

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/01>**Андрусик О.О.**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

## ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

*У статті розглядається психологічні особливості емоційної сфери особистості, досліджується проблема емоційної стійкості, яка має важливе значення, оскільки емоційна стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистих розладів, створює основу для виникнення внутрішньої гармонії. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату керівної ролі вищого рівня психіки в регуляції діяльності.*

*Статтю присвячено емоційній стійкості як психологічного стану, як проблемі психологічних особливостей особистості, а також феномену емоційної стійкості здобувача вищої освіти, майбутнього педагога, виходячи з поняття емоційної стійкості як готовності до конструктивного рішення емотивних ситуацій в професійній діяльності.*

*Емоції (від лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – особливий клас психічних процесів в стані (людини і тварини), зв'язаних з інстинктами, потребами, мотивами і відображеннями у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху та ін.) значимо діючих на індивіда явищ та ситуацій для здійснення його життєдіяльності.*

*В процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних взаємодій в напружених ситуаціях. Це один з психологічних факторів надійності, ефективності та успіху діяльності в екстремальній обстановці, якою є професійна педагогічна діяльність.*

*Емоційна стійкість вчителя є професійно-значущою якістю особистості, яка дозволяє контролювати прояв емоцій та адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності. Вона зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів і попереджує стрес. Усвідомлення цього вимагає проведення цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної стійкості майбутніх вчителів як професійно-значущої якості.*

*Мета статті полягає у розкритті емоційної стійкості особистості як психологічного феномену.*

*Завдання:*

*1. Проаналізувати психологічні дослідження і дати психологічну характеристику емоційній стійкості особистості, як готовності до конструктивних рішень.*

*2. Дослідити феномен емоційної стійкості здобувача вищої освіти – майбутнього педагога, як психологічну проблему.*

**Ключові слова:** емоції, емоційна стійкість, стресогенний вплив, саморегуляція, самоуправління.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження психічного здоров'я педагогів є особливо актуальною в сучасних умовах. На думку соціологів та психологів, педагогічну діяльність слід віднести до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці.

Сучасний інформаційний простір, який активно розвивається, ставить додаткові вимоги до системи освіти, а в сучасний освітній процес, в свою чергу,

ставить великі вимоги до особистості вчителя, тим його якостям, які необхідні для ефективної взаємодії зі здобувачами освіти. Сучасна школа вимагає від вчителя рівноваженості, великої витримки. Серед численних якостей, які повинні бути сформовані в учителя, як одне з найбільш значущих ми виділяємо психологічну стійкість.

Проблема психологічної стійкості є однією з найбільш складних та актуальних в сучасній

науці. Аналіз психолого-педагогічної літератури по даній проблемі показує відсутність єдності в думках дослідників при визначенні змісту поняття.

Слово «стійкий» в багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний». [12].

В психології поняття стійкості має багато значень. Багато авторів (В. С. Агеєв, М. Д. Левітов, В. М. Мясичев, Л. Л. Рохлін та ін.) визначають поняття «стійкість» шляхом співвідношення його з іншими близькими по змісту поняттями – «ригідність», «інертність», «консерватизм» [6, 11].

У вітчизняній психології представлена і така точка зору (М. Ф. Секач та ін.), в якій стійкість особистості розуміється як психічна саморегуляція, яка характеризується використанням психічних засобів відображення, моделювання і взаємодію на себе як реальність [9].

Психологічна стійкість є складною і об'ємною якістю особистості. В ній об'єднаний цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ.

Психологічну стійкість також слід розглядати як пропорційність, рівновага сталості і мінливості особистості. Мова про сталість головних життєвих принципів та цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях [5].

У «Великому психологічному словнику» під загальною редакцією Б. Г. Мещерякова і В. П. Зінченко «стійкість» (tolerance, stability) розглядається в її різних проявах: стійкість уваги, моральна стійкість особистості, транс ситуативна стійкість поведінки особистості, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість [3].

