

УДК 159. 942. 5 (045)

Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості

Лапшинська Г. М.

У статті проаналізовані основні підходи до вивчення феномену емоційної стійкості, здійснено огляд питання чинників емоційної стійкості особистості, що впливають на підвищення чи зниження емоційної стійкості. Виділені та обгрунтовані основні групи чинників емоційної стійкості особистості. Проведено теоретичний аналіз підходів до вивчення соціально-психологічних, психофізичних та психологічних чинників емоційної стійкості особистості. Встановлено, що розвиток емоційної стійкості особистості можливий лише за умов гармонійного зв'язку між вказаними групами чинників.

Ключові слова: стійкість особистості, емоційна стійкість, емоційна нестійкість, чинники емоційної стійкості.

В статье проанализированы основные подходы к изучению феномена эмоциональной устойчивости, осуществлен обзор вопросов факторов эмоциональной устойчивости личности, влияющие на повышение или понижение эмоциональной устойчивости. Выделены и обоснованы основные группы факторов эмоциональной устойчивости личности. Проведен теоретический анализ подходов к изучению социально-психологических, психофизических и психологических факторов эмоциональной устойчивости личности. Установлено, что развитие эмоциональной устойчивости личности возможно только при условии гармоничной связи между указанными группами факторов.

Ключевые слова: устойчивость личности, эмоциональная устойчивость, эмоциональная неустойчивость, факторы эмоциональной устойчивости.

In the article analyzes the main approaches to study the phenomenon of emotional stability, by review questions of emotional stability personality factors that influence the increase or decrease emotional stability. Dedicated and informed groups of factors of emotional stability personality. Theoretical analysis of approaches to the study of the psychosocial, psychophysical and psychological factors of emotional stability personality. It was established that the development of emotional stability personality is possible only if the harmonic connection between these groups of factors.

Key words: stability of personality, emotional stability, emotional instability, emotional stability factors.

Докорінні зміни соціально-економічних умов життєдіяльності людини у сучасному суспільстві, надмірність зростання вимог до особистості сприяють розвитку психоемоційного напруження, порушують гармонійний розвиток емоційної сфери людини, ставлять під загрозу функціонування внутрішніх емоційних ресурсів особистості, вимагають від неї високої адаптивності. Вирішення цих проблем стає можливим лише за умов розвитку стресозахисних ресурсів та пошуку чинників розвитку та підвищення рівня емоційної стійкості особистості.

Виокремлення чинників емоційної стійкості людини знайшло відображення у працях дослідників емоційної стійкості в ракурсі мотиваційної сфери людини (Н. Є. Герасимова, Б. І. Додонов); проблеми емоційної стабільності та прогнозування успішності здійснення професійної діяльності (Н. А. Амінова, Т. Рібо, С. А. Мілерян, С. М. Оя, Л. М. Аболін, О. А. Чернікова, М. І. Дяченко, В. А. Пономаренко, П. Б. Зільберман, М. В. Грицаєнко, Г. В. Ложкін, В. Л. Маріщук, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін та ін.); значення емоцій та емоційної стійкості у розвитку особистості на різних вікових етапах (Л. А. Абрамян, І. Ф. Аршава, С. П. Бочарова, А. В. Запорожець, Д. В. Іванов, Л. Кюреш, О. М. Рева, В. Смітсон, Я. З. Неверович та ін.). Більшість названих науковців визначають емоційну стійкість як інтегративну, полісистемну якість особистості, що набувається індивідом і виявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в які він втягується в умовах напруженої і нормальної трудової діяльності та проявляється по-різному на різних вікових етапах особистості.

Дослідження емоційної стійкості та основних чинників, що її зумовлюють, а також шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження на різних вікових етапах життєдіяльності людини має актуальне значення для сучасної психологічної практики. Відповідно, метою нашої статті є типологізація чинників емоційної стійкості особистості та теоретичний огляд виокремлених груп чинників, що детермінують емоційну стійкість особистості.

Незважаючи на важливість виокремлення чинників розвитку емоційної стійкості особистості для сучасної практичної психології, досі не існує єдиного підходу щодо розгляду проблематики чинників, що детермінують емоційну стійкість особистості.

