

## ТЕОРЕТИЗУВАННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ “ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ”

Ірина СУЛТАНОВА

Copyright © 2011

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку цивільного суспільства та правової держави ставить підвищені вимоги до все-складнішої та інтенсивнішої діяльності людини. До того ж різке зростання дії інформаційних, соціально-психологічних та інших чинників створює перевантаження когнітивного, емоційного, комунікативного та інтерактивного характеру в лоні психологічної організації повсякдення народного загалу. Погіршення стану навколишнього середовища, в якому існує людство, і стрімке збільшення масиву шкідливих психологічних впливів призводить до поширення нервово-психічних розладів і соматичних захворювань, у механізмі виникнення яких важливу роль відіграють емоційні чинники. І це зрозуміло чому, адже до дії екстремальних факторів найбільш чутливим виявляється саме емоційний апарат, котрий першим реагує на стресову ситуацію. Емоційна стійкість у людей різна і залежить від психічних, біологічних особливостей особи, її соціального оточення, статусів і ролей, які вона виконує, а також характеру подій, що викликають серйозні емоційні порушення. Відтак і проблема названої стійкості актуальна як для розвитку загальнопсихологічної теорії, так і для прикладного застосування психологічного знання у різних сферах професійної діяльності.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема емоційної стійкості знайшла своє відображення у психологічних теоріях діяльності В.В. Давидова, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова, К.К. Платонова, Д.Б. Ельконіна; системних підходах Б.Г. Ананьєва, Б.М. Рижова; психологічних теоріях особистості Л.С. Виготського, Б.І. Додонова, С.Л. Рубінштейна, Б.М. Тешова; теоріях комплексного вивчення людини як суб'єкта трудової діяльності О.Д. Глоточкина, М.І. Дяченко, Є.О. Клімова, А.Б. Леонової, Є.А. Мілеряна, О.Я. Чебикіна; теоріях емоційних явищ Л.М. Аболіна, М.О. Амінова,

Б.Х. Варданяна, С.О. Ізюмової, Є.П. Ільїна, Ю.М. Кулюткіна, В.Д. Небиліцина, А.Є. Ольшанникової, Я. Рейковського, Г.С. Сухобської, Я. Стреляу, В.Е. Чудновського, О.О. Черникової; теоріях саморегуляції в юнацькому віці Л.В. Засекіної, І.С. Кона, Н.І. Повякель; концептуальних положеннях психологічної підготовки студентів до педагогічної діяльності О.В. Глузмана, А.К. Маркової, В.А. Семиченко, Л.І. Уманець, Н.В. Чепелевої; основних принципах психокоректувальної роботи та організації соціально-психологічних тренінгів Т.С. Яценко.

Вивчаючи прояви емоційного життя людини, В.А. Семиченко відзначає, що “поділ їх на настрої, відчуття, афекти, власне емоції, пристрасті, стреси, емоційні стани відбувається умовно, оскільки емоційні стани вбирають у себе емоції, а кожна емоція у певних життєвих обставинах постає як психічний стан” [9, с. 52], охоплює, окрім психологічного, й біологічний компонент, який сприяє своєчасній і повноцінній мобілізації організму в екстремальних ситуаціях. Відтак емоційну стійкість доречно розглядати як організуючий і мотивуючий чинники поведінки людини, джерело її особистого розвитку і відносин з навколишнім світом.

**Метою** даної статті є аналітичний розгляд психолого-педагогічних аспектів змісту категорійного поняття “емоційна стійкість” та розкриття суті цього психологічного феномена, виділення функцій і чинників його формування.

**Виклад основного матеріалу.** Критичний аналіз психологічних досліджень дає підстави виокремити принаймні *шість напрямів*, у яких емоційна стійкість розглядається з урахуванням природи різних емоційних феноменів.