Зараз під поняттям «стійкість» частіше розуміють такі її складники: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність.

Поняття «емоційна стійкість» включає в себе різні емоційні феномени, на що вказують Л. М. Аболін, М. І. Дьяченко, В. О. Пономаренко [1, 4, 9] та ін. Деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не як функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому «стійкість емоцій» розуміють як емоційну стабільність, і як стійкість емоційних станів, і відсутність нахилів до частоті зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єдналися різні явища, які не співпадають по своєму змісту з поняттям «емоційна стійкість».

Для М. О. Амінова, Є. О. Мілеряна, Т. Рибо, О. О. Чернікової і ряду інших авторів емоційна стійкість рівнозначна емоційній стабільності, так як вони говорять про стійкість певного емоційного стану. О. О. Чернікова однією із ознак

емоційної стійкості вважає наявність незначних зрушень у величинах показників, які характеризують емоційні реакції. Я. Рейковський вважає, що у деяких осіб емоційна стійкість проявляється через низьку емоційну чутливість.

Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю не емоційну незворушність, а перевагу позитивних емоцій (Л. М. Аболін, А.Є. Ольшаннікова). В. М. Писаренко розглядає емоційну стійкість як «таку властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій і емоційного збудження при взаємодії різних стресів» [1].

Л. М. Аболін вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, яка реалізується в напружених умовах [1]. Звідси головним критерієм емоційної стійкості для багатьох вчених стає ефективність діяльності в емоціогенній ситуації.

В даних висловлюваннях за емоційну стійкість по суті приймають здібність подавлявати емоційні реакції, «сила волі», яка проявляється в терпимості, наполегливості, самоконтролі, витримці, які ведуть до стабільності ефективної діяльності.

М. І. Дьяченко, В. О. Пономаренко розуміють емоційну стійкість як якість особистості і психічний стан, які забезпечують доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях. На думку авторів, «такий підхід дозволяє розкрити передумови емоційної стійкості, які криються в динаміці психіки, змісті емоцій, почуттів, переживань, а також діалектично встановлювати залежність її від потреб, мотивів, волі, підготовки, поінформованості і готовності особистості до виконання тих чи інших завдань» [4, 10].

Розглядаючи емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значущої ситуації, можна виділити дві стадії. Перша стадія – стадія емоційної реактивності. Вона характеризується вегетативними зрушеннями, які виникають в організмі під впливом емоціогенних дій. Друга стадія – емоційна адаптація до вегетативних зрушень, які виникли в організмі. Сенс емоційної стійкості полягає у пригніченні вегетативних зрушень і саморегуляції, які направлені на збереження доцільної поведінки [4].

В своїх дослідженнях К. В. Судаков зробив спробу виявити загальні фактори, які впливають на «емоційну стійкість» людини. В результаті був встановлений зв'язок емоційної стійкості з силою і рухливістю нервової системи.

М. О. Амінов та С. О. Ізюмова знайшли зв'язок емоційної стійкості з високою лабільністю і активністю, але не виявили зв'язків з силою нервової системи [1].

Згідно даних П. В. Симонова, який використав опитувальник Р. Кеттелла, у осіб з хорошим контролем емоцій сила нервової системи та інертність гальмування виражені в більшій мірі, чим у осіб з поганим контролем емоцій.

З точки зору Є. П. Ільїна про істинну емоційну стійкість слід говорити в тому випадку, коли визначаються:

1) час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактора (наприклад, час появи монотонного стану і стану емоційної перенасиченості під час виконання одноманітної роботи); чим пізніше з'являються емоційні стани, тим вища емоційна стійкість;

2) сила емоціогенної взаємодії, яка викликає конкретний емоційний стан (страх, радість, горе та ін.); чим більша повинна бути сила цієї взаємодії (наприклад, значимість втрати і успіху), тим вища емоційна стійкість людини [13].