Традиційно у психологічній науці при розгляді будь-яких феноменів прийнято виділяти дві групи чинників: зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні). Для нашого дослідження доцільнішим буде використання більш широкої типологізації чинників емоційної стійкості особистості. Здійснивши детальний аналіз психологічної літератури з питання емоційної стійкості, пропонуємо виділяти наступні групи чинників феномену, що розглядається:

- соціально-психологічні чинники, які є наслідком зовнішніх впливів на особистість;
- чинники, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда;
- психологічні чинники, які залежать від індивідуальних психологічних особливостей та

психоемоційних ресурсів людини.

Розглянемо кожну із поданих груп детальніше.

Зовнішні впливи на людину зачасту зумовлюють не лише поведінкові зміни особистості, а й впливають на її психоемоційний стан, сприяють підвищенню, або ж зниженню стресостійкості особистості. Дослідження зовнішніх соціально-психологічних чинників розвитку емоційної та психологічної стійкості не вперше здійснені американським науковцем Н. Гендерсоном, який вказує на те, що емоційна стійкість характеризується зближенням ознак із стійкістю психологічною. Відповідно, автор виділяє близько сімнадцяти зовнішніх чинників, що впливають на розвиток особистісної стійкості:

- психологічна підтримка, яку надає соціальне оточення та особливо близькі люди;
- підтримання психологічної близькості та довірчих відносин з батьками;
- досягнення у навчанні та роботі;
- сприятливий клімат у колективі, особливо у шкільному та студентському;
- сприятливі умови для адаптації, самореалізації, адекватної самооцінки;
- статус особистості у групі, який її задовольняє;
- наявність друзів, товариські стосунки;
- використання певної самокритики у процесі спілкування;
- прийняття сімейних та соціальних норм і правил;
- встановлення довірчих відносин із значимими іншими;
- прийняття відповідальності за свої вчинки, піклування про інших;
- наявність можливостей для плідної праці, навчання, відпочинку, умов проживання, охорони здоров'я та особистих прав і свобод;
- високі, але реалістичні сподівання на успіх у майбутньому;
- наявність стійких цілей у житті;
- наявність альтруїстичних переконань та життєвих умінь і навичок (наприклад, соціальної взаємодії);
- прагнення до лідерства, прийняття відповідальних рішень;
- розкриття здібностей та їх реалізація [12, с. 22].

Багато уваги дослідженню соціально-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості приділили такі американські психологи, як: Б. Бенард, С. Лютар, Д. Ціцетті, Б. Бекер, П. Браун. Науковці зазначають, що різноманітність зовнішніх чинників емоційної стійкості особистості продиктована полісоціальною сферою її життя: сімейної (батьки – діти, чоловік - жінка); професійної (здоровий соціальний клімат у колективі); суспільної (відносини з сусідами, друзями та іншими людьми).

Зокрема, Б. Бенард, засновниця дослідницького Інституту проблем розвитку психологічної та емоційної стійкості у дітей і дорослих, виділяє наступні зовнішні (соціальні) чинники розвитку феномену, що розглядається:

- 1) Сімейні (турбота та підтримка батьків, великі очікування, які пов'язані з почуттям віри, певним порядком та дисципліною в сім'ї, заохочення участі дитини у житті родини, повага до автономії дитини, підтримка її незалежності тощо);
- 2) Шкільні або навчальні (турбота та підтримка однолітків і друзів, очікування вчителів, участь та причетність молоді до діяльності у школі);
- 3) Суспільні (турбота та підтримка суспільства, доступність ресурсів, необхідних для здорового людського розвитку: охорони здоров'я, житла, освіти, роботи та відпочинку), культурні традиції, можливість участі у соціальному житті (у традиційних суспільствах розподілені ролі усіх членів, що позитивно сприяє розвитку емоційної стійкості) [10, с. 15].

На думку Б. Бенард, порушення природних соціальних зв'язків у суспільстві в наш час є головною причиною соціальних проблем: «Кожна людина має свій поріг стійкості, за яким вона може витримати вплив чи не витримати, але у різних людей цей поріг різний» [10, с. 15]. Головною метою попередження нестійкості до негативного впливу є створення зовнішніх умов та культурного клімату, який заохочував би людей цінувати себе та досягати незалежності. Продовжуючи цю думку, Б. Бенард наводить наступний приклад: «Немає кращої протидії нестійкості, ніж вірування підлітка в те, що світ – це позитивне місце, що він (підліток) може досягти того, чого прагне і бути задоволеним життям» [10, с. 27]. Ми не можемо не погодитися із вищевказаними тезами про те, що сімейні, шкільні (навчальні, робочі) та суспільні чинники впливають на розвиток емоційної стійкості особистості, проте, наведені чинники не можуть бути ефективними за умов відсутності необхідних внутрішніх (особистісних) чинників.