**Перший напрям** дослідження емоційної стійкості (Л.М. Аболін, М.О. Амінів, Ю.М. Блудов, Б.Х. Варданян, С.О. Ізюмова, Ю.М. Ку-

лютокін, В.Д. Небиліцин, А.Ю. Ольшанникова, Я. Рейковський, Г.С. Сухобська, Я. Стреляу, В.Е. Чудновський, О.О. Черникова) базується на тому, що кожен психічний процес є незалежним від інших і має специфічні особливості. Так, В.Е. Чудновський пише, що названа стійкість – це “здатність людини зберігати за різних умов соціальної нестабільності особисті позиції, володіти певними механізмами захисту стосовно дій, які є далекими від власних поглядів, переконань і світогляду в цілому” [12, с. 246]. Натомість О.О. Черникова розмежувала: а) відносну стійкість оптимального рівня інтенсивності емоційних реакцій і б) стійкість якісних особливостей емоційних станів, тобто стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення майбутніх завдань [41]. У рамках даного напрямку дещо іншої позиції дотримуються Л.М. Аболін, Б.Х. Варданян, А.Ю. Ольшанникова, які розглядають емоційну стійкість з погляду полярності та інтенсивності емоцій як детермінанти діяльності, здійснюваної в напружених обставинах. Зокрема, А.Ю. Ольшанникова підкреслює виняткове значення цієї стійкості не як емоційного застою, а як переваги позитивних інтенсивних емоцій, які є визначальним чинником емоційної стійкості особистості [4]. Водночас Б.Х. Варданян пише, що емоційна стійкість – це “властивість, яка забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, що і сприяє успішному її виконанню; несприйнятливості до емоціогенних чинників, які мають негативний вплив на психічний стан людини, здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, котрі забезпечують успішне виконання потрібних дій” [1, с. 215]. Позиція Я. Рейковського тут дещо інша. Емоційну стійкість він розглядає як певну специфічну міру емоційного збудження та емоційної чутливості особи, при цьому виділяючи в даному процесі два рівні: 1) “людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, не зважаючи на сильні подразники, не перевищує порогової величини; 2) вона емоційно стійка, коли, не зважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень” [8, с. 162]. Аналогічні ідеї розвивають М.О. Амінов і С.А. Ізюмова, які виявили зв’язок між емоційною стійкістю із високою лабільністю та активаційним потенціалом особистості. Отже, висновуємо, що науковці під емоційною стійкістю розуміють повнофункціональну, гармонійну систему емо-

ційного регулювання життєдіяльності особистості. Вона водночас є одним з психологічних чинників надійності, ефективності та успіху у ситуації підвищеного напруження, формуючись як феномен етичної стійкості і соціальної стабільності, залежної від інтенсивності та полярності емоційних реакцій усупільненого індивіда.

**Другий напрям** у вітчизняній психологічній науці (Є.П. Ільїн, Е.Л. Носенко, В.В. Суворова) ґрунтується на аналізі фізіологічного (вивчення залежності емоційної стійкості від властивостей нервової системи) і структурного підходів (обґрунтування регуляторних структур особи), а також на розумні дії механізму самоконтролю. Скажімо, Є.П. Ільїн стверджує, що про емоційну стійкість варто говорити у тому разі, коли визначаються: а) час появи емоційного стану та б) сила емоціогенної дії; причому “не існує “загальної” емоційної стійкості, до різних емоціогенних чинників ця стійкість буде різною” [2, с. 152]. Отож сутнісно остання сприймається як опір особи конкретному емоціогенному чиннику, що охоплює нейродинамічні і темпераментальні властивості як прояв низької емоційної чутливості людини, спираючись на особливості її нервової системи. При цьому під емоційною стійкістю переважно розуміється такий ступінь емоційного збудження, який не порушує поведінки особи, а навпаки сприяє її ефективній діяльності у різних ситуаціях повсякдення.

