

концентрації уваги, що говорить нам про невміння дитини довго зосереджувати увагу на одному завданні.

На основі комплексної методика вивчення рівня рухової активності дітей за допомогою спостереження ми виявили, що у 33,4 % дітей групи №1 і 83,3% дошкільників групи №2 поведінка оптимально рухлива. Ці дошкільники активні, енергійні, життєрадісні, комунікабельні, поступливі, швидко схоплюють нове і цікаве, легко переносять невдачі.

Малорухливість діагностована у 16,7% респондентів групи №2. У всіх справах малорухливим дітям заважає млявість, повільний темп дії, знижена активність. У 66,6% дітей дошкільного віку групи № 1 виявлено гіперрухливість. Вони енергійні, гарячі, запальні, з виразною мімікою, різкими жестами, бурхливими реакціями. Діти дуже активні, надають перевагу рухливим іграм з елементами спорту, бігу, охоче беруть участь у заняттях, де можна проявити себе, грають головні ролі в іграх, організують однолітків, керують ними.

Отже, на основі комплексної методика вивчення рівня рухової активності дітей за допомогою спостереження нами було виявлено, що 83,3% дітей без симптомів гіперактивної поведінки і 33,4% гіперактивних дітей поведінка є оптимально рухливою, тобто вони активні, енергійні, життєрадісні, комунікабельні. У 16,7 % дошкільників без гіперактивності було діагностовано малорухому поведінку, вони спокійні, не схильні до поспіху, послідовні і ґрунтовні у справах, з низькою емоційністю, невиразною, стриманою мімікою. В У 66,6% дошкільників віку виявлено гіперрухливість. Вони енергійні, гарячі, запальні, з виразною мімікою, різкими жестами, бурхливими реакціями.

Для дослідження рівня імпульсивності ви застосували анкету «Ознаки імпульсивності».

У 3-х дітей групи №1 і 1-ї дитини групи №2 ми виявили високий рівень імпульсивності, що проявляється яскраво саме у дошкільному віці, такі діти ще не вміють керувати своєю поведінкою, оскільки у них переважають процеси збудження над гальмуванням. Середній рівень імпульсивності діагностовано у 2-х дітей групи №1 і 3-х дітей групи №2. Низький рівень імпульсивності характерний для 1-ї дитини групи №1 і 2-х дітей групи №2. Вони спокійні, намагаються вдумуватися в запропоновані їм завдання, закінчують розпочату роботу до кінця.

Список використаних джерел

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях. М.: Психотерапия, 2008. – 202 с.
2. Єськова А.О. Психологічні особливості виявлення та подолання гіперактивності у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2006. – Вип.31. – С.243-248.

УДК 159.942.2(043.2)

Марценюк М.О.,  
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології  
Мукачівський державний університет  
Соколовська О.О.,  
здобувач вищої освіти спеціальності  
053 Психологія ОС «Бакалавр»  
Мукачівський державний університет

## ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ПЛАНІВ

Факт існування емоційних процесів та їх роль у вивченні готовності до здійснення професійної діяльності було описано різними фахівцями. Умови сучасного світу та високого темпу соціально-політичного життя сприяють підвищенню рівня психо-емоційного навантаження у людини. Незважаючи на це, все більше студентів і психологів піддаються виникненню таких психічних станів, як тривога, невдоволення життям, невпевненість у завтрашньому дню, страхи за майбутнє, роздратованість, агресивність, депресія та ін. Все це

негативно впливає на здоров'я людини і на її діяльність. Важкі життєві ситуації, кризи, фрустрація, стрес, конфлікти вимагають підвищені рівні до ресурсів особистості (Л.А. Китаєв-Смик, Є.С. Жаріков, Я. Рейковський, Г.Нікіфоров, Г.Ложкін та інші).

З цим пов'язаний інтерес дослідників до вивчення емоційної стійкості в особистості що формує свою уяву про майбутнє, про способи раціонально використовувати індивідуальні можливості, про вміння володіти навичками саморегуляції поведінки та емоційного стану.

На основі аналізу наукових джерел щодо сутності професійного саморозвитку ми з'ясували, що цей багатовимірний та неперервний процес необхідно розглянути у взаємозв'язку із професійним самопізнанням та самовихованням. Насамперед варто розглянути у професійному саморозвитку майбутніх працівників із соціального забезпечення процес професійного самопізнання.

Місце та значення процесу самопізнання у регуляції професійної діяльності розкривається у дослідженнях К. Бакланова, Н. Кузьміної, Ю. Кулюткіна, Л. Мітіної, В. Століна, Н. Троценко, М. Ткач, О. Степанова, В. Поліщук, І. Мельничук, Т. Веретенко, О. Денисюк, О. Карпенко та ін.

