

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY: THEORETICAL ASPECT

У статті розкриваються психологічні особливості емоційної сфери особистості. Розглядаються дослідження, присвячені вивченню особливостей емоційної сфери особистості. Наша стаття є теоретичною базою для організації експериментальної системи вивчення емоцій.

Статтю присвячено проблемі психологічних особливостей емоційної стійкості як психічного стану та як інтегративної властивості особистості під взаємодією емоційних, вольових, мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Проаналізовано особливості зв'язку емоційної стійкості з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Проведено теоретичний аналіз та узагальнено інформацію з проблеми умов і засобів розвитку емоційної стійкості особистості.

Емоційна стійкість – важливий психологічний фактор ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі стресу. Дослідження природи емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження актуальне для сучасної психології.

У сучасній психології проблема емоцій особистості належить до найскладніших і найактуальніших. Особлива увага науковців зосереджена на вивченні емоцій як фундаментальної сфери психічного розвитку людини, як базису її духовного життя, як інтимно-сутнісного пласта психіки. Сьогодні емоційна сфера особистості стає предметом серйозних теоретичних обговорень (В.П. Зінченко, О.Б. Орлов, С.Д. Смірнов, В.І. Слободчиков та ін.).

Емоційна стійкість є інтегральною якістю особистості, яка дозволяє людині зберігати емоційну стабільність у ході життєдіяльності та визначається як якість особистості, що має велику значущість для життя та діяльності.

Мета статті полягає у розкритті психологічних особливостей емоційної сфери особистості.

Завдання – провести аналіз психологічних досліджень і дати психологічну характеристику емоційної стійкості особистості як готовності до конструктивних рішень; виявити структуру і зміст емоційної стійкості особистості.

Ключові слова: емоційна стійкість, емоції, розвиток, формування, властивість особи-

стості, самоконтроль, саморегуляція, психічний стан.

The article reveals the psychological features of the emotional sphere of the individual. The researches which are devoted to studying of features of emotional sphere of the person are considered. This article is a theoretical basis for the organization of an experimental system for the study of emotions.

The article is devoted to the problem of psychological features of emotional stability as a mental state and as an integrative property of personality under the interaction of emotional, volitional, motivational components of mental activity of personality. The peculiarities of the connection between emotional stability and individual psychological characteristics of the personality are analyzed. Theoretical analysis is carried out and the information on a problem of conditions and means of development of emotional stability of the person is generalized.

Emotional resilience is an important psychological factor of efficiency and reliability of activity in tense circumstances, which reduces the negative impact of strong emotions, promotes readiness to act, prevents stress. The study of the nature of emotional stability, ways and means of its formation, maintenance and preservation is relevant for modern psychology.

In modern psychology, the problem of personality emotions is one of the most complex and relevant. Special attention of scientists is focused on the study of emotions as a fundamental area of mental development of man, as the basis of his spiritual life, as an intimate-essential layer of the psyche. Today the emotional sphere of personality becomes the subject of serious theoretical discussions.

Emotional resilience is an integral quality of personality that allows a person to maintain emotional stability in the course of life and is defined as a quality of personality that is of great importance for life and work.

The purpose of the article is to reveal the psychological features of the emotional sphere of the individual.

Task: to analyze psychological research and give a psychological description of the emotional stability of the individual as a readiness for constructive decisions; identify the structure and content of emotional stability of the individual.

Key words: emotional stability, emotions, development, formation, personality trait, self-control, self-regulation, mental state.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.13>

Андрусик О.О.

аспірантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Постановка проблеми. Світова економічна криза, низка соціальних зрушень в українському суспільстві, погіршення стану навко-

лишнього середовища зумовили негативний вплив на особистість. Підвищення вимог до пересічного громадянина нашої держави як до

активного суб'єкта життєдіяльності, зростання інтенсивності інформаційного навантаження й особистісної відповідальності за здійснювану діяльність, зниження соціальної захищеності – це не весь перелік факторів, які стають джерелом виникнення складних життєвих ситуацій, невід'ємних атрибутів динамічного розвитку суспільства.

Одним із важливих психологічних факторів ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах є емоційна стійкість.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна структура емоційної стійкості відрізняється складністю, зумовленою, з одного боку, багатогранністю структури, з іншого – різноманітністю факторів, що впливають на процес її формування та прояви.

Емоції (від лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це переживання людиною свого особистого ставлення до дійсності, її реакції на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху і т. д.) значимо діючих на індивіда явищ і ситуацій для здійснення його життєдіяльності. Супроводжуючи практично будь-які прояви активності суб'єкта, емоції служать одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб.

Термін «стійкість» походить від прикметника «стійкий» і означає: «той, що стоїть», «тримається твердо, не вагаючись, не падаючи», «не схильний до коливань, постійний, стійкий, твердий». Стійкість вказує на особистісний ресурс людини як складної високоорганізованої системи, її здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів за постійно мінливих життєвих обставин [7, с. 429].

