. Швейника. - М.: Прогресс, 1994. - 269 с.
93. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Описание и руководство к использованию. - Петрозаводск: Петроком. 1992.-С. 112-113.
94. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. - 260 с.
95. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М., 1996. - С. 56-57.
96. Маслоу А. Мотивация и личность. - М., 1998.



97. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л.: Наука, 1982. - 104 с.
98. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. – М.: Медицина, 1981. – 208 с.
99. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 448 с.
100. Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // Вопр. психол. – 1990. - №5. – С.106 – 111.
101. Москвичев С.Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях. – Киев: Наук. Думка, 1975. – 144 с.
102. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: МГУ, 1976. – 112 с.
103. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
104. Нюттен Ж. Мотивация // Экспериментальная психология / Под ред П.Фресса и Ж. Пиаже. Вып. 5. – М., 1975.
105. Обуховский К. Психология влечений человека. – М.: Правда, 1971. – 247 с.
106. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. – М.: Рус. яз., 1983. – 816 с.
107. Ольшанникова А.Е. Анализ соотношения показателей однонаправленных методик, диагностирующих эмоциональность / Отв. ред. А.И. Крупнов. – Свердловск: СГПИ, 1978. – С. 98 – 111.
108. Орлов А.Б. Развитие теоретических схем и понятийных систем в психологии мотивации // Вопр. психол. -1989. - №5. – С.27 – 34.
109. Парамей Г.В. Опросник А.Л. Эдвардса «Список личностных предпочтений»: принцип построения и применение // Психол. журн. – 1998. – Т. 19. - №5. – С. 119 – 129.
110. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психологических явлений. – Казань: КГУ, 1984.
111. Плутчик Р., Келлерман Г., Конт Х. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Inolex) / Адаптация Л.Р. Гребенникова. – М., 1996. – 18 с.
112. Прикладная психология в высшей школе / Под ред. Н.М. Пейсахова. – Казань : КГУ, 1979. – 270 с.
113. Профессиональный психологический отбор в Вооруженных Силах Российской Федерации. – М.: 178 НПЦ ГШ ВС РФ, 2000. – 357 с.
114. Прошкина В.М. Особенности психологической защиты при нравственных девиациях у офицеров: Дис. ... канд. психол. наук. 1990.-494 с.

- 115- Психическая напряженность в трудовой деятельности: Сбор. науч. трудов. - М.: ИП РАН, 1989.
116. Психологическая оценка и прогнозирование профессиональной пригодности военных специалистов. - М.: Воениздат, 1988. - 269 с.
117. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Педагогика-Пресс, 19%. - 440 с.
118. Психология эмоций: Тексты / Под редакцией В.К. Вилюнаса, Ю.В. Гиппенрейтера. - М.: МГУ, 1993. - 287 с.
119. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: способность, ее развитие и диагностика. - Киев, 1997. - 134 с.
120. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М.: Прогресс. 1979.-391 с.
121. Ротенберг В.С. Психологические проблемы психотерапии / Психол. журн. - 1986. - № 3. - С. 111 - 118.
122. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2 / АПН СССР. - М.: Педагогика, - 1989. - 322 с.
123. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / Отв. Е.В. Шорохова. - 2-е изд. - М.: Педагогика, 1976. - 416 с.
124. Рудик П.А. Психология - М.: Физкультура и спорт, 1958. - 501 с.
125. Руководство по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации (утверждено приказом Министра обороны Российской Федерации 2000 г. № 50). - 72 с.
126. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Л.В. Боздрикова, Р.В. Водзикская, Л.Д. Докторова и др. Под ред. В. А. Ядова. - Л.: Наука, 1979. - 264 с.
127. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: Речь, 2001.-349 с.
128. Симонов Н.В. Адаптивные функции эмоций // Физиология человека.-1996.-№2.-С. 5-9.
129. Сироткина Т.С., Каманина А.М. Основы теории статистики : Учеб. пособие для вузов. - М.: Финстатинформ, 1995. - 80 с.
130. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопр. психол. - 1991. - № 2. - С. 37-49.
131. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопр. психол. – 1986, № 6. - С. 14-20.
132. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. - 286 с.
133. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981. – 232 с.
134. Судаков К.В., Тараканов О.П., Юматов Е.А. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека. - 1995. - № 3. - С. 87-95.

135. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М, Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
136. Тихомиров О.К. Структура мыслительной деятельности человека. - М., 1977.
137. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. - М.: Наука, 1966. - 451 с.
138. Узнадзе Д.Н. Психологические мотивации поведения человека. – М., 1969.
139. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. - Ташкент, 1987.
140. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: «Педагогика-пресс», 1995. - 190 с.
141. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекция / Авторы очерка о Фрейде - В.Ф. Бассин и М.Г. Ярошевский. - М.: Наука. 1989. – 456 с.
142. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. - М., 1975. - Вып. 5. -С. 111 - 195.
143. Ханин О.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Л., 1976. - 116 с.
144. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. Т. 1: Пер. с нем. - М.: Педагогика, 1986. - 406 с.
145. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. - М.: Логос, 1994.- 315 с.
146. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 1996. - 320 с.
147. Шакуров Р.Х. Психологический анализ стиля деятельности директоров школ по руководству педагогическим коллективом // Вопр. психол. - 1974. - № 4. - С. 52 - 61.
148. Шакуров Р.Х, Социально-психологические основы управления: руководитель и педагогический коллектив. – М., Просвещение, 1990. – 208 с.
149. Шакуров Р.Х. Функционально - деятельностный подход к исследованию руководства трудовым коллективом // Психол. журн. – 1985. - Т. 6. - № 6. – С. 82 – 89.
150. Шакуров Р.Х. Эмоция, личность, деятельность. (Механизмы психодинамики). – Казань: Центр инновационной технологии, 2001. – 182 с.
151. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психол. журн. – 1996. – Т. 17. - № 1. – С. 19 – 35.
152. Швырков В.Б. Нейрофизиологическое изучение системных механизмов поведения. М.: Наука, 1978. 240 с.

153. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 512 с.
154. Шеремета Ю.В. Развитие мотивации военно-профессиональной деятельности курсантов вузов (психологическое исследование): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: ВПА, 1990. 20 с.
155. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. – М.: Наука, 1971. – 221 с.
156. Шнайдер К. Как снять стресс. – М.: Прогресс, 1993. 78 с.
157. Шорохова Е.В. Социальная детерминация поведения. – В кн.: Психологические проблемы социальной регуляции поведения / Подгот. Е.В. Шороховой, Б.Ф. Ломовым, А.Г. Журавлевым и др.: Отв. ред. Е.В. Шорохова, М.И. Бобнева; АН СССР, Ин-т психологии – М.: Наука, 1976, 368 с.
158. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека – Л. Медицина, 1976. – 224 с.
159. Юнг К.Г. Психологические типы. - М.: АСТ, 1994. – 242 с.
160. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Просвещение, 1969. – 137 с.
161. Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. – М.: Политиздат, 1971. – 368 с.
162. Atkinson J.W. An Introduction to Motivation. – N.Y., 1964.
163. Bennis W.G. Patterns and vicissitudes in T-Group Development. – N.Y. Willey 1964. – P. 248 – 278.
164. Edwards A. Edwards Personal Preference Schedule. Manual. – N.Y., 1976.
165. Edwards A.L. The measurement of personality traits by scales and inventories. – N.Y., 1970.
166. Gordon L.V. The measurement of interpersonal values. – Chicago, 1975.
167. Hall G. Psychology of Motivation. – N.Y., 1961.
168. Hofstede G., Bond M.H. The Confucius connection: from cultural roots to economic growth // Organizational Dynamics. – 1988. – V. 16 – P. 4-21.
169. Kluckhohn C. Values and value- orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification // Toward a general theory of action. / Eds T. Parsons and E. Shils. Cambridge MA: Harvard Un. press, 1951. – P. 388 – 433.
170. Kluckhohn C., Strodtbeck F.L. Variations in value orientation. Evanston, IL: Row Peterson, 1961.
171. Luft J. Introduction a la dynamique des groupes. – Privat, 1968. – 102 p.
172. Madsen K.B. Modern Theories of Motivation. – Copenhagen: Verl. Psychol., 1959.
173. Maslow A.H. Motivation and Personality. – N.Y., 1954.
174. Rogers E.M. Diffusion of innovation. – N.Y. Free Press, 1962. – 210 p.

175. Watson E.B. Group communications and developments processes. – High School J. 1969, V. 52, N 1-3. – P. 431 – 440.

176. Wiliams R.M. Values // Ed. E. Sill. International encyclopedia of the social sciences. – N.Y.: Mac, Millan, 1968. – P. 283 – 287.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
<b>Глава I. Исследование проблемы формирования эмоциональной устойчивости личности</b>	4
1.1. Формирование эмоциональной устойчивости как психолого - педагогическая проблема	4
1.2. Теоретический анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости личности	8
1.2.1. Влияние индивидуально-типологических особенностей на формирование эмоциональной устойчивости личности	8
1.2.2. Влияние тревожности на формирование эмоциональной устойчивости личности	14
1.2.3 Роль психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости личности	20
1.2.4. Влияние профессионально-значимых качеств личности на формирование эмоциональной устойчивости личности	27
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости личности	33
<b>Глава 2. Организация и методы исследования</b>	38
2.1. Организация исследования	38
2.2. Методы исследования	43
<b>Глава 3. Опыт формирования эмоциональной устойчивости личности</b>	58
3.1. Характеристика эмоциональной устойчивости личности	58
3.2. Психолого-педагогические условия успешного формирования эмоциональной устойчивости личности	65
3.2.1. Влияние индивидуально-типологических особенностей и направленности на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности	65
3.2.2. Влияние тревожности на процесс формирования эмоциональной устойчивости личности	67
3.2.3. Влияние способов психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости личности	69
3.3. Влияние эмоциональной устойчивости на результаты профессиональной деятельности постоянного состава вуза	74
<b>Глава 4. Задания по психодиагностике</b>	85
4.1. Исследование типологических и характерологических особенностей личности	85
4.2. Исследование психических процессов	108

4.3. Диагностика развития эмоционально-волевой сферы личности	122
Заключение	134
Литература	139

Научное издание: монография

**Формирование эмоциональной устойчивости  
личности**

**Валентина Ивановна Долгова  
Александр Афанасьевич Напримеров  
Ян Витальевич Латюшин**

**ISBN 5-85716-434-6**

---

Объем 18,6 уч.-изд. л.

Сдано в набор 2.03.2002

Тираж 500 экз.

Подписано к печати

28.03.2002

Формат 60 x 80/16

Бумага типографская

Заказ № 144

Отпечатано с готового оригинала-макета

в типографии ГОУ ВПО «ЧГПУ»

454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69