Поняття самопізнання можна тлумачити як процес свідомого управління розвитком своїх особистісних якостей та здібностей. Аналізуючи питання сутності професійного самопізнання вітчизняні науковці М. Ткач та О. Степанова вважають, що самопізнання актуалізується під впливом певної мотивації, яка визначається, в першу чергу, особистістю працівника, своєрідністю його діяльності, особливостями спілкування [1].

Емоції служать одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, направлених на задоволення актуальних потреб. Проявляючись у відповідь на вплив життєво важливих подій, емоції сприяють або мобілізації, або гальмуванню внутрішньої та зовнішньої діяльності; в тому числі вони впливають на зміст і динаміку пізнавальних психічних процесів: сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення [2].

Термін «стійкість», в цілому, широко застосовується в психології, коли мова йде про готовність до здійснення професійної діяльності. Психологічна стійкість є комплексною, динамічною характеристикою особистості, що забезпечує ефективність її дій щодо подолання важких ситуацій. В словнику А.Ребера стійкість є характеристикою людини, поведінка якої відносно надійна і послідовна. Антонім поняття «стійкий» - термін «нестійкий». В психології сформульовано кілька його визначень: людина, що демонструє беспорядкові і непередбачувані моделі поведінки та настрої; схильна демонструвати невротичні або психотичні реакції, а також небезпечні для інших людей моделі поведінки. Питання стійкості людини в тій чи іншій мірі були досліджені у всіх теоретичних та прикладних напрямках психології [5].

В науковій літературі поняття «стійкість» використовується при описі стійкості психіки, особистості, особистісних якостей, психічних властивостей та поведінки; стійкості професійної діяльності, спрямованості та мотивації. Виділяють різні види стійкості: психічна, нервово-психічна, вольова, емоційна, емоційновольова, психологічна, соціально-психологічна та морально-психологічна стійкість; стресостійкість, стримування стійкості і стійкість до навантаження [4].

Кожен напрямок психологічної науки розглядає психологічну стійкість, використовуючи різні підстави. Так, в рамках бихевіористичного підходу існують дві основні теорії, з позицій яких можна розглянути феномен психологічної стійкості саме в контексті нашого дослідження. В теорії соціального навчання А. Бандури розглядається ситуаційна поточність психічних структур людини. В теорії «характеристик» Г. Олпорта розглядається діалектика стабільності (незмінності) і мінливості (рухливості) властивостей особистості та доказів їх відносно стабільності.

В поняття «емоційна стійкість», залежно від авторів, включені різні емоційні феномени, на що вказують Л. М. Аболін, М.І. Дьяченко, В. А. Пономаренко та інші. Так, деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до певних емоціогенних умов. При цьому, під "стійкістю емоцій"

розуміються і емоційна стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частой зміни емоцій. Таким чином, в єдиному розумінні об'єднуються різні явища, які не співпадають за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість» [1].

Дослідники зауважують, готовність до здійснення професійної діяльності студентом-психологом прямо-пропорційно корелює до емоційної стійкості особистості. Вже на етапі формування образу майбутньої професії важливим є відчуття, що зазвичай формуються у вигляді повідомлень від власного Я: «Я справлюсь зі своєю діяльністю»; «З мене вийде чудовий професіонал» і т.д. Доведено, що емоційний фон (відчуття спокою, тривожності) відіграють провідну роль у формуванні образу «Я – майбутній професіонал». З точки зору Е. П. Ільїна, щодо справжньої емоційної стійкості в професійній діяльності слід говорити в тому випадку, коли визначаються:

1) час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактору (наприклад, час появи стану монотонії та емоційного перебування при виконанні однорідної роботи психологом); чим пізніше з'являються емоційні стани, тим вищою є емоційна стійкість;

2) сила емоційного впливу, яка викликає певний емоційний стан і це безпосередньо впливає на професійне виконання обов'язків (страх, радість, горе тощо); чим більшою є сила цього впливу (наприклад, значимість втрати або успіху), тим вищою є емоційна стійкість людини [3].

Результати проведених досліджень А. Е. Ольшанникова, Л. М. Аболіної, Е. П. Ільїна дають основу зробити висновок, що емоційна стійкість студента-психолога в значній мірі детермінована динамічними (інтенсивність, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу в якому перебувають студенти. Тому для знання її природи дійсно потрібно проникнення в закономірності генезису, функціонування та динаміки різних класів емоційних явищ.

Для Т. Рибо, Е.А. Мілеряна, С.М. Оя, О.А. Черникової, Н.А. Амінової і ряду інших авторів – емоційна стійкість є рівнозначною емоційній стабільності, так як вони говорять про стійкість певного емоційного стану. Я. Рейковський вважає, що у деяких осіб емоційна стійкість існує через їхню низьку емоційну чуттєвість. К. К. Платонов і Л. М. Шварц до емоційно нестійких відносять тих, хто надзвичайно емоційно реагує і схильний до частой зміни емоційних станів. У той же час автори визнають велику роль волі в забезпеченні ефективності діяльності при виникненні сильних емоцій. Н. Д. Левитів зв'язує емоційну нестабільність з нестабільністю настроїв та емоцій, а Л.С. Славіна – з афектом неадекватності, що проявляється в підвищеній тривозі, замкнутості, пружності, негативізмі. Л.П. Баданіна, розуміючи під емоційною нестійкістю інтегративну особистісною властивістю, що відображає передбачення людини до порушення емоційної рівноваги, включила в число показників цієї властивості підвищену тривожність, фрустрацію, страхи, нейротизм.