У філософії поняття стійкості розглядається як характеристика процесу або явища, пов'язана з функціонуванням тієї чи іншої системи, специфічні властивості якої, залишаючись незмінними, дозволяють відрізнити їх від інших і називаються ознаками або симптомами. Неспецифічні властивості предмета (процеси, явища), навпаки, можуть змінюватися, зникати або з'являтися, але якість предмета, його стійкість не змінюється. Стійкість характеризує несхильність емоційних станів і процесів до деструктивних впливів внутрішніх і зовнішніх умов.

Необхідно підкреслити, що емоційна стійкість є цілісною характеристикою особистості, яка забезпечує її готовність протистояти стресогенному впливу у важких ситуаціях і включає в себе, за влучним висловом К. Левіна, здатність витримувати надмірне збудження й емоційне напруження, що виникає під впливом

стресів, а також здатність зберігати без перешкод для діяльності високий рівень активності. Емоційна стійкість формується одночасно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи людини, її соціального досвіду, від набутих раніше навичок поведінки, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості [6, с. 122].

Одна і та сама людина за різних умов може проявляти різні рівні емоційної стійкості (О.Я. Чебикін, І.Г. Павлова). Насамперед, на думку авторів, це залежить від виконуваної ним діяльності. Якщо суб'єкт володіє достатніми знаннями, вміннями, зовнішні фактори здійснюватимуть менший негативний вплив, ніж тоді, коли такі знання, вміння відсутні [11, с. 94].

Особливий інтерес становить дослідження С.О. Ізюмової, котра визначає емоційну стійкість як «синтез якостей і властивостей особистості, що дозволяє впевнено, самостійно, без емоційного напруження виконувати свою діяльність із мінімальними помилками протягом тривалого часу» [4, с. 130].

З урахуванням наведеного висловлювання можна висунути припущення про те, що особистісні якості особистості є необхідною умовою її емоційної стійкості. Особистісні якості відіграють визначальну роль, оскільки завдяки їм можна послаблювати або нейтралізувати негативні емоційні фактори, згладжувати або придушувати конфліктні ситуації, що постійно виникають у житті.

Емоційна стійкість проявляється в тому, наскільки терплячою і цілеспрямованою є особистість у здійсненні своїх задумів, наскільки характерні для неї витримка і самовладання навіть за найнесприятливіших (стресових) ситуацій, наскільки вона вміє тримати себе в руках за умов негативних емоційних впливів з боку інших людей.

Аналіз стану проблеми емоційної стійкості в рамках основних напрямів психологічної науки показує, що вона забезпечується оптимальним динамічним співвідношенням «складників» психічних структур, за якими можуть стояти і особистість, і свідомість, і діяльність.

Отже, емоційна стійкість об'єднує цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. В аналізі емоційної стійкості важлива оцінка ефективності адаптаційних процесів, інтегративності особистості, збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання.

У вітчизняній психології існує чотири підходи до розуміння емоційної стійкості. Для першого характерне зведення емоційної стійкості до проявів волі. Відомо, що різні психічні процеси можуть взаємодіяти та впливають один на одного (підтримувати, посилювати, придушувати і т. д.). Так, наприклад, людина може вольовим зусиллям, прийомами ауто-

генного тренування змінювати свій емоційний стан. Зупиняючись на цьому моменті як на основному, деякі автори трактують емоційну стійкість як здатність керувати емоціями, які виникли під час виконання діяльності. В.О. Пономаренко вказує, що під емоційною стійкістю слід розуміти, з одного боку, несприйнятливості до емоціогенних факторів, що робить негативний вплив на психічний стан особистості, а з іншого – здатність контролювати та стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій [9, с. 57].

Другий підхід, представлений у роботах П.Б. Зільбермана, О.Г. Ковальова [3, с. 14; 5, с. 19], ґрунтується на тому, що для психічних процесів характерна інтеграція, результатом якої є складні психічні процеси. У них можуть увійти різні психічні явища. Це стосується й емоційної стійкості, через що багато авторів визначають її як інтегративну властивість особистості.

Третій підхід базується на єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних властивостей, на теорії самоорганізації кібернетичних систем. Емоційна стійкість можлива на основі запасів нервово-психічної енергії, яка зв'язується з особливостями темпераменту, силою нервової системи щодо збудження і гальмування, рухливості, мобільності нервових процесів.

У четвертому підході авторів для вивчення емоційної стійкості аналізується роль емоційного збудження за екстремальних умов діяльності. Оскільки емоційне збудження характеризується станом активації різних функцій організму, підвищенням психічної готовності до несподіваних різних дій, воно є необхідною умовою використання ресурсів особистості для успішного виконання її діяльності.