Відображення питання зовнішніх детермінант розвитку емоційної стійкості ми знаходимо у працях вітчизняної дослідниці Я. О. Овсянникової, яка виділяє чинники соціально-виробничої природи, що негативно впливають на стійкість індивідуума до психоемоційного стресу, до яких відносяться:

- соціальні зміни;
- підвищена відповідальність за роботу;
- значне переважання інтелектуальної праці;
- постійний дефіцит часу;
- хронічна втома;
- порушення режиму праці та відпочинку;

- падіння особистого престижу;
- відсутність елементів творчості в роботі;
- тривалі очікування у процесі роботи;
- часта зміна робочого стереотипу;
- недосипання і недостатність вільного часу для задоволення особистих потреб;
- нерациональне і незбалансоване харчування;
- паління і систематичне вживання алкоголю.

Усі ці фактори, на нашу думку, підсилюють фруструючий вплив стресорних впливів, та, відповідно впливають на зниження емоційної стійкості особистості. Важливу роль у формуванні та розвитку емоційної стійкості відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами еустресу. Наприклад, пише Я. О. Овсяннікова, чим більше родичів і знайомих у людини, тим вищою є її психологічна та емоційна стійкість[5]. Це пов'язано не тільки з тим, що друзі реально захищають таку людину від стресорів, але і з тим, що близькі люди ніби беруть частину удару на себе. Людина, оточена доброзичливими людьми, відчуває їхню підтримку і легше сприймає загрозливі фактори середовища. Проте Я. О. Овсяннікова додає, що самотні люди, люди, які мають сімейні проблеми, частіше піддаються стресовим ситуаціям. Саме соціальна підтримка (задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні) впливає на характер поведінки людини у стресовій ситуації та визначає ступінь розвитку її емоційної стійкості [5].

Як бачимо, важливість зовнішніх чинників емоційної стійкості є незаперечною при потребі розвитку та формування даного особистісного утворення, але вони не можуть бути ефективними за обставин відсутності необхідних психофізичних та особистісних-психологічних чинників, що обумовлюють розвиток емоційної стійкості.

В різних галузях психологічних наук дослідники відзначають ознаки, що передбачають виникнення чинників емоційної стійкості, що пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда. Аналіз праць В. Д. Нібеліцина, К. М. Смірнова, К. М. Гуревича, А. В. Родіонова, А. Я. Чебикіна, що присвячені розгляду детермінант емоційної стійкості, серед яких особливості нервової системи та психічної регуляції діяльності, дозволяє нам виділити такі чинники емоційної стійкості як високий рівень сили, лабільності, рухливості та врівноваженості нервових процесів, ступінь другорядного збудження тощо[9]. Вказані автори наголошують на тому, що розвиток емоційної стійкості можливий лише за умови гармонійного зв'язку між проявами зовнішніх чинників (умови конкретної ситуації у якій знаходиться особистість, ступінь її екстремальності та емоціогенності), психофізіологічними та психологічними особливостями особистості (низький рівень тривожності, високий самоконтроль, адекватність самооцінки тощо).

Перші кроки виокремлення психологічних чинників емоційної стійкості особистості були здійснені наприкінці ХХ століття. Так, Л. М. Аболін припустив, що емоційну стійкість характеризує не лише певне поєднання різних емоційних параметрів, як якісних (знак, модальність), так і формально-динамічних (поріг, тривалість, глибина, інтенсивність та ін.), а й стале переважання позитивних емоцій[1]. Розвиваючи дану гіпотезу, науковець (при дослідженні спортсменів) дійшов висновку, що переважання позитивних інтенсивних емоцій свідчить про вміння індивіда долати негативні переживання, що неминуче виникають в стресових умовах, і є одним з визначальних факторів емоційної стійкості особистості[2, с. 104].

Дослідження С. Н. Гамової показали, що існують також емоційні детермінанти емоційної стійкості особистості, які проявляються в емоційній оцінці ситуацій, емоційному передбаченні ходу і результатів діяльності, емоційному досвіді особистості (сюди входять емоційні установки, образи, минулі переживання емоціогенних ситуацій, тип виходу із емоціогенних ситуацій) тощо[3, с. 46 – 47].

