

Содержание:

Введение

Тема данной работы: «Влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач»

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что на современном этапе развития общества одной из наиболее важных задач выступает обеспечение качества жизни, формирование в процессе развития индивида активной, здоровой, успешной личности. Однако, полноценная реализация этого задания является невозможной без организации целенаправленных усилий по развитию у человека таких индивидуально-психологических качеств, которые бы обеспечивали его положительную адаптацию в социальной среде. Одним из таких качеств в структуре психики личности выступает стрессоустойчивость, которая в теоретических источниках понимается, как способность индивида противостоять влиянию внутренних и внешних стрессовых факторов.

Человек не только познает мир в процессах восприятия, воображения и мышления, но вместе с тем, так или иначе, относится к определенным фактам жизни. Различные реакции психики на объект или ситуацию связываются с возникновением эмоций. В психологии эмоции определяются как переживание человеком в настоящее время своего отношения к любой ситуации, в другие людям, к самому себе. Кроме того, в более широком понятии «эмоция» рассматривается как целостная реакция личности, включает не только психический компонент, но и специфические изменения в организме, сопутствующие данному переживанию.

Эмоции — это переживания человека, сопровождающие его поведение, характеризующие отношение ко всему, что его окружает, к своей личности.

Эмоции являются стимулом к действию, побуждают нас к принятию решения. Эмоции играют важную роль в жизни и формировании личности. В наших эмоциях отражены наши потребности и интересы, оказываются воля и характер.

Целью данной работы является изучение влияния эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач. При этом можно выделить

следующие основные задачи:

- рассмотреть понятие и виды эмоций, влияние на образовательный процесс;
- изучить влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач;
- составить программу исследования;
- проанализировать результаты исследования.

Объектом данного исследования выступают студенты. Предметом - влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач.

В работе использовались общенаучные методы, такие как анализ, синтез.

В качестве источников использовалась научная и учебная литература по теме исследования, в том числе труды таких авторов как: А.К. Болотова, О.Н. Молчанова И.Б. Котова, О.С. Канаркевич и др.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

1. Теоретические аспекты изучения влияния эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач

1.1. Понятие и виды эмоций, влияние на образовательный процесс

Эмоциональная область человека представляет собой непростое переплетение компонентов, которые вместе дают возможность переживать всё совершающееся с ним и вокруг него [2].

Состоит она из ключевых элементов:

- Эмоциональный тон – это реагирование в форме переживания, которое формирует состояние организма. Как раз оно сообщает организму о том, в какой степени удовлетворены его нынешние потребности, в какой степени ему на

данный момент комфортно.

Если попробовать прислушаться к себе, то можно дать оценку собственному эмоциональному тону.

- Эмоции – это субъективные переживания, которые касаются событий и ситуаций, являющихся для человека значимыми.

- Чувство – это эмоциональное устойчивое отношение человека к какому-то объекту. Они всегда субъективны и возникают в ходе взаимодействия с окружающими [5].

Эмоциональное состояние отличается от чувства слабой ориентированностью на объект, а от эмоции – значительной устойчивостью и длительностью. Оно всегда запускается установленными эмоциями и чувствами, но при этом как бы само по себе.

Эмоции определяются тремя элементами:

- осознаваемым или переживаемым в психике ощущением эмоции;
- процессами, которые происходят в нервной, дыхательной, эндокринной, пищеварительной и прочих системах организма;
- видимыми выразительными эмоциональными комплексами на лице [3].

Эмоции в меньшей или в большей мере регулируют жизнь каждого из нас. Как правило, за ними признают четыре ключевые функции:

- Мотивационно-регулирующая, которая призвана побуждать к действию, регулировать и направлять. Часто эмоции абсолютно подавляют мышление в регуляции поведения человека [1].
- Коммуникативная отвечает за взаимопонимание. Как раз эмоции сообщают нам о физическом и психическом состоянии человека и могут помочь избирать при общении с ним верную линию поведения.

Благодаря эмоциям мы можем понимать друг друга, даже не зная языка.

- Сигнальная дает возможность сообщать о собственных потребностях окружающим при поддержке эмоционально-выразительных движений, мимики, жестов и т.д.

- Защитная проявляется в том, что эмоциональная моментальная реакция человека способна в определенных вариантах спасти его от опасностей.

Эмоции, как правило, бывают, сопряжены с текущим моментом и являются естественной реакцией человека на изменение его текущего состояния.

Среди них Деркач, А.А. выделяют несколько основных [6]:

- Радость – интенсивное переживание удовлетворенности собственной ситуацией и состоянием;

- Страх – защитная реакция организма в случае угрозы его благополучию и здоровью;

- Волнение – высокая возбудимость, которая вызвана как позитивным, так и негативным переживанием, принимает участие в развитии готовности человека к значительному событию и возбуждает его нервную систему;

- Интерес – врожденная эмоция, подстегивающая познавательный аспект эмоциональной сферы;

- Удивление – переживание, которое отражает противоречие между уже существующим опытом и новым [9].

- Обида – переживание, которое связано с проявлением по отношению к человеку несправедливости;

- Злость, гнев, ярость – негативно окрашенные аффекты, которые обращены против несправедливости;

- Смущение – переживание за впечатление, которое было произведено на окружающих;

- Жалость – всплеск эмоций, появляющийся, когда страдания другого человека принимаются как свои собственные.

Познавательные процессы, которые разворачиваются в процессе обучения, практически всегда сопровождаются позитивными и негативными эмоциональными переживаниями, которые выступают в качестве важных детерминант, определяющих его успешность [8].

Это объясняется тем, что чувства и эмоциональные состояния могут проявлять энергизирующее и регулирующее воздействие как на ход восприятия, мышления, памяти, воображения, так и на личностные проявления (потребности, интересы, мотивы и др.).

В каждом процессе познания можно выделить эмоциональную составляющую.

Эмоциональные реакции и состояния существенно воздействуют на ход познания. Они могут или снижать, или повышать эффективность процессов познания. Потому так важно применять в ходе обучения эмоции.

Познавательная деятельность несколько притормаживает эмоциональное возбуждение, придавая ему избирательность и направленность [5].

Позитивные эмоции фиксируют и эмоционально окрашивают особо результативные и успешные действия, которые появляются в процессе выполнения задач обучения.