Польський психолог Я. Рейковський, зупиняючись на емоційній стійкості як гіпотетичній особливості людини, говорить про два її значення:

1) людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини;

2) людина емоційно стійка, незважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень.

Основними напрямками досліджень емоційної стійкості за Я. Рейковським є:

1. «Фізіологічний» напрям, який вимагає визнання того, що відмінності у стійкості пов'язані з відмінностями нервової системи загалом або тих чи інших її структур. Великий внесок у вивчення цієї проблеми належить І.П. Павлову, котрий розробив поняття типу нервової системи. Засноване на цій концепції вивчення темпераменту значною мірою сприяло усвідомленню явища емоційної стійкості.

Емоційна стійкість більшою мірою залежить від властивості, названої «реактивністю індивіда» або, в більш ранніх роботах, силою нервової системи. Реактивність характеризує здатність організму до прийому подразників, а саме величину порога чутливості та порога дії. Інші властивості темпераменту (рухливість, врівноваженість) впливають на емоційну стійкість індивіда. Встановлено, що стійкість до визначеного роду стресових факторів залежить від врівноваженості нервових процесів.

2. «Структурний» напрям, який передбачає, що процес формування особистості, який складається з більш складних, диференційованих і централізованих регуляторних структур, створює в особистості такі підсистеми, специфічні особливості, що роблять її більш-менш схильною до дії емоційних подразників; для дослідження емоційної стійкості людини необхідно з'ясувати види та взаємозв'язки цих підсистем, а також їхні специфічні властивості.

3. Пошук «особливого механізму» емоційної стійкості. Припускається, що у людини, крім інших механізмів регуляції, існують ще спеціальні «механізми контролю», які здійснюють щось на зразок нагляду над протіканням діяльності та підтримують цю діяльність, незважаючи на вплив емоційних чинників.

4. Виявлення емоційних характеристик емоційної стійкості. Кожен психічний процес (пізнавальний, емоційний, вольовий) відносно незалежний від інших і має специфічні особливості. Ні вольовий, ні пізнавальний процеси, ні тим більше властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), незважаючи на взаємозв'язок, не обов'язково входять до його складу. Четвертий підхід ґрунтується на виявленні власне емоційних характеристик емоційної стійкості [10, с. 225].

Емоційна стійкість об'єднує в собі природні захисні та набуті механізми, які запускають вплив значущості подразника. Продуктивність цих факторів полягає в тому, що емоційну стійкість у контексті практичної діяльності можна розглядати як психологічну характеристику надійності людини, певною мірою як функцію її інтелекту і психічного образу розв'язуваної задачі. Людина за умов реальної загрози життю спирається на природні захисні механізми (інстинкти, безумовні рефлекси, активацію енергетичних ресурсів) і набуті (навички, вміння, установки). Цікаво, що в емоціогенній ситуації затримка в переході від природних захисних механізмів до набутих призводить до повторного посилення інстинктивних реакцій, що ускладнюють розумові дії з вироблення тактики та стратегії [2, с. 157].

Детермінанти емоційної стійкості за М.І. Дьяченком і В.О. Пономаренком:

1) емоційні: емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу і результату діяльно-

сті; випробувані в ситуації емоції та почуття, емоційний досвід особистості (емоційні установки, образи, минулі переживання в таких ситуаціях);

2) неемоційні: спрямованість особистості, її потреби, мотиви, вольові якості, знання, навички, вміння, тип нервової системи та ін.

Емоційні детермінанти впливають на емоційну стійкість безпосередньо, неемоційні розглядаються через призму емоційних [9, с. 179].

П.Б. Зільберман, трактуючи емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значущої ситуації, виділяє дві її стадії:

1) стадію емоційної реактивності, яка характеризується вегетативними зрушеннями, що виникають в організмі під впливом емоціогенного впливу;

2) стадію емоційної адаптації до зрушень в організмі, її сенс полягає у придушенні цих зрушень і саморегуляції, спрямованої на збереження належної поведінки.

Види емоційної стійкості за К.К. Платоновим:

1) емоційно-вольова стійкість – це ступінь вольового володіння особистості своїми досить сильними емоціями;

2) емоційно-моторна стійкість – це властивість особистості, яка проявляється у міру порушення психомоторики під впливом емоцій;

3) емоційно-сенсорна стійкість – це властивість особистості, що проявляється у міру порушення сенсорних дій [8, с. 101].

Дослідження М.І. Дьяченка та В.О. Пономаренка [9, с. 225] показують, що емоційна стійкість як якість особистості є єдністю таких компонентів: мотиваційного, емоційного, вольового, інтелектуального.