Дослідження емоційної стійкості як інтегральної властивості особистості здійснені М. В. Музиченко, показали, що крім зовнішніх соціально-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості, існують і психологічні критерії її прояву: перешкодостійкість, працездатність, почуття впевненості в собі, своїх силах, активність, низька тривожність, настрої[4]. Дані критерії, на нашу думку, можуть також виступати і психологічними детермінантами розвитку емоційної стійкості особистості.

І. В. Султанова емпірично виявила, що такі характеристики особистості (внутрішні психологічні фактори), як напруженість, афектотимія, схильність до почуття провини, боязкість, слабкість «Я», залежність від групи, низький самоконтроль та ін. блокують формування емоційної стійкості. Психологічними чинниками, що сприяють розвитку емоційної стійкості особистості, виступають: соціальна адаптивність, самодостатність, самовпевненість, сила «Я», соціальна сміливість та ін. [8].

Вивчаючи психологічну стійкість російських учнів, А. В. Олійников виділив детермінанти розвитку психологічної та емоційної стійкості особистості школярів серед яких: почуття самозбереження і досвід подолання труднощів, орієнтація на моральні норми і закон, а також конструктивні копінг-стратегії [6].

Наукові розвідки привели нас до розуміння того, що особистісні чинники емоційної стійкості більш різноманітні, ніж соціальні чи психофізіологічні, вони синтезують в собі успішну функціональність усіх психологічних утворень особистості. Дану тезу підтверджує і І. В. Соловйова, виділяючи внутрішні чинники стійкості в залежності від сфери особистості:

- ціннісно-мотиваційна сфера (на розвиток стійкості впливають: значимість події чи явища для

особистості, суб'єктивна оцінка особистістю ситуації, цінності людини, досвід психологічної переробки негативної інформації, спрямованість мотиваційних установок, високий рівень самоорганізації та саморегуляції особистості тощо);

- емоційна сфера (розвитку стійкості сприяє домінування позитивних емоцій, відчуття єдності з близькими людьми, впевненість у собі, позитивне ставлення до життя, віра, переживання успішної самореалізації);

- пізнавально-когнітивна сфера (раціональність суджень, прогностичні здібності, образне мислення, високий рівень розвитку головних пізнавальних структур особистості, адекватна оцінка обсягу навантаження та своїх ресурсів, розуміння життєвої ситуації – зумовлюють розвиток емоційної та психологічної стійкості людини);

- характерологічні особливості стійкості особистості, що включають: відповідальність, вміння долати несприятливі обставини, організованість, рішучість, оптимістичність, терплячість тощо [7].

У зарубіжній психології дослідники приділяють менше уваги особистісним чинникам стійкості, акцентуючи свою увагу на кількох головних, пов'язаних із функціонуванням особистості у соціальному середовищі. Так, Б. Бенардразом з Н. Гендерсоном, П. Брауном та ін., виділяють такі особистісні чинники психологічної та емоційної стійкості як чуйність, комунікабельність, емпатійність, дбайливість, співчуття, альтруїзм та здатність пробачати, здібності до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, інсайне мислення, позитивна ідентичність, інтернальний локус контролю, ініціативність, самоефективність, майстерність, опірність, самосвідомість та почуття гумору, усвідомлення мети та майбутнього, здатність пробачати собі та чутливість, розумові здібності, ефективні копінг-стратегії, здатність програвати з гідністю т.д. [10, 12, 13].

Згідно з теорією «Big 5» (американська теорія особистості “Велика п’ятірка”, де емоційна стійкість виступає одним з головних утворень особистості), чинниками емоційної стійкості можуть виступати екстравертованість, нейротизм, відкритість досвіду, здатність йти на компроміс, саморегуляція тощо [11, с. 371].

Огляд проблеми чинників емоційної стійкості особистості, дозволяє нам зробити висновок, що існує щонайменше три групи чинників, які детермінують емоційну стійкість особистості, серед яких: соціально-психологічні, чинники, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда та психологічні чинники, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини. Розвиток емоційної стійкості особистості можливий лише за умови гармонійного зв'язку між проявами усіх вищезазначених чинників. Також існують чинники, що сприяють зниженню емоційної стійкості особистості: підвищена тривожність, гнівливість, аутоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, замкнутість, тощо. Емоційну стійкість знижують ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньо-особистісні конфлікти, тілесні розлади тощо. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у виокремленні та глибинному дослідженні психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості, що сприятимуть успішній адаптації особистості до складних умов суспільного життя та діяльності.