**Третій напрям** посідає особливе місце у розробці і систематизації характеристик емоційної стійкості, обґрунтовуючи її як прояв психо-регуляторної функції емоцій та емоційних станів (С.М. Оя, В.М. Писаренко, О.О. Прохоров та ін.). Так, В.М. Писаренко зауважує, що емоційна стійкість – це “здатність відповідати на напружені ситуації такими змінами емоційного стану, які призводять не до зменшення, а до збільшення працездатності” [6, с. 68]. С.М. Оя пише, що це “здатність регулювати емоційний стан, бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції за різних умов діяльності” [5, с. 87], а О.О. Прохоров обґрунтовує аналізовану стійкість як “постійність і стабільність у прояві емоцій та емоційних станів” [7, с. 157]. Звідси очевидно, що емоційна стійкість – це також і властивість особистості, яка забезпечує стабільність психо-емоційного збудження при дії на неї різноманітних негативних емоцій.

Принципово важливими для нашого дослідження є напрацювання представників **четвертого напрямку** (О.В. Дашкевич, П.Б. Зільберман, В.Л. Маришук, К.К. Платонов, В.В. Семенов, В.М. Смирнов, А.І. Трохачев, Л.В. Шварц), у рамках якого емоційна стійкість інтегрується як інтеграційна властивість особистості, що відображає динамічні міжпроцесні взаємодії у її психіці, пов'язані з емоціогенним характером діяльності. Отож мовиться про певну гармоніку емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів внутрішньої психічної організації людини, що забезпечує ефективно і навіть оптимальне досягнення мети у вирішенні нею поставлених завдань у контексті повсякденного життєдіяння. Головним критерієм емоційної стійкості тут є ефективність діяльності в емоціогенній ситуації, а сама ця стійкість вивчається як позитивна риса-якість особистості, що виявляється у відповідальних моментах учинення, досягається за оптимальної інтенсивності, характеризується стабільністю та має стійку спрямованість на досягнення буденних цілей.

**П'ятий напрям** розуміння емоційної стійкості розглядається з позиції теорії установки (О.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, О.С. Прангшвілі, В.О. Ядов), де формування її загальної спрямованості пов'язано з діяльністю, котра додає їй стійкого, стабільного характеру. Причому система установок особи, своєю чергою, підрозділяється на смислові, цільові та операційні види. Перші характеризують наповнення відносин людини до світу, другі виникають як відповідь на перешкоду в зреалізуванні дії, а треті актуалізуються за "стандартних" умов, визначаючи виконання звичного плану поведінки та уможливаючи запрограмованість на певний спосіб діяльності, що забезпечує "вирішення певних завдань з урахуванням минулого досвіду поведінки у подібних ситуаціях" [10, с. 225]. Відтак суть емоційної стійкості розкривається через набір установок, які надають їй стійкого характеру в психозмістовому форматі ставлення особистості до діяльності.

Методологічною підставою **шостого напрямку** є інформаційно-кібернетична теорія стійкості складних систем, розроблена Є.П. Крупником та М.А. Подимовим. Емоційна стійкість тут розглядається як рухома рівновага й оптимальне співвідношення діалектично суперечливих психологічних структур особистості і водночас як "синтетична категорія двох психічних проявів індивіда – стабільності та мін-

ливості" [3, с. 49]. Тому в цьому витлумаченні названа стійкість – це згармонізоване динамічне співвідношення психічних структур, за якими перебувають такі організованості, як особистість, свідомість, діяльність. Причому основною умовою формування психоемоційної стійкості визнається індивідуальна свідомість в усіх її буденних проявах.

## ВИСНОВКИ

1. Критичний аналіз розглянутих напрямів до концептуальної розробки вищевказаної проблеми у вітчизняній психології дає підстави висновувати, що емоційна стійкість – невід'ємна складова як розвитку особистості, так і її адаптації у світі.

2. Емоційна стійкість – це багатосистемна, інтегральна риса-якість, котра базується на чотирьох її основних компонентах – емоційному (емоційна тривожність або збудження), мотиваційному (сила мотивації), інтелектуальному (оцінка, прогноз, ухвалення рішень у неординарних ситуаціях), типологічному (особливості нервової системи), що зумовлюють продуктивність діяльності й адекватність поведінки особи при вирішенні завдань в умовах екстремальних і стресових дій.