Выделяют следующие особенности воздействия эмоциональной области на ход и результаты обучения [10]:

- эмоциональное состояние оказывает влияние на общее соматическое состояние организма, как педагога, так и учащегося (негативные эмоции могут переживаться в форме «Мне плохо», «Я плохо себя чувствую», от особо сильных эмоций человека может «бросать в жар» или же «бить озноб» и т.д.);
- сильные эмоции (как «-», так «+») характеризуют функционирование отдельных систем и органов, могут вызывать ощущения в разных органах, понижение или повышение давления и т.д.
- эмоции воздействуют на скорость и качество протекания познавательных процессов внимания, мышления, восприятия, памяти, воображения (любые сильные эмоции содействуют запоминанию, чрезмерно сильные эмоции тормозят запоминание, вызывают «вытеснение» информации, позитивные эмоции увеличивают сообразительность, активизируют творческое мышление, активизируют переработку информации. негативные эмоции «притупляют» внимание и т.д.) [6];
- эмоции влияют на мотивацию к выполнению деятельности (желание учиться у учащегося, желание работать у преподавателя);
- эмоции определяют отношение субъектов процесса образования друг к другу.

В психологической литературе представлены различные классификации эмоций, поскольку они имеют различные формы выявления и интенсивности, единой их классификации не существует.

По определению словаря системы психологических понятий Крысько В.Г., под термином «эмоции» понимают особую, ранее других сложившуюся в филогенезе психики и такую, что продолжает формироваться в онтогенезе, форму психического отражения, присущую не только человеку, но и животным, которая проявляется как в субъективных переживаниях, так и в физиологических реакциях; она является отражением не самых феноменов, а их объективных отношений с потребностями организма [9, с. 170].

Марцинковская Т.Д. рассматривает такие понятия как эмоции, чувства, эмоциональное состояние как взаимозаменяемые и почти тождественны, они «выражают состояние субъекта и его отношение к объекту» [12, с. 153].

Одним из первых эмоциональные явления как психологический феномен рассматривала Болотова А.К.. Он выделял две группы феноменов: группу физиологических феноменов и группу феноменов психологических, которые он называл состояниями [2].

О том, что эмоции следует рассматривать как состояния, отмечал Деркач А.А.: «...ни в какой сфере психической деятельности так не применим термин «состояние», как в эмоциональной жизни, потому что в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически раскрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни» [6].

Даже те авторы, – продолжает Деркач А.А., – которые не считают нужным выделять психические состояния в качестве особой психологической категории, все-таки пользуются этим понятием, когда речь идет об эмоции или чувства» [6, с. 103]. Эмоции, как писал Деркач А.А., «прежде всего, являются психическими состояниями» [6].

Эмоции и состояния неразрывно связаны. Они имеют интегративные функции и обеспечивают реагирования человека как целостности (в ее духовной, психической и телесной единства) на текущей ситуации, на все воздействия, направленные на нее. Любое состояние включает в себя определенные эмоции как неотъемлемую составляющую.

Эмоциональные состояния представляют собой целый класс явлений, который охватывает как примитивные влечения, так и сложные формы эмоциональной жизни.

Сама «психология состояний» и психология эмоциональных состояний остается на сегодняшний день недостаточно освещенной как в специальной научной, так и в учебной литературе. Преимущественно исследования отечественных, а также зарубежных ученых-психологов посвящены проблемам отдельных эмоциональных состояний, психических состояний и эмоциям.

Понимание эмоционального реагирования как состояния, имеет принципиальное значение, по мнению Дарвиш О.Б., оно дает возможность точнее понять суть эмоции, ее функциональное значение для организма [5, с. 52]. Роль эмоционального компонента в управлении поведением человека очень важна. Почти все исследователи эмоциональной сферы отмечают их мотивирующую роль, связывают эмоции с удовольствием (Бордовская, Н.В. [3], Дарвиш О.Б. [5] и другие).

Возникновение эмоциональных состояний, по мнению П. К Анохина, непосредственно связано с внутренними процессами, которые лежат в основе формирования эмоций.

Ситуационные события могут влиять на эмоции, только будучи воспринятыми, и содержание памяти или другие структуры личности тогда влияют, когда они включены. То есть, согласно данной теории, всем жизненным потребностям, включая интеллектуальную деятельность, отвечает надлежащий эмоциональный тонус, благодаря которому организм остается в русле оптимальной адаптации.

Павленко, Н.Н. считает, что эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, благодаря которой субъект узнает о значимости происходящего. Особенность эмоций, продолжает Павленко, Н.Н., в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реальной действительностью, которая соответствует мотивам деятельности [15].

Работы З. Фрейда заложили фундамент для изучения взаимосвязи между эмоциями, мотивацией и поведением. Значительный интерес вызывает фрейдовская концепция аффекта в контексте его теории мотивации.

Мотивационную природу эмоций рассматривал также Котова, И.Б.. По его мнению, «у высших животных, в том числе и у человека, наиболее важными мотивами мотивы эмоциональные. Эмоциональные процессы в своей основе и существенных

чертах является перцептивными процессами, подобно до того, как перцептивным процессом кажется движение» [8, с. 145].

И, так как эмоции «вызывают то же фундаментальное влияние, что и мотивы физиологического происхождения, мы можем их назвать мотивами» [8, с. 145].

Таким образом, осознание эмоционального состояния помогает установить ту или иную степень контроля над поведением. Р. Пекрун считает, что предыдущее настроение выполняет моделирующую функцию при возникновении актуальных эмоций [11, с. 837].

Обращает на себя внимание тот факт, что положительные эмоциональные состояния, с одной стороны, и негативные, с другой, в норме не способны «уживаться» друг с другом. Из этого следует, что если человек находится в положительном эмоциональном состоянии и расслаблен, то это препятствует возникновению тревоги или гнева [4].

Эмоциональное благополучие также может рассматриваться в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, которые они выполняют.

Следовательно, можем говорить о том, что эмоциональное благополучие — это показатель успешности эмоциональной регуляции человека, показатель того, насколько эффективно и полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизни отдельного индивида.

Также эмоциональное благополучие может рассматриваться как неотъемлемая и составная часть психологического благополучия личности в целом. В таком случае, эмоциональное благополучие – интегральная характеристика (интегральное переживание), где сконцентрированы чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности.

В исследовании Дарвиша О.Б. [5] эмоциональное благополучие рассматривается как синоним понятию эмоциональное здоровье, и характеризуются как составная часть психологического здоровья человека, на основе функционирования ситуативно-ориентированного, адаптационно-целевого и личностно-деятельностного уровней обеспечивает единство наступающего и непрерывного; позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, превращать негативные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания.

Котова, И.Б. [8, с. 11-42] считает психические состояния многомерным явлением, при этом любое состояние может быть описано широким спектром параметров.