О. Г. Асмолов, Д. Н. Узнадзе, О. С. Прангшвілі, В. О. Ядов емоційну стійкість розглядають з позиції теорії установки, де формування її загальної спрямованості пов'язано з діяльністю, яка додає їй стійкого, стабільного характеру. Причому система установок особистості, в свою чергу, розділяється на смислові, цільові та операційні види. Перші характеризують наповнення відносин людини до світу, другі виникають як відповідь на перешкоду в реалізації дій, а треті актуалізуються за «стандартних» умов, визначаючи виконання звичного плану поведінки та уможлиблюючи запрограмованість на певний спосіб діяльності, що забезпечує вирішення певних завдань з урахуванням минулого досвіду поведінки у подібних ситуаціях [14]. Відтак суть емоційної стійкості розкривається через набір установок, які надають їй стійкого характеру в психозмістовному форматі ставлення особистості до діяльності.

В. Е. Чудновський у своєму дослідженні виділяє чотири рівня стійкості особистості:

Перший рівень – ситуаційність, тобто нестійкість. Для цього рівня характерна перевага примітивним потребам, задоволення яких обумовлено ситуаційними факторами (потреба в їді, в безпеці). Відповідно, тут ми спостерігаємо низький рівень моральної саморегуляції.

Другий рівень – нестійкість, обумовлена відсутністю змістовного фактора віддаленої орієнтації. Для цього рівня характерна перевага вузько особистих потреб, хоча задоволення їх опосередковано віддаленою ціллю.

Третій рівень – стійкість особистості, в основі якої знаходяться неоднозначні по своєму змісту

види віддаленої орієнтації, які дозволяють індивіду в більшому чи меншому степені вийти за межі вузько особистих інтересів.

Четвертий рівень – вищий рівень стійкості особистості, опосередкований колективною спрямованістю. На цьому рівні в ієрархії потреб визначальною є потреба в досягненні колективної цілі, характер віддаленої орієнтації виводить індивіда за межі вузько особистих потреб, оптимально сприяє звільненню індивіда від ситуаційних явищ. Тут індивід узгоджує свої потреби з планами і цілями колективу [16].

Суттєвим внеском у вивчення проблеми емоційної стійкості особистості є структурно-динамічна теорія особистості К. Левіна. На його думку, потреби – це двигун людської поведінки. Під потребою автор пропонує розуміти динамічний стан, який виникає у людини в результаті яких-небудь намірів, дій. Він відмічає, що дійсні потреби – це ті, які треба розуміти як наміри, тобто потреби, які приводять людину до адаптації в проблемній ситуації, тобто до стійкості особистості. Опір зовнішнім впливам найбільш високий, коли досліджуваний не тільки прийме рішення, але і почне робити у вибраному напрямку які-небудь певні, конкретні дії [7].

О. С. Асмаковець та Л. М. Мітіна розглядають поняття емоційної стійкості в контексті дослідження феномену емоційної гнучкості вчителя. Вони дають наступне визначення: емоційна стійкість – це здатність управляти своїми емоціями, настроєм, яка виражається у вмінні знайти адекватне пояснення ситуації і реальне вербальне і невербальне вираження.

В дисертаційній роботі О. В. Савченкова міститься думка, що під емоційною стійкістю розуміється аж ніяк не стійкість, стабільність емоційного переживання, навіть дуже позитивного, а інтегративна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, які забезпечують успішне досягнення цілі діяльності в складних емотивних обставинах.

Як відмічає в своїй роботі І. П. Якимчук, емоційна регуляція педагогічної діяльності може бути сформована шляхом корекції способів емоційного реагування, які розкривають ставлення вчителя до себе, до своєї діяльності. Важливе значення у реалізації особистісно-орієнтованої професійної освіти належить формуванню прийомів саморегуляції, які повинні відповідати індивідуальним особливостям майбутнього педагога, сприяючи

формуванню у нього емоційної стійкості як професійно важливої якості [15].

