**Зорина Козак**

**(Переяслав,Україна)**

**ПСИХОЛОГІЯ**

(Форми роботи психолога-практика)

**ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У НАПРУЖЕНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ**

Проблема емоційної стійкості є чи не найважливішим показником психічного здоров’я та працездатності людини. В сучасному суспільстві існує необхідність її вивчення як здатності людини протистояти факторам стресу і, як їх наслідку, розвитку патологічних станів [1, 2, 8].

Вчені розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», тобто як функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під стійкістю емоцій розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до часової зміни емоцій [4, 5, 7].

Польський психолог Я.Рейковський характеризує емоційну стійкість як гіпотетичну особливість особистості. Людина емоційно стійка, якщо в її поведінці не спостерігається відхилень, незважаючи на сильнее емоційне збудження. Я.Рейковськийв важав, що в деяких осіб емоційна стійкість виявляється через їх низьку емоційну чутливість. Вчений виділив два аспекти виявлення емоційної стійкості:

а) людина є емоційно стійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на найсильніші подразники,не перевищує порогового рівня;

б) людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на найсильніше емоційне збудження, в її поведінці не спостерігаються порушення.

На думку цього дослідника, основні напрями вивчення емоційної стійкості включають:

* фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи);
* структурний (вивчення регуляторних структур особистості);
* регуляторний (пошук особливого механізму регулювання стану у вигляді самоконтролю).

Емоційна стійкість – це здатність придушувати емоційні реакції, тобто сила волі, яка виявляється в терпінні, наполегливості, самоконтролі, витримці (самоволодінні). Це сприяє ефективності саморегуляції поведінки особистості. Взаємодія емоційних, вольових компонентів психічної діяльності індивіда забезпечують оптимальне й успішне досягнення поставленої мети в складній емоційній обстановці. Відповідно до цього, емоційна стійкість виступає як властивість особистості, що забезпечує доцільну поведінку в умовах невизначеності [7].

У роботах багатьох дослідників емоційна стійкість розглядається як власне психологічна характеристика, що відноститься до емоційної сфери особистості [3, 4, 5, 6, 8].

Наступний етап розробки проблеми емоційної стійкості реалізує ідею цілеспрямованого формування та розвитку емоційної стійкості у спеціалістів різних сфер напруженої діяльності. Цікавим виявляється факт зміни терміну «екстремальні умови» на «напружені». Дійсно, якщо розглядати сфери діяльності людини, то в більшості випадків її умови є саме напруженими, що вимагає концентрації фізичних та психічних ресурсів людини.

Високому рівню емоційної стійкості відповідають такі особливості психічної регуляції діяльності, як: здатність адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати дії, застосовувати адекватні способи дії.

Емоційна стійкість в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом емоційної саморегуляції у єдності раціональних, емоційних та фізіологічних проявів. У якості визначального фактора підвищення емоційної стійкості виступає спеціально розроблена програма, що передбачає поряд з тотожними (раціональними) і нетотожні (пристрасні) перетворення людиною предметних умов та ситуацій. Формування пристрасних перетворень здійснюється в емоціогенних (емоційно оформлених) умовах діяльності [8, 9].

Однак, низький рівень емоційної стійкості не завжди пов’язаний з впливом напружених умов.

Процес становлення емоційної стійкості пов’язаний з розвитком і формуванням багатьох утворень, що беруть участь у саморегуляції: в міру свого розвитку різні особливості психологічної саморегуляції діяльності все більше починають приймати участь в організації діяльності та поведінки, переміщуючи на другий план особливості фізіологічної організації – особливості нервової системи та інші індивідуальні особливості людини, що виступають як внутрішні напружені умови[3, 6, 8].

Емоційно стійка людина характеризується специфічним поєднанням чи набором психологічних та психофізіологічних якостей. Емоційна стійкість людини детермінується певним поєднанням різних властивостей індивідуальності, у кожному з яких якась якість особистості є домінуючою. Основою емоційної стійкості є оптимальний стан виконавчих фізіологічних механізмів діяльності, які детерміновані з одного боку психо-фізіологічними особливостями, а з іншого – морально-психологічними факторами, що діють через мотиваційну та емоційну сфери [7].

Отже, детермінантами емоційної стійкості виступають всі структурні компоненти особистості, а саме: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер та здібності. Адекватність взаємодії емоцій з іншими особливостями психіки, відповідальними за успішність діяльності в емоціогенних умовах, становить суть феномену емоційної стійкості людини. Крім того, динаміка психологічних та психофізіологічних детермінант емоційної стійкості свідчить про те, що вона може розвиватись та коригуватись під час навчально-професійної діяльності [6, 8, 9].

Ефективність та надійність діяльності, адекватність поведінки в напружених умовах визначаються не якимось одним фактором, а їх співвідношенням, що має індивідуальний характер у кожному конкретному випадку. В умовах напруженої діяльності емоційна стійкість опосередковується цілісним процесом саморегуляції у єдності раціональних, емоційних та тілесних проявів. Головним показником емоційної стійкості виступає результативність, успішність та стабільність діяльності. Емоційна стійкість може розвиватись та коригуватись під час навчально-професійної діяльності [7].

Якщо раніше проблема емоційної стійкості вивчалася переважно у зв’язку із завданнями прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в стресогенних умовах, то тепер емоційну стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності людини в цілому, складовою частиною «емоційного інтелекту» людини [3, 4].

Розроблено цілісну теорію емоційної стійкості, що розглядається як результат єдності раціональних, емоційних та тілесних компонентів системи саморегуляції напруженої діяльності.

Науковці розуміють емоційну стійкість як системну якість особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності та цілеспрямованість поведінки у напружених умовах. Емоційна стійкістьу напружених умовах діяльності опосередковується цілісним механізмом саморегуляції. Підвищення емоційної