Література

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / А.М. Аболин. - Казань, 1987. - 261 с.
2. Аболин Л. М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / А.М. Аболин // Вопросы психологии. - 1974. - С. 104-115.
3. Гамова С. Н. Развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: дис. ... канд. педагог. наук: 13.00.07 / Гамова Светлана Николаевна. – Елец, 2007. – 230 с.
4. Музыченко М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс] // Психология, социология и педагогика. 2012. № 12. Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1458>.
5. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості / Я. О. Овсяннікова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2009. – Вип. 6. – С. 85 – 94.
6. Олейников А. В. Детерминанты психологической устойчивости учащихся начального профессионального образования / А. В. Олейников // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 2. – С. 86– 91.
7. Соловйова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації / І. В. Соловйова // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 109– 113.
8. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. В. Султанова. - Одеса, 2013. - 20 с.
9. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости / А. Я. Чебыкин. – Одесса: Южноукраинский педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 1995. – 195 с.
10. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community / B. Bernard. – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – P. 22.

11. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five / Gramzow R., Sedikides C., Panter A., Harris J. // *European Journal of Personality*. – 2004. – №18. – P. 367-385.
12. Henderson N. Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. / Henderson N. – San Diego, CA: Resiliency in Action, 1999. – P. 20-74.
13. Luthar S. S. Maximizing resilience through divers levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future / Luthar S. S., Brown P. J. // *Development and Psychopathology*. – 2007. – № 19. – P. 931-955.

Література

1. Abolin L. M. Psihologicheskie mehanizmy jemocional'noj ustojchivosti cheloveka / A.M. Abolin. - Kazan', 1987. - 261 s.
2. Abolin L. M. Sootnoshenie psihologicheskikh i fiziologicheskikh korreljatov jemocional'noj ustojchivosti sportsmenov / A.M. Abolin // *Voprosy psihologii*. - 1974. - S. 104-115.
3. Gamova S. N. Razvitie jemocional'noj ustojchivosti detej starshhego doshkol'nogo vozrasta sredstvami fizicheskoy kul'tury : dis. ... kand. pedagog. nauk: 13.00.07 / Gamova Svetlana Nikolaevna. – Elec, 2007. – 230s.
4. Muzychenko M.V. Kriterij emocional'noj ustojchivosti studentov-psihologov [Elektronnyj resurs] // *Psihologija, sociologija i pedagogika*. 2012. № 12. Rezhim dostupa: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1458>.
5. Ovsjannikova Ja. O. Teoretiko-metodologichni pidhodi do analizu ponjatia emocijnoi, psihologichnoi stijkosti ta stresostijkosti / Ja. O. Ovsjannikova // *Problemi ekstremal'noi ta krizovoi psihologii*. – 2009. – Vip.6. – S. 85 – 94.
6. Olejnikov A. V. Determinanty psihologicheskoy ustojchivosti uchashhihsja nachal'nogo professional'nogo obrazovanija / A. V. Olejnikov // *Vestnik MGOU. Serija «Psihologicheskienauki»*. – 2012. – № 2. – S. 86 – 91.
7. Solovjova I. V. Chinniki psihologichnoi stijkosti osobistosti do vplivu zasobiv masovoi informacii / I. V. Solovjova // *Nauka i osvita*. – 2010. – № 3. – S. 109 – 113.
8. Sultanova I. V. Formuvannja emocijnoi stijkosti u studentiv na pochatkovomu etapi navchannja : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.07 / I. V. Sultanova. - Odesa, 2013. - 20 c.
9. Chebykin A. Ja. Problema jemocional'noj ustojchivosti / A. Ja. Chebykin. – Odessa: Juzhnoukrainskij pedagogicheskij universitetim. K. D. Ushinskogo, 1995. – 195 s.
10. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community / V. Bernard. – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – R. 22.
11. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five / Gramzow R., Sedikides C., Panter A., Harris J. // *European Journal of Personality*. – 2004. – №18. – P. 367-385.
12. Henderson N. Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. / Henderson N. – San Diego, CA: Resiliency in Action, 1999. – P. 20-74.
13. Luthar S. S. Maximizing resilience through divers levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future / Luthar S. S., Brown P. J. // *Development and Psychopathology*. – 2007. – № 19. – P. 931-955.