Анализ различных описаний показывает, эмоциональное благополучие состоит из отдельных характеристик состояний, которые используются особенно часто. Такие характеристики могут быть оценены как основные, к ним относятся следующие:

1. Эмоциональные (эйфория, радость, удовольствие, печаль, меланхолия, тревога и страх, паника, наслаждение, созерцание ...).
2. Активационные (те, что отражают интенсивность психических процессов, уровень мотивации, полное включение в ситуацию, углубление в то, что происходит или, наоборот, отчужденность, отстранение от жизненных событий – состояние возбуждения, вдохновение, подъем, сосредоточенности, невнимательности, скуки и апатии).
3. Тонические (те, что отражают тонус, ресурс сил индивида - состояния бодрствования, монотонии и пресыщения, утомления и переутомления, состояние сонливости, сна) [9].
4. Временные (те, что отражают продолжительность, устойчивость состояний).
5. Полярность состояний, иначе говоря, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное).

Все перечисленные характеристики (эмоциональные, активационные, тонические) взаимосвязаны и в большинстве случаев изменяются согласованно [10].

Рассмотрим структуру эмоционального благополучия (рис. 1).

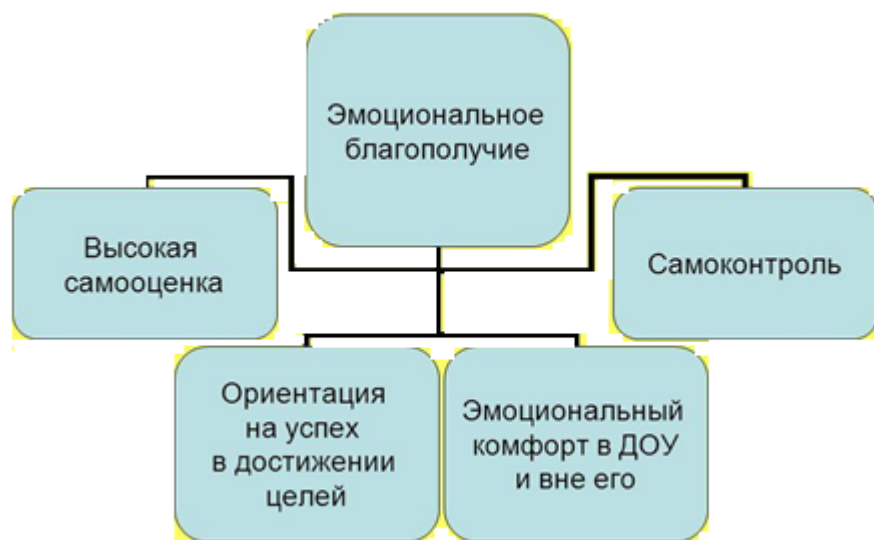


Рис. 1. Структура эмоциональное благополучие

Источник: [7]

Подытоживая, можно сказать, что эмоциональное благополучие – это многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием. Эмоциональное благополучие характеризуется как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, является основой отношения человека к миру и влияет на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения с окружающими людьми [12].

Эмоциональное благополучие формируется на основе эмоционального поведения ребенка, эмоционального отношения ребенка к семье и эмоционального принятия своих родителей.

1.2. Влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач

В современной концептуализации работник, вероятно, является менеджером или управляющим, который берет на себя долгосрочную обязанность и полон возможностей в области принятия решений в соответствии с определенными формами деловой активности компании, действующей по рыночным критериям. Исходное условие, беспристрастная основа и плодотворная инвентаризация

развития профессии работника считается потенциалом для самоорганизации [15].

Влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных заданий позволяет создать актуальность темы. Цель самоорганизации работника состоит в том, чтобы наилучшим образом применять личные способности, время, сознательно управлять жизненными действиями (чтобы иметь возможность определять себя), легче справляться с плохими инцидентами (кризисными ситуациями) как на работе, так и в своей жизни [12]. В то же время основная задача работников заключается не столько в том, чтобы свести к минимуму путаницу в эффективности и поведении, сколько в оптимизации или поддержании соответствующей рутины. Разрешается поставлять единую систему индивидуального маркетинга в виде особых требований к качествам работника и умению управлять собой.

В такой системе специалисты выделяют 7 основных блоков своих свойств: собственную организацию, самодисциплину, знание техники своей работы, чувственно-стеновой потенциал, способность работать здоровым, способность выражать и реализовывать жизнь цели, собственный самоконтроль. В самом человеке вначале заложено все, что необходимо для того, чтобы такая вещь существовала, совершенствовалась, помогала лично справляться с постоянно появляющимися противоречиями [14].

Не имея и никоим образом не способной существовать реальной поддержки, не считая самопомощи. Самоорганизация, получение внутреннего согласия, уважение к собственным жизненным ценностям и интересам (которые не противоречат окружающему обществу) каким-либо образом отталкивают работника от следующих преимуществ: организация собственного труда на высшем уровне, выполнение работы с наименьшими затратами, наименьшая занятость, не столько ажиотаж и стресс, не до такой степени ошибки в выполнении собственных функций, любимые результаты труда, повышение квалификации, высочайшая мотивация труда, приобретение профессиональных и повседневных [6].

По крайней мере, некоторые сотрудники должны знать, как управлять своей собственной карьерой, своим временем, как планировать свои собственные дела и принимать определенные решения, как скоро и кому направлять возможности, как выполнять свое родное рабочее пространство и рационализировать свою работу, как вести себя публично, готовить и вести личную беседу с подчиненными, деловые переговоры, деловые встречи, взаимодействовать с секретарем, как, в конце концов, помочь и повысить собственную способность работать и

контролировать результаты своей деловой деятельности, Будь креативным и совершенствуй свой собственный стиль, борись на свою репутацию [13].

Впечатления, вероятно, представляют собой особые переживания человека, связанные с его потребностями, интересами, действиями по удовлетворению потребностей, окрашенные в милые и противные тона. Впечатления - это психологическое состояние человека, которое появляется в нем в зависимости от того, как он физиологически и психологически себя чувствует в этом эпизоде, а также от того, как происходит процесс умиротворения, насколько происходит процесс удовлетворения потребностей. Впечатления характеризуют жизнь в целом, все ее процессы, связанные с ее сохранением и развитием [17]:

1. Локация - условно слабая, но в течение длительного времени существует сенсорный опыт, характеризующий психологическое положение человека в движении с довольно большой задержкой, традиционно определенным количеством часов или дней.

Местоположение человека определяется его общим настроением или отражает его настроение в этом эпизоде задержки. Создается впечатление, что человек традиционно плохо понимает, согласно его источникам и, соответственно, согласно отличительным переживаниям. Далеко не всегда постоянно, что у человека есть возможность найти свое местоположение в этом эпизоде.

Теоретической основой для изучения режимов труда и отдыха являются инновационные представления о физиологии трудовых действий. Действительно, научной основой построения оптимальных режимов труда и отдыха считается динамика трудоспособности человека, отражающая воздействие на организм только ансамблевого критерия труда [12].

