

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ТА СКЛАДОВІ ФЕНОМЕНУ

Михальчук Юлія

кандидат психологічних наук, доцент

завідувачка кафедри психології

Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

Камінська Олеся

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

педагогічного факультету

Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

м. Рівне, Україна

Актуальність досліджень емоційної стійкості продиктована тим, що сучасні суспільні реалії вимагають від людини підвищених емоційних ресурсів. Війна на території України призвела до значного підвищення психоемоційного рівня напруги. Наслідком цього частими є такі психічні стани, як дратівливість, тривога, депресивні стани. Дослідження у сфері емоційної стійкості допомагають розробити методики, здатні діагностувати рівень емоційної стійкості та допомагають підвищити стійкість до стресогенних факторів.

Вперше поняття емоційної стійкості та емоційної нестійкості (нейротизму) запропонував Ганс Юрген Айзенк. Під емоційною стійкістю науковець розумів стійкість щодо зовнішніх подразників і збереження спокою, а під нейротизмом – емоційно-психічну нестійкість як результат невірноваженості процесів збудження та гальмування. Проявом нейротизму вважалася підвищена чутливість до зовнішніх подразників, збільшення емоційного фону та тривожність. Г.Ю. Айзенк розробив тести для визначення емоційної стійкості та нейротизму, в яких, на відміну від сучасних досліджень, категорії емоційної стійкості та емоційної нестійкості (нейротизму) безпосередньо залежали від типу темпераменту людини.

Зарубіжні автори, такі як Г. Сельє, Г. Лазарус та М. Борневасер, Р. Бернс замість терміну «емоційна стійкість», як правило, використовували термін «стресостійкість» і розглядали поняття стресостійкості через показники витривалості та супротиву. Американські психологи С. Кобаса та Р. Пусетті при описі витривалості використовують три показники [2]:

- відчуття контролю над своїм життям;



- стан залученості у діяльність, стосунки з іншими людьми та із самим собою;

- оцінювання змін, що відбуваються в житті, швидше як виклик, а не як загроза.

Науковці вважають, що людина, яка є психологічно стійкою, володіє достатньою кількістю ресурсів для боротьби зі стресовими впливами [2].

З цих позицій емоційна стійкість може бути визначена як адекватний емоційний стан та помірна емоційна реакція на зовнішні дії (або сигнали). Отже той, хто здатен протистояти змінам навколишнього оточення, не реагуючи надемоційно, може вважатися емоційно стійким. При цьому необхідно відрізнити вміння стабілізувати емоції від здатності контролювати їх. Критеріями емоційної стабільності є спокій розуму, відсутність тривоги та депресії [1]. Важливу роль відіграє також й вміння регулювати емоційну рівновагу. Загалом, можливість контролювати емоції та керувати ними є емоційно стабілізуючим фактором, незалежно від способу (терапевтичного чи медикаментозного) їх досягнення.

Зарубіжними науковцями введено також поняття емоційного інтелекту, що визначається здатністю людини розрізняти емоції та наміри інших людей, визначати та регулювати власні емоції з метою вирішення практичних завдань. Термін «емоційний інтелект» вперше був використаний у 1964 році в роботі Майкла Белдока, а потім і в працях Б. Лойнера. Популярними на даний момент є праці Стівена Стейна і Говарда Бука, що визначають емоційний інтелект, як здатність правильно оцінювати обстановку і впливати на неї, а також інтуїтивно розуміти те, чого хочуть і чого потребують інші люди, знати їх сильні і слабкі сторони, не піддаватися стресу і бути комунікабельним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Hay I., Ashman A.F. The development of adolescents' emotional stability and general self- concept: the interplay of parents, peers, and gender. *International journal of disability, development and education*. 2003. No. 50 (1). P. 77-91.
2. Kobasa S.C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 1979. No. 37. P. 1-11.