О. В. Шевчишена, в своїй праці, зазначає, що більшість людей схильні йти за власною уявою, а не керувати нею, у результаті чого формується негативне мислення, яке в свою чергу виступає як бар'єр на шляху до стабілізації психоемоційного стану. Лише мисленнєве програвання своїх думок, потреб, настроїв і бажань дозволяє керувати собою у непередбачуваних ситуаціях. [14]

Емоційна стійкість особистості безпосередньо визначає її життєздатність, соматичне і психічне здоров'я. В основі емоційної стійкості особистості лежить взаємодоповнююче поєднання, гармонійна єдність постійності особистості і її мінливості. На основі постійності будується життєвий шлях особистості, без нього неможливе досягнення цілей життя. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості та індивідуальності. Мінливість же пов'язана з самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, які відбуваються у віддалених сферах особистості і у особистості в цілому, вони обумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливом оточуючого середовища.

Пилипенко К. В. в своєму дисертаційному дослідженні описує, що як показало вивчення досліджуваної проблеми, емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання якостей фахівців допомагаючих професій. Активне цілеспрямоване формування та розвиток майбутнього професіонала починається під час первинної професіоналізації, тобто в студентському віці.

Більшість авторів відзначають надзвичайну значущість юнацького віку для розвитку емоційної сфери особистості та вважають його віком специфічної емоційної сенситивності (О. М. Леонтьєв, В. А. Прокоф'єва, А. О. Реан, П. М. Якобсон та інші).

Розглянемо основні підходи для розуміння емоційної стійкості у вітчизняній та зарубіжній літературі:

– Емоційна стійкість – стійкість продуктивної діяльності, яка здійснюється в напружених умовах. Автор Л. М. Аболін розглядає емоційну стійкість як властивість, яка характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності.

– Емоційна стійкість – інтегративна особистісна властивість. Л. П. Баданін вважає, що емоційна стійкість відображає схильність людини до збереження емоційної рівноваги.

– Емоційна стійкість – результат емоційної саморегуляції діяльності і системна якість особистості.

– Емоційна стійкість – якість особистості і психічний стан, які забезпечують доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях. М. І. Дьяченко, В. О. Пономаренко стверджують, що такий підхід дозволяє розкривати передумови емоційної стійкості.

– Емоційна стійкість – багатокомпонентна властивість особистості. При цьому підході, на думку П. Б. Зільбермана, емоційна стійкість, як властивість особистості, характеризується такою взаємодією емоційних, волевових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, які забезпечують оптимальне, успішне досягнення цілі діяльності в складних емотивних обставинах.

– Емоційна стійкість – «афективна стійкість». Р. Кеттелл розуміє під емоційною стійкістю відсутність невротичних симптомів іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів.

– Емоційна стійкість – несприятливість до емоціогенних факторів. Є. О. Мілерян вважає основною ознакою емоційної стійкості наявність незначних зрушень у величинах показників, які характеризують емоційні реакції.

– Емоційна стійкість – властивість особистості, при якій спостерігається перевага позитивних емоцій. На думку В. М. Писаренко емоційна стійкість є властивістю особистості, забезпечує стабільність емоцій, емоційного збудження при взаємодії різних стрес-факторів.

– Емоційна стійкість – ступінь емоційного збудження, який не перевищує порогову величину і не порушує поведінку людини. При даному підході емоційна стійкість приписується тим, які «краще здійснюють контроль своїх власних емоційних реакцій», здатні подавляти емоційні реакції.

– Емоційна стійкість – стійкість емоцій. Т. Рібо, О.О. Чернікова, М. О. Амінов під емоційною стійкістю розуміють емоційну стабільність і стійкість емоційних станів, відсутність нахилів до частого зміни емоцій, а не функціональна стійкість людини до емоціогенних умов.

– Емоційна стійкість – контрастність функцій в умовах емоціогенних впливів. К. В. Судаков, А. І. Трохачев під емоційною стійкістю розуміють постійність психічних і рушійних функцій в умовах будь-якої емоціогенної взаємодії.

– Емоційна стійкість – моральна стійкість особистості. В. Е. Чудновський розуміє феномен

емоційної стійкості як моральної стійкості, так як особистісні позиції індивіда безпосередньо зв'язані з моральністю.