В своем собственном порядке инвалидность исследуется в соответствии с психофизиологическими и технико-финансовыми характеристиками групп работников в движении смены работы, недели, месяца. Высокая степень инвалидности наблюдается в утренние и дневные часы - с 8 до 20 часов, низкая инвалидность - ночью. В частности, неблагоприятный клиренс от 1 до 3 до 4 часов [19].

2. Виды работы и отдыха. Режим работы компании прогнозирует количество смен в день, продолжительность замены в часах, продолжительность рабочей недели и непрерывные часы работы компании, время работы цеха в течение календарного периода (день, месяц, квартал, год). Исходя из этого, режимы работы и отдыха

делятся на внутрисменные, ежедневные, еженедельные и годовые [22].

Вывод:

Эмоциональная составляющая включена в процесс выполнения компьютеризированных профессиональных задач не в качестве сопровождающего, а в качестве важного компонента, который воздействует как на итоги учебной деятельности, так и на развитие структур личности, которые связаны с самооценкой, степенью притязаний, персонализацией и прочими показателями.

2. Анализ влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач на примере студенческой деятельности

2.1. Программа исследования

Целью исследования является эмпирическое изучение влияния эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач на примере студенческой деятельности.

Объект исследования – студенты 3 и 4 курсов.

Предмет исследования – взаимовлияние эмоционального интеллекта, рефлексивности и на стрессоустойчивости студентов.

Концептуальной гипотезой моего исследования выступает предположение о том, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью студентов и выраженностью у них эмоционального интеллекта и рефлексивности.

На основании концептуальной гипотезы был выдвинут ряд эмпирических гипотез [12]:

1. Чем выше рефлексивность личности, тем выше ее стрессоустойчивость.
2. Студенты, характеризующиеся высокими показателями интроспекции и системной рефлексии, будут характеризоваться более высокими показателями стрессоустойчивости, чем студенты с низкими показателями по данному параметру [22].

3. Стрессоустойчивость личности прямо пропорционально связана, как с уровнем эмоционального интеллекта в целом, так и с его составляющими: понимание своих и чужих эмоций, управление своими и чужими эмоциями, контроль экспрессии, межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, самомотивация [17].
4. Существуют различия в выраженности таких качеств как рефлексивность и эмоциональный интеллект в группах студентов с высокими и низкими показателями стрессоустойчивости.

Для проверки выдвинутых гипотез мною был выделен ряд эмпирических задач:

1. Осуществить подбор методов исследования.
2. Сформировать выборку исследования.
3. Собрать эмпирический материал о выраженности стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и рефлексивности у испытуемых.
4. Осуществить математико-статистическую обработку полученных данных и проанализировать полученные результаты [24].
5. Сформулировать выводы на основании проведенного исследования.

Для реализации указанных задач были использованы психодиагностические и математико-статистические методы. Среди методов психологической диагностики были использованы тестовые методики, такие как опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптевой, «Опросник рефлексивности» А. В. Карпова, «Тест эмоционального интеллекта» Люсина, «Методика определения уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла, «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина [15].

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева - авторская психодиагностическая методика, разработанная с целью диагностики типа рефлексии как устойчивой личностной черты. Разработана Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиным и А.Ж. Салиховой в 2009 году. Включает 30 утверждений, оцениваемых испытуемыми по 4-балльной шкале. Обработка результатов позволяет оценить выраженность таких черт как системная рефлексия (интерпретируется как продуктивная рефлексия), интроспекция или самокопание и квазирефлексия (интерпретируются как непродуктивные типы рефлексии) [21].

«Опросник рефлексивности» А. В. Карпова. Методика представляет собой опросник, предназначенный для измерения степени развития такого личностного свойства как рефлексивность. Разработана на русском языке в 2003 году А.В.

Карповым. Включает 27 утверждений, которые испытуемые оценивают по 7-балльной шкале.

«Тест эмоционального интеллекта» Люсина - психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора, в частности, таких его параметров как понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, а также общий уровень эмоционального интеллекта личности. Опросник содержит 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-балльную шкалу [18].

«Методика определения уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла предназначена для определения уровня эмоционального интеллекта личности и включает 30 утверждений, каждое из которых испытуемому предлагается оценить по 6-балльной шкале. Методика позволяет определить как интегративный уровень эмоционального интеллекта, так и отдельные его показатели: эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, распознавание эмоций других людей [1].

«Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина, содержащий 120 утверждений, позволяет оценить выраженность психологической устойчивости по отношению к каждому конкретному стрессору (всего их 12), представленному отдельной шкалой; а также определить интегративный уровень психологической устойчивости, который отражает выраженность данного свойства по отношению к стрессогенным стимулам в их совокупности [13].

Таким образом, был подобран комплекс методик и методов, позволяющий максимально полно раскрыть поставленные задачи и осуществить проверку эмпирических гипотез исследования.

Математико-статистические методы анализа результатов исследования. Обработка результатов исследования осуществлялась при помощи математико-статистических методов, таких как параметры распределения признаков, коэффициент корреляции Спирмена и U-критерий различий Манна Уитни [17].

Для проведения эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости студентов и уровнем проявления у них эмоционального

интеллекта и рефлексивности мной была сформирована выборка исследования, включающая 60 человек, среди которых 47 женщин и 13 мужчин. Возраст испытуемых составил от 19 до 50 лет. Средний возраст испытуемых составил 28,5 лет. Все испытуемые являются студентами вечернего отделения психологического ВУЗа, которые занимаются различной профессиональной деятельностью. Распределение испытуемых по различным видам профессиональной деятельности испытуемых представлено на рисунке 2.

Рис. 2. Распределение испытуемых по видам профессиональной деятельности

Источник: составлено автором

Результаты, представленные на рисунке 2, демонстрируют, что профессиональная деятельность большинства испытуемых связана с работой с людьми, что может обуславливать проявление определенных индивидуально-психологических характеристик испытуемых, таких как эмоциональная осведомленность [19].