Мотиваційний компонент. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість. Одна і та сама людина може виявляти різну емоційну стійкість залежно від того, які мотиви спонукають її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшувати або зменшувати емоційну стійкість. Мотивація визначає світогляд. Емоційна стійкість залежить від ставлення людини до явищ дійсності, від її індивідуальної філософії. Одне і те саме явище залежно від того, яке місце воно займає на шкалі цінностей людини, дає різний вплив на її психічний стан. Завдяки різному ставленню людини до явищ дійсності психіка грає також роль селектора зовнішніх впливів – вона вибірково сприймає одні й ігнорує інші. Ставлення людини до дійсності визначається насамперед змістом і величиною її потреб, силою прагнення до досягнень, до самовдосконалення, рівнем домагань, значимістю тих цілей, які вона перед собою ставить, тієї роллю, яку хотіла б грати у суспільстві, виходячи з оцінки своїх можливостей, віри у свої сили;

Емоційний компонент. Емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій. Оскільки нові емоції розгортаються на базі вже наявного фонового стану, між станами відбувається взаємодія, внаслідок чого починається посилення або ослаблення. Це залежить від емоцій (однойменні стани посилюються, а різнойменні – послаблюються), переважаючих у людини емоційних станів (які і як часто вона переживає емоції, яка їхня тривалість, глибина і сила), від того, як людина ставиться до своїх переживань;

Вольовий компонент. Виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації. Крім впливу на зовнішні об'єкти, діяльність людини спрямовується і на організацію самої діяльності. Суть вольової поведінки – підпорядкування вчинків провідним мотивам, довготривалим планам, завданням, що впливають із розумної оцінки ситуації. Безвольність виявляється в неорганізованості, що ставить людину в умови постійної нестачі часу, через що виникає хронічна напруженість;

Інтелектуальний компонент. Це оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій. Емоційна стійкість залежить від якості розумової діяльності, інтелекту. Основне призначення мислення – управління практичною діяльністю, отримання необхідної для цього інформації, рішення будь-якого роду життєвих завдань, вироблення адекватного ставлення до проблем, знаходження ефективних засобів і способів діяльності, що позначається на психічному стані людини та вмінні прогнозувати наслідки своїх дій [9, с. 264].

Мотиваційний компонент емоційної стійкості визначається системою мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, які виникають у напруженій ситуації, що виражається в наявності мотивації досягнення успіху й у відсутності мотивації уникнення невдач.

Вольовий компонент емоційної стійкості розуміється нами як внутрішній контроль особистості за своєю поведінкою, здатність приймати відповідальність за свої дії.

Емоційний компонент емоційної стійкості визначається мірою чутливості суб'єкта до критичних ситуацій життєдіяльності, рівнем його збудливості, негативних емоційних переживань, ситуативної й особистісної тривожності. Тривожність – це стійка особистісна психологічна особливість, зумовлена слабкістю нервових процесів, яка проявляється в емоційному дискомфорті, очікуванні неблагополуччя, небезпеці та переживанні.

Когнітивний компонент емоційної стійкості характеризується ступенем вираження інтелектуальних емоцій, що визначають піз-

навальну активність індивіда із самоорганізації та саморегуляції поведінки. Пізнавальна активність – це притаманна людині допитливість, безпосередній інтерес до навколишнього світу, те, що активізує пізнавальну діяльність суб'єкта.

Позитивний прояв названих компонентів реалізує: здатність до повноцінної самореалізації особистісного росту зі своєчасним і адекватним дозволом внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних); відносну стабільність емоційного тону і сприятливого настрою, здатність до емоційно-вольової регуляції, адекватну ситуації мотиваційну напруженість. В особистості розвиваються здатності протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей, вдосконалюються процеси психічного самоврядування, саморегулювання, самоконтролю.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, за допомогою єдності компонентів, представлених у нашому дослідженні, розкрито психологічні особливості емоційної сфери, емоційної стійкості особистості. Проведено аналіз психологічних досліджень із проблеми, представлено психологічну характеристику емоційної стійкості особистості як готовності до конструктивних рішень. Виявлено структуру і зміст емоційної стійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Дьяченко М. И. Психология высшей школы. Москва : ВПА, 1983. 320 с.
3. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс. *Психический стресс в спорте* : материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 13–15.
4. Изюмова С. А., Аминов Н. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы. *Вопросы психологии*. 1978. № 5. С. 128–133.
5. Ковалев А. Г. Психическое развитие ребенка и жизненная среда. *Вопросы психологии*. 1993. № 1. С. 13–23.
6. Левин К. Динамическая психология: *Избранные труды* / общ. ред. Леонтьева Д. А, Патяева Е. Ю. Москва, 2001. 572 с.
7. Ожегов С. И. Словарь русского языка / под общ. ред. Скворцова Л. И. Москва, 2007. 973 с.
8. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 378 с.
9. Пономаренко В. А. Профессия – психолог труда. Москва : Институт психологии РАН, 2007. 400 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва : Прогресс, 1979. 391 с.
11. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.