**Висновки.** Аналіз наявних точок зору про проблему сутності поняття «емоційна стійкість», дозволило прийти до висновку про те, що емо-

ційна стійкість – це інтегративна властивість особистості, яка проявляється в умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значущій ситуації та відновленням або підтримкою цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу.

#### Список літератури:

1. Аболин І. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст]. Казань : Изд-во Казан ун-та, 1987. 261 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика : Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Большой психологический словарь; под общ. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб. : Прайм-еврознак, 2006. 672 с.)
4. Дьяченко М. И. Психология высшей школы [Текст]. М. : ВПА, 1983. 320 с.
5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие. СПб. : Питер, 2004. 464 с.
6. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личности как методологическая проблема. *Научные труды МПГУ*. М. : Прометей, 1987. С. 270–278.
7. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды [Текст]. М. : Смысл, 2001. 572 с.
8. Любомський І.О., Каткова Т.А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. 2017. Вип. 1. С. 53–57.
9. Немов Р.С. Психология : учебное пособие М. : Просвещение, 1995. 576 с.
10. Пономаренко В. А. Профессия – психолог труда [Текст]. М.: Институт психологии РАН, 2007. 400 с.
11. Простаков М.Ю. К вопросу о степени научной разработанности проблемы психологической устойчивости. *Научный вестник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського (збірник наукових праць)*. 2007. № 1–2. С. 134–144.
12. Ребер А. Большой толковый психологический словарь [Текст]: в 2-х т. М. : Вече, 2000. 592 с.
13. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии») [Текст]. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
14. Узнадзе Д. Н. Психология установки : учебное пособие. СПб : Питер, 2001. 416 с.
15. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
16. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни [Текст]. М. : МПСИ, 2006. 768 с.
17. Шевчишена О. В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя [Електронний ресурс]. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 4. С. 531–540. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarv\\_ppn\\_2014\\_4\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarv_ppn_2014_4_48)
18. Якимчук І. П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наук. праць*. К.: НУОУ, 2021. Вип. 5(63). С. 141–147. Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/243546>

#### Andrusyk O.O. THE PROBLEM OF EMOTIONAL PERSISTENCE OF PERSONALITY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

*The article examines the psychological characteristics of the emotional sphere of the individual, examines the problem of emotional stability, which is important because emotional stability protects the individual from disintegration and personal disorders, creates a basis for inner harmony. The disintegration of the individual is understood as the loss of the leading role of the higher level of the psyche in the regulation of activity.*

*The article is devoted to emotional stability as a psychological state, as a problem of psychological personality traits, as well as the phenomenon of emotional stability of higher education, future teachers, based on the concept of emotional stability as a willingness to constructively resolve emotional situations in professional activities.*

*Emotions (from the Latin emovere – to excite, excite) – a special class of mental processes in the state (human and animal), associated with instincts, needs, motives and reflections in the form of direct experience (pleasure, joy, fear, etc.) significant phenomena and situations affecting the individual for the implementation of his life.*

*In the process of pedagogical activity, emotional stability reduces the negative impact of strong emotional interactions in stressful situations. This is one of the psychological factors of reliability, efficiency and success of activities in extreme conditions, which is a professional pedagogical activity.*

*Emotional stability of the teacher is a professionally significant quality of personality, which allows you to control the expression of emotions and act adequately in tense emotional situations of practical pedagogical activities. It reduces the negative effects of strong emotional influences and prevents stress. Awareness of this requires focused work on the development of emotional resilience of future teachers as a professionally significant quality.*

*The purpose of the article is to reveal the emotional stability of the individual as a psychological phenomenon.*

*Task:*

*1. Analyze psychological research and give a psychological description of the emotional stability of the individual as a willingness to make constructive decisions.*

*2. Investigate the phenomenon of emotional stability of higher education seekers – future teachers, as a psychological problem.*

**Key words:** *emotions, emotional stability, stress, self-regulation, self-management.*