2.2. Описание и анализ полученных результатов

В ходе осуществления математико-статистической обработки данных был выполнен расчет средних и стандартных отклонений результатов диагностики. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты расчета средних и стандартных отклонений эмпирических данных

№ признака	Методика/шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации
1	Рефлексивность (по Карпову)	114,66	17,19	14,99

2		Негативная социальная оценка	12,21	2,35	19,25
3		Негативная самооценка	12,1	2,75	22,73
4		Неопределенность	11,5	2,5	21,74
5		Дефицит времени	10,95	2,77	25,30
6		Информационные перегрузки	12,5	3,67	29,36
7	Опросник психологической устойчивости к стрессу	Физические перегрузки	10,89	3,01	27,64
8		Монотонность	10,73	3,72	34,67
9		Изоляция (одиночество)	14,37	4,13	28,74
10		Ситуации конкретной угрозы	11,02	3,07	27,86
11		Повседневные стрессоры	10,61	2,74	25,82
12		Неожиданность стрессора	12,08	2,88	23,84

13	Длительность и повторяемость стрессора	12,66	2,7	21,33
14	Искренность	18,98	4,49	23,66

Продолжение таблицы 1

15	Общая психологическая Устойчивость к стрессу	142,26	21,81	15,33
16	Системная рефлексия	37,97	5,49	14,46
17	<i>ДТР</i> Интроспекция	23	5,26	22,87
18	Квазирефлексия	25,74	5,06	19,66
№ признака	Методика/шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации
19	Понимание чужих эмоций	35,05	4,66	13,30
20	Тест EQ Люсина Управление чужими эмоциями	28,58	4,29	15,01

21	Понимание собственных эмоций	28,11	3,36	11,95	
22	Управление собственными эмоциями	19,24	2,73	14,19	
23	Контроль экспрессии	16,92	3,03	17,91	
24	Межличностный эмоциональный интеллект	63,63	8,15	12,81	
25	Внутриличностный эмоциональный интеллект	64,27	6,65	10,35	
26	Понимание эмоций	63,16	7,08	11,21	
27	Управление эмоциями	64,74	7,42	11,46	
28	Общий эмоциональный интеллект	127,91	12,86	10,05	
29	Опросник Эмоциональная Холла осведомленность		7,85	5,85	74,52

30	Управление своими эмоциями	-0,18	6,98	38,78
31	Самотивация	6,47	6,31	97,53
32	Эмпатия	8,89	4,63	52,08

Продолжение таблицы 1

33	Распознавание эмоций других людей	7,42	5,8	78,17
34	Эмоциональный интеллект	30,44	23,09	75,85

Источник: составлено автором

Таким образом, величина большинства полученных стандартных отклонений в эмпирических данных варьируется в пределах до 50%, что говорит о преимущественной однородности выборки, однако наличие по некоторым шкалам показателей, превышающих 50%, может свидетельствовать о вариабельности некоторых показателей исследуемых нами индивидуально-психологических характеристик испытуемых [15].

Для того, чтобы проанализировать выраженность психологической стрессоустойчивости. Средние оценки, полученные на выборке в целом, были переведены в стандартные оценки (стандарты), учитывающие статистическую норму, и по ним построен профиль стрессоустойчивости (рисунок 3).

Рис. 3. Профиль психологической стрессоустойчивости студентов

Источник: составлено автором

Как видно из рис. 3, весь профиль расположен в зоне средних значений, что не удивительно, так как он построен по среднегрупповым оценкам. Однако анализ этого профиля позволяет выделить три стрессора, устойчивость к которым является сниженной. Это – негативная социальная оценка, негативная самооценка

и дефицит времени [14].

Сравнение оценок эмоционального интеллекта (по Люсину) со статистической нормой позволяет сделать вывод о том, что у студентов-психологов как отдельные способности, так и эмоциональный интеллект в целом развиты высоко (стандартная оценка – наивысшая, 9 стенов). Действительно ли этак или проявилось у испытуемых ярко выраженное стремление давать социально желательные ответы, мы решили проверить с помощью другой методики, измеряющей эмоциональный интеллект – опросника С. Холла [21].

Сравнение средних оценок с уровневými значениями, предлагаемыми в данной методике, позволяет оценить их следующим образом: эмоциональная осведомленность и эмпатия – средний уровень; управление своими эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций других людей и общая оценка эмоционального интеллекта – низкий уровень.

Результаты по опроснику С. Холла в наглядной форме представлены на рисунке 4. Для построения единого профиля выраженности всех оценок по этой методике все средние были переведены в проценты и по ним построен профиль.

Рис. 4. Профиль выраженности составляющих эмоционального интеллекта (по С. Холлу)

Источник: составлено автором

Как видно из рисунка 4, выраженность почти все компонентов эмоционального интеллекта, а также его общей оценки не превышает 40%. Исключение составили лишь две способности – эмоциональная осведомленность и эмпатия.

Как показал анализ, в двух этих методиках мы получили совершенно различные результаты. Можно предположить, что опросник Люсина для испытуемых более «прозрачен» и в нем легче давать социально одобряемые ответы. Несмотря на это, коэффициент ранговой корреляции между общими оценками эмоционального интеллекта, полученными по этим методикам, равен 0,82, что значительно превышает критическое значение (0,33 при $p=0,99$). Следовательно, взаимосвязь между ними статистически значима, т.е. оба результата отражают реальность, хотя в опроснике Люсина мы получили завышенные самооценки эмоционального интеллекта [23].

Для сравнительного анализа оценок рефлексивности, полученных с помощью опросников Карпова и Дифференциальный тип рефлексии, средние оценки также были переведены в проценты. Результаты представлены на рисунке 5.

Рис. 5. Выраженность рефлексивности у студентов

Источник: составлено автором

Как видно из рис. 5, все показатели находятся в пределах 60-80 %. Оценки рефлексивности по опроснику Карпова и системной рефлексии несколько расходятся, причем вторая оценка выше, однако между ними существует статистически значимая положительная взаимосвязь ($r_{\text{эмп}} = 0,44 > r_{\text{крит}} = 0,33$ при $p = 0,99$). Не отстают от них по уровню выраженности и типы непродуктивной рефлексии – квазирефлексия и интроспекция, однако превышение оценок системной рефлексии (напомним, продуктивной рефлексии) позволяет сделать вывод о достаточно хорошем развитии у студентов психологов рефлексивного компонента самосознания [22].

Перейдем теперь к анализу взаимосвязей признаков.

Для проверки первой эмпирической гипотезы о том, что чем выше уровень рефлексивности личности, тем выше ее уровень стрессоустойчивости, был проведен расчет коэффициента корреляции r-Спирмена показателей методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина и «Опросник рефлексивности» А. В. Карпова. Результаты расчетов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты расчета коэффициента корреляции r-Спирмена при установлении взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и рефлексивности в выборке испытуемых

Признаки, коррелируемые со стрессоустойчивостью	r крит. (0,05%)	r крит. (0,01%)	r (эмпир.)
Рефлексивность (по Карпову)	0,25	0,33	-0,24

Примечание к таблицам 2-9: * - показатели, значимые на 0,05% уровне; ** - показатели, значимые на 0,01% уровне.