Аналогічних поглядів притримуються і зарубіжні вчені: Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестабільність як легку вимушену, песимістичність, занепокоєння, хвилювання настроїв; П. Фресс в якості головної характеристики емоційності виділяє емоційну нестійкість (невротичність), як характеризуючу чутливість людини в емоційних ситуаціях. Таким чином, емоційна стійкість, з точки зору названих вище авторів, характеризується емоційною помилкою, яка не вражає.

Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю не емоційну нестійкість, а переважання позитивних емоцій. В. М. Писаренко, наприклад, розглядає емоційну стійкість як таку особливість особистості, яка забезпечує стійкість стеничних емоцій та емоційного збудження при дії різних стресорів. Він визначає емоційну стійкість, коли розуміє під нею самоскеровування, витримку, прохолоду [4].

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють таку ступінь емоційного збудження, яка не перевищує порогову величину, не порушує поведінку людини і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності. Наприклад, О.А. Черникова пише, що

емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції досягають оптимального ступеня інтенсивності. По В.Л. Марищуку, емоційна стійкість представляє здатність подолати стан надлишкового емоційного збудження при виконанні складної діяльності. В.А. Плахтиенко і Ю.М. Блудов зв'язують з емоційною стійкістю надійність діяльності. Вони вважають, що емоційна стійкість забезпечується оптимальним використанням резервів нервово-психічної емоційної енергії [4].

#### Список використаних джерел

1. Дворникова И. Н. Изучение формирования психологической готовности студентов-психологов к будущей профессиональной деятельности / Дворникова И. Н., Першина А. В // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 89-91.
2. Изард К. Е. Эмоции человека людини /пер. с англ.В. Мисник, А.Татлыбаева.СПб.: Питер, 2011. -460 с.
3. Ильин Э. П. Эмоции и чувства [2-е вид.]. СПб.: Питер 2013. - 341 с.
4. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинковорієнтований підхід): Монограф. / Т. С. Кириленко – К.: Видав. поліграф. центр «Київський університет», 2004. – 100 с.
5. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Режим доступу до ресурсу: URL: <http://social-science.com.ua/article/511>.

УДК 159.9:616.8:159.922(043.2)

Марценюк М.О.,  
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології  
Мукачівський державний університет  
Штефко Н.В.,  
здобувач вищої освіти спеціальності  
053 Психологія ОС «Магістр»  
Мукачівський державний університет

### ПРОВІДНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НЕВОВО- ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ

Актуальність психологічної профілактики з кожним роком зростає, що зумовлено підвищенням стресогенності життя людей. Несприятливі соціально-економічні, політичні, екологічні чинники, інформаційна перенасиченість, пришвидшення життєвого ритму обумовлене науково-технічним прогресом, а також екологічні катастрофи, несприятливі соціальні умови, конфліктні ситуації в родині, в школі, викликають надмірне психоемоційне напруження, яке веде до появи невротичних розладів і порушень психічного здоров'я, в формі підвищеної збудливості, агресивності, конфліктності, різкій зміні настрою і в кінцевому підсумку, до зниження розумової і фізичної працездатності. Згідно статистичних даних ВООЗ, тривожною тенденцією у багатьох країнах є збільшення суїцидальної активності населення, зумовленої різними психічними порушеннями і захворюваннями, передусім – граничними нервово-психічними розладами [1].

Варто відзначити, що наукова психогігієна та психопрофілактика сформувалися в кінці XVIII століття, коли склалася психіатрія як сучасна та самостійна галузь наукових знань. Розвиток даних наук пов'язується з формуванням нових поглядів на психічні захворювання. Їх стали розглядати так само, як будь-яке соматичне захворювання, яке потребує вивчення, лікування та яке можна і потрібно попереджати.

Великий внесок у створення наукової психогігієни внесли С.С. Корсаков, І.П. Мержеєвський, В.М. Бехтерев, І.О.Сікорський та інші, для яких наукове розуміння психіки пов'язане з вченням І.М. Сеченова про рефлекторну природу психіки.

Серед найбільш поширених порушень психічної діяльності значне місце займають *психогенії* (від грец. *psyche* - душа і *getao* - породжувати) - розлади психіки, що виникають під впливом психічних травм.

Психогенії виникають у зв'язку з одномоментною, інтенсивною дією психотравмуючої ситуації або можуть бути результатом відносно слабкого, але тривалого травмування. У



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>