3. Змістово-динамічну суть емоційної стійкості в контексті повсякденного життєпрактикування становить психологічна характеристика етичної стійкості і соціальної стабільності, функціонування інтелекту і повноту психічного образу особистості під час вирішення проблемних завдань.

4. Подальше дослідження буде зосереджено на проблемі подолання студентською молоддю емоційних переживань у форматі комплексного підходу до процесу емоційної стійкості, яка полягає у розумінні ними емоцій як інтегральної властивості психіки, що виявляється в умінні особистості долати стан зайвого емоційного збудження на початковому етапі навчання у ВНЗ.

1. Вардьян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М., 1993. – 543 с.

2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.

3. Крупник Е.П. Национальное самосознание. Введение в проблему. – М., 2006. – 144 с.

4. Ольшанникова А.Е. К проблеме диагностики психологического развития // Тезисы докладов на

симпозиуме. – Таллин, 1974.

5. Оя С.М., Пээбо Э.Ю., Прий Э.В., Сихкут Т.Е. Психика человека в единстве теории и практики: Сб. материалов по проблеме. – Тарту, 1975. – 113 с.

6. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7, № 5. – С. 62–72.

7. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М., 1998. – С. 45–46.

8. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1999. – 472 с.

9. Семиченко А.В. Психология эмоций. – К.: Магистр-S, 1998. – 128 с.

10. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб: Питер, 2001. – 416 с.

11. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности // Тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе. – Т. II. – М., 1966.

12. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. – М., 1986. – 509 с.

## АНОТАЦІЯ

*Султанова Ірина Вікторівна.*

**Теоретизування щодо визначення змісту поняття “емоційна стійкість”.**

У статті окреслено шість методологічних підходів до розуміння сутності емоційної стійкості у вітчизняній психології. Їх критичний аналіз показав, що цей психологічний феномен характеризується багаторівневістю і поліфункціональністю, структурно охоплює емоційні, волеві, інтелектуальні і мотиваційні компоненти, а тому закономірно розглядається як багатовимірне явище, котре зумовлюється продуктивністю діяльності й адекватністю поведінки особистості в умовах екстремальних і стресових впливів.

**Ключові слова:** емоції, емоційна стійкість, психічний процес, соціальна стабільність, етична стійкість, емоціогенний чинник; емоційні, волеві, інтелектуальні та мотиваційні компоненти; адаптивне реагування.

## АННОТАЦИЯ

*Султанова Ирина Викторовна.*

**Теоретизирование относительно определения содержания понятия “эмоциональная устойчивость”.**

В статье очерчены шесть методологических подходов к пониманию сущности эмоциональной устойчивости в отечественной психологии. Их критический анализ показал, что этот психологический феномен характеризуется многоуровневостью и полифункциональностью, структурно охватывает эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты, а поэтому закономерно рассматривается как многомерное явление, которое обуславливается продуктивностью деятельности и адекватностью поведения личности в условиях экстремальных и стрессовых воздействий.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональная устойчивость, психический процесс, социальная стабильность, нравственная устойчивость, эмоциогенный фактор; эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты; адаптивное реагирование.

## ANNOTATION

*Sultanova Iryna.*

**Discussing on the Concept “Emotional Stability”.**

In the article six methodological approaches to the understanding the essence of emotional stability in the national psychology have been described. The critical analysis showed that this psychological phenomenon is characterized by multi-levelness and poly-functionality, structurally covers emotional will, intellectual and motivation components, and is discussed as a multi-dimensional phenomenon, which depends on the efficient activity and adequate behavior of a personality in the extreme and stress conditions.

**Key words:** emotions, emotional stability, mental process, emotional and social stability, moral stability, the emotional quotient, emotional, strong-willed, intelligent and motivational components, an adaptive response.

Надійшла до редакції 10.03.2011.