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что статистически значимая взаимосвязь между исследуемыми параметрами отсутствует, что говорит о том, что первая эмпирическая гипотеза не подтверждается [14].

Для проверки второй эмпирической гипотезы, в которой я предположила, что студенты, характеризующиеся высокими показателями интроспекции и системной рефлексии будут характеризоваться более высокими показателями стрессоустойчивости, чем студенты с низкими показателями по данному параметру, был проведен расчет коэффициента корреляции r -Спирмена показателей методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина и Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева. Результаты расчетов представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты расчета коэффициента корреляции r -Спирмена при установлении взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и показателей рефлексивности в выборке испытуемых

Признаки, коррелируемые со стрессоустойчивостью	r крит. (0,05%)	r крит. (0,01%)	r (эмпир.)
Системная рефлексия			0,16
Интроспекция	0,25	0,33	-0,62**
Квазирефлексия			-0,29**

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 3, свидетельствуют о том, что эмпирическая гипотеза не подтверждается, так как корреляция по показателю «Системная рефлексия», хоть и является положительной, но имеет значение

меньше критического для данного количества испытуемых [16]. В то же время, представляет интерес выявленные нами обратные статистически значимые корреляции с показателями «интроспекция» и «квазирефлексия», что позволяет сформулировать вывод о том, что чем меньшим является уровень проявления непродуктивных типов рефлексии (интроспекции и псевдорефлексии), тем выше ее уровень стрессоустойчивости [5]. Полученные результаты можно пояснить тем, что интроспекция – это качество, связанное со склонностью личности сосредотачиваться на собственном состоянии, собственных переживаниях, что может выступать как дополнительный источник внутреннего стресса; квазирефлексия – рефлексия мнимая [19].

Для проверки третьей эмпирической гипотезы о том, что стрессоустойчивость личности прямо пропорционально связана как с уровнем эмоционального интеллекта в целом, так и такими его показателями как управление своими эмоциями, самомотивация и умение распознавать эмоции других людей, мной был проведен расчет коэффициента корреляции г-Спирмена показателей методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина и «Методика определения уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла. Результаты расчетов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты расчета коэффициента корреляции г-Спирмена при установлении взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и показателей эмоционального интеллекта в выборке испытуемых

Признаки, коррелируемые со стрессоустойчивостью	г крит. (0,05%)	г крит. (0,01%)	г (эмпир.)
«Эмоциональная осведомленность»			0,15
«Управление своими эмоциями»	0,25	0,33	0,33**
«Самомотивация»			0,15

«Эмпатия»	0,04
«Распознавание эмоций других людей»	0,31*
Интегративный эмоциональный интеллект	0,27*

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 4, демонстрируют, что по ряду шкал, таких как «Управление своими эмоциями», «Распознавание эмоций других людей», «Интегративный эмоциональный интеллект» существует статистически значимая положительная корреляционная связь, которая, однако, достоверна только на 0,05% уровне [18]. В то же время, статистически значимой взаимосвязи между показателем стрессоустойчивости личности и ее самомотивации, не наблюдается. Это свидетельствует о частичном подтверждении гипотезы и необходимости проведения серии дополнительных исследований для установления характера выявленных взаимосвязей [16].

Для проверки последней эмпирической гипотезы о том, что стрессоустойчивость личности прямо пропорционально связана с общим уровнем эмоционального интеллекта личности, а также с такими его показателями как понимание своих и чужих эмоций, управление своими и чужими эмоциями, межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, контроль экспрессии, был проведен расчет коэффициента корреляции r -Спирмена показателей методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина и «Тест эмоционального интеллекта» Люсина. Результаты расчетов представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты расчета коэффициента корреляции r -Спирмена при установлении взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и показателей эмоционального интеллекта в выборке испытуемых

Признаки, коррелируемые со стрессоустойчивостью	r крит. (0,05%)	r крит. (0,01%)	r (эмпир.)
---	----------------------	----------------------	-----------------

Понимание чужих эмоций			0,27*
Управление чужими эмоциями			0,39**
Понимание собственных эмоций			0,25*
Управление собственными эмоциями			0,34**
Контроль экспрессии			0,46**
	0,25	0,33	
Межличностный эмоциональный интеллект			0,36**
Внутриличностный эмоциональный интеллект			0,47**
Понимание эмоций			0,29*
Управление эмоциями			0,54**
Общий эмоциональный интеллект			0,47**

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 5, свидетельствуют о том, что существует прямая статистически значимая взаимосвязь уровня стрессоустойчивости личности со всеми компонентами эмоционального интеллекта, выделенными в данной методике. В то же время, по таким шкалам как «Управление собственными эмоциями», «Управление чужими эмоциями», «Контроль экспрессии», «Межличностный эмоциональный интеллект», «Управление эмоциями», «Общий эмоциональный интеллект» были получены более высокие по статистической значимости показатели корреляции, что говорит о большей выраженности взаимосвязи данных показателей со стрессоустойчивостью [11]. Таким образом, на основании проведенного математико-статистического анализа можно сделать

вывод о том, что четвертая эмпирическая гипотеза полностью подтверждена.

Для проверки пятой эмпирической гипотезы о том, что существуют различия в проявлении таких качеств как рефлексивность и эмоциональный интеллект в группах студентов с высокими и низкими показателями стрессоустойчивости мной было проведено разделение испытуемых в выборке исследования на группы в зависимости от уровня стрессоустойчивости (высокие и низкие показатели). По результатам диагностики уровня стрессоустойчивости в группу с низкой стрессоустойчивости были включены 29 испытуемых, в группу с высокими показателями стрессоустойчивости – 31 испытуемый [6].

Для проверки взаимосвязи стрессоустойчивости с уровнем рефлексивности мной была проведена математико-статистическая обработка полученных данных и выполнен расчет U – критерия Манна-Уитни, который позволяет оценить различия в двух независимых выборках. Результаты расчета представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты расчета U – критерия Манна – Уитни при установлении различий в проявлении рефлексивности в выборках с высокой и низкой стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости U крит. (0,05%) U крит. (0,01%) U (эмпир.)

Рефлексивность (по Карпову) 127	105	131
---------------------------------	-----	-----

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 6, свидетельствуют о том, что статистически значимые различия между исследуемыми нами параметрами отсутствуют [22].

На следующем этапе мной был проведен расчет U – критерия Манна – Уитни для выявления различий в группах с высокой и низкой стрессоустойчивостью и проявлениями рефлексивности студентов, диагностируемой по методике Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева. Результаты расчетов представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты расчета коэффициента корреляции r-Спирмена при установлении взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и показателей рефлексивности в выборке испытуемых

Уровень стрессоустойчивости U крит. (0,05%) U крит. (0,01%) U (эмпир.)

Системная рефлексия			145
Интроспекция	127	105	95
Квазирефлексия			98

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 7, демонстрируют наличие статистически значимых различий между такими показателями как интроспекция и квазирефлексия в группах с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости, что говорит о том, что высокий уровень стрессоустойчивости личности может обуславливаться низким развитием у нее именно этих качеств. Примечательно, что эти данные также соответствуют данным, полученным мной в ходе корреляционного анализа, что перекликается с выдвинутой ранее гипотезой о характере взаимосвязи данных параметров [11].

Для проверки различий таких показателей эмоционального интеллекта как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и умение распознавать эмоции других людей, был проведен расчет U – критерия Манна – Уитни данных «методики определения уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла. В группах с различным уровнем стрессоустойчивости. Результаты расчетов представлены в таблице 8.

Таблица 8

Результаты расчета U – критерия Манна – Уитни при установлении различий в проявлении эмоционального интеллекта в выборках с высокой и низкой стрессоустойчивостью испытуемых

Уровень стрессоустойчивости	U.крит. (0,05%)	U.крит. (0,01%)	U (эмпир.)
«Эмоциональная осведомленность»			134
«Управление своими эмоциями»			86**
«Самомотивация»			145
«Эмпатия»	127	105	149
«Распознавание эмоций других людей»			82**
Интегративный эмоциональный интеллект			75**

Источник: составлено автором

Результаты, представленные в таблице 8, демонстрируют, что по ряду шкал, таких как «Управление своими эмоциями», «Распознавание эмоций других людей», «Интегративный эмоциональный интеллект» существуют статистически значимые различия в выраженности признаков в выборках с высокой и низкой стрессоустойчивостью, что говорит о различиях в проявлении данных показателей в исследуемых группах [17].

Для проверки значимости различий в проявлении эмоционального интеллекта, а также таких его показателей как понимание своих и чужих эмоций, управление своими и чужими эмоциями, межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, контроль экспрессии, был проведен расчет U – критерия Манна – Уитни с данными методики «Тест эмоционального интеллекта» Люсина. Результаты расчетов представлены в таблице 9.

Таблица 9

Результаты расчета показателей U – критерия Манна – Уитни при установлении различий в проявлении эмоционального интеллекта в выборках с высокой и низкой стрессоустойчивостью испытуемых

Уровень стрессоустойчивости	U крит. (0,05%)	U крит. (0,01%)	U (эмпир.)
Понимание чужих эмоций			94**
Управление чужими эмоциями			85**
Понимание собственных эмоций			99**
Управление собственными эмоциями			90**
Контроль экспрессии			72**
Межличностный эмоциональный интеллект	127	105	87**
Внутриличностный эмоциональный интеллект			0,47**
Понимание эмоций			91**
Управление эмоциями			0,54**
Общий эмоциональный интеллект			0,47**

Источник: составлено автором

Согласно результатам, представленным в таблице 9, существуют статистически значимые различия в выборках испытуемых с различным уровнем

стрессоустойчивости по всем исследуемым шкалам, что говорит о том, что уровень стрессоустойчивости личности действительно обуславливается развитием у нее такой характеристики как эмоциональный интеллект [20].

На основании проведенного исследования нами были разработаны рекомендации по сопровождению студентов с низкой стрессоустойчивостью и рекомендации по развитию эмоционального интеллекта и рефлексивности.

Для сопровождения студентов с низким уровнем стрессоустойчивости целесообразным является проведение специально организованной профилактической работы, направленной на урегулирование способности личности к управлению своими психическими состояниями, улучшение навыков межличностного взаимодействия. Для проведения такой работы предлагается проект тренинговой программы «Противодействие стрессу» [14].

Цель программы – практическое обучение студентов навыкам эффективной саморегуляции стрессовых состояний [20].

Задачи программы:

1. Активизировать процесс самопознания, способствовать формированию желания к познанию себя, своих личностных особенностей.
2. Обучение разнообразным техникам экспресс – регуляции стрессовых состояний.
3. Повышение уровня самооценки, формирование позитивного отношения к себе и к своим возможностям.
4. Развитие навыков произвольного контроля над своими действиями.

Предполагаемые результаты:

- у участников сформировано желание познавать свой внутренний мир, анализировать свои действия и поведение:

- участники владеют основными теоретическими представлениями об эмоциональных состояниях, их роли в жизни человека;

- участники осознают причинно – следственные связи, наблюдающиеся в своем поведении и в поведении других людей;

- участники обладают практическими навыками произвольного контроля над своими действиями.

- у участников сформирован адекватный уровень самооценки, позитивное отношение к себе и к своим возможностям [13].

Целевая аудитория программы - студенты вечернего отделения, психологического факультета, как мужского, так и женского пола, количество участников тренинга – до 12 человек [17].

В трениговую программу включены наиболее известные методы саморегуляции стрессовых состояний, такие как самораскрытие, самоубеждение, самовнушение, дыхательные упражнения, медитативные упражнения, упражнения на релаксацию [21]. Данные виды саморегуляции описаны как наиболее действенные в работах современных исследователей (таблица 10).

Таблица 10

Тематический план программы

№ п/п	Темы занятий	Длительность занятия
11	Знакомство и включение участников в работу тренинга. Формирование целей работы, желаемых результатов.	1 час
22	Эмоции и их значение в жизни человека	1 час
33	Освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц	1 час
44	Повышение самооценки и уверенности педагогов в своих возможностях, обучение их приемам самовнушения. Подведение итогов работы группы	1 час

Источник: составлено автором

На основании проведенного теоретического анализа была составлена памятка для студентов по развитию эмоционального интеллекта и рефлексивности [19].

Первый шаг развития EQ – это осознание своих эмоций и нахождение «пусковых кнопок», запускающих эти эмоции. Как только вы выявили свои собственные «кнопки», запускающие негативные эмоции, можно искать способы реагировать по-другому. Важно сосредоточиться и ответить на вопрос: «Что я сейчас чувствую?» При этом нужно отмечать именно эмоцию (радость, гнев, страх, печаль), а не физическое состояние (устал, голова болит). Целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время [8].

Вторым шагом – наблюдение за эмоциональными состояниями окружающих людей и развитие навыка по вербальным и невербальным признакам определять, какую эмоцию чувствует собеседник. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен» [11].

Третий шаг – управление своими эмоциями. Единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве – это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется, «накопилось»), либо отразятся на нашем физическом состоянии (например, начнет болеть голова). Существуют и другие способы управления своими эмоциями. Многие из них нам известны: подышать, пройтись, заняться какой-то физической активностью. Существуют и другие методы управления эмоциями, которые можно нарабатывать в рамках тренингов. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация – описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной [9].

Четвертый шаг – управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей. Методы также могут быть различны, можно проговаривать чувства собеседника: «По-моему, вы чем-то расстроены», использовать невербальные средства (позы, жесты, интонации).

Вывод:

Проведенное эмпирическое исследование позволило частично подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости студентов и уровнем проявления у них эмоционального интеллекта и рефлексивности. Исходя из полученных данных и результатов их математико-статистического анализа, можно сформулировать следующие выводы:

1. Общий уровень рефлексивности личности не оказывает влияния на ее уровень стрессоустойчивости.
2. Высокий уровень интроспекции и квазирефлексии в структуре рефлексивности личности обуславливает снижение ее уровня стрессоустойчивости. Полученные результаты можно пояснить тем, что интроспекция – это качество, связанное со склонностью личности сосредотачиваться на собственном состоянии, собственных переживаниях, что может выступать как дополнительный источник внутреннего стресса; квазирефлексия – рефлексия мнимая. Таким образом, в ходе анализа по данному параметру был получен результат, на первый взгляд, противоположный выдвинутой мною гипотезе, однако отрицательные взаимосвязи с непродуктивными типами рефлексии косвенно её подтверждают.
3. Стрессоустойчивость личности прямо пропорционально связана как с уровнем эмоционального интеллекта в целом, так и такими его показателями как управление своими эмоциями, и умение распознавать эмоции других людей, однако, данная взаимосвязь характеризуется не очень высоким уровнем достоверности, что говорит о необходимости проведения дополнительных исследований в данном русле.
4. Стрессоустойчивость человека прямо пропорциональна общему уровню эмоционального интеллекта человека, а также таким показателям, как понимание своих эмоций и эмоций других людей, управление эмоциями своих и других людей, межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект и контроль выражения.
5. Существуют различия в проявлении эмоционального интеллекта и рефлексивности личности в зависимости от уровня ее стрессоустойчивости, в частности, лицам с высокой стрессоустойчивостью свойственны более высокий уровень эмоционального интеллекта и более низкий уровень рефлексии, в то время как для студентов с более низкой стрессоустойчивостью характерно проявление более низких показателей эмоционального интеллекта при повышенном уровне рефлексивности.

Таким образом, в ходе проведенного исследования была полностью реализованы поставленные задачи, гипотеза подтверждена и достигнута цель исследования.

Заключение

В ходе выполнения данной работы была поставлена следующая основная цель: изучение влияния эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач. Для достижения данной цели были решены следующие основные задачи:

- рассмотрено понятие и виды эмоций, влияние на образовательный процесс;
- изучено влияние эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач;
- составлена программа исследования;
- проанализированы результаты исследования.

По результатам выполнения данной работы можно сделать следующие выводы:

Эмоции - класс психологических явлений, который выполняет важные функции в жизнедеятельности человека. Используя понятие эмоционально-чувственного развития, мы учитывали, что термин «эмоция» употребляется в двух разных значениях. Первое из них - в широком толковании - обозначает всю сферу переживаний человека, а второе - в узком смысле - ситуативный проявление этих переживаний. Чувство мы рассматриваем как разновидность эмоций в широком толковании со специфическими признаками. Они устойчивым психическим явлением, присущим личности и определенным ее отношением к тем или иным сторонам действительности. Эмоцию (в узком толковании) мы рассматриваем как ситуативный проявление переживания. Из таких соображений следует неразрывное единство эмоций и чувств, дает основания рассматривать их как целостную эмоционально-чувственную сферу личности.

Проведенное исследование позволило частично подтвердить выдвинутую гипотезу и охарактеризовать особенности проявления стрессоустойчивости в группе студентов в сочетании с такими качествами, как эмоциональный интеллект и рефлексивность. На основании исследования, мы можем сделать следующие выводы.

1. Общий уровень рефлексивности личности не влияет на уровень стрессоустойчивости.
2. Высокий уровень самоанализа и квазиотражения в структуре рефлексивности личности обуславливает снижение ее уровня стрессоустойчивости.
3. Стессоустойчивость человека прямо пропорциональна как уровню эмоционального интеллекта в целом, так и таким показателям, как управление своими эмоциями и способность распознавать эмоции других людей.
4. Стессоустойчивость человека прямо пропорциональна общему уровню эмоционального интеллекта человека, а также таким показателям, как понимание своих эмоций и эмоций других, управление эмоциями своих и других, межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект и выражение контроль.
5. Существуют различия в проявлении эмоционального интеллекта и рефлексивности человека в зависимости от уровня стрессоустойчивости, в частности, люди с повышенной стрессоустойчивостью имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта и более низкий уровень рефлексии, в то время как учащиеся с более низкой стрессоустойчивостью характеризуется более низкими показателями эмоционального интеллекта с повышенным уровнем рефлексивности.

Практическая ценность полученных результатов заключается в возможности их использования в консультативно-тренировочной работе, направленной на повышение стрессоустойчивости личности, предотвращение негативных психологических проявлений и эмоционального выгорания в студенческих группах.

Таким образом, задачи данной работы можно считать решенными, цель достигнутой.

Список использованных источников

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Логос, 2016. - 306 с.
2. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2017. - 526 с.

3. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. - СПб.: Питер, 2017. - 624 с.
4. Гуревич, П.С. Политическая психология: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2017. - 565 с.
5. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2016. - 264 с.
6. Деркач, А.А. Политическая психология: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2016. - 591 с.
7. Егидес, А.П. Психология конфликта: Учебное пособие / А.П. Егидес. - М.: МФПУ Университет, 2017. - 320 с.
8. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2016. - 480 с
9. Крысько, В.Г. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2017. - 471 с.
10. Макарова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций. - М.: Юрайт, 2016. - 182 с.
11. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 352 с.
12. Марцинковская, Т.Д. Психология и педагогика: Учебник. - М.: Проспект, 2018. - 464 с.
13. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник. - М.: Юрайт, 2016. - 739 с.
14. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2017. - 460 с.
15. Павленко, Н.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. - М.: КноРус, 2016. - 496 с.
16. Пастюк, О.В. Психология и педагогика: Учебное пособие. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 160 с.
17. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум. - М.: Форум, 2016. - 304 с.
18. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: Учебное пособие. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
19. Самыгин, С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 220 с.
20. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: Учебник для студентов вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. - 543 с.
21. Хилько, М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций. - М.: Юрайт, 2016. - 200 с.

22. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2016. - 367 с.
23. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 381 с.
24. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2017. - 567 с.
25. Шестопал, Е.Б. Политическая психология: Учебник для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2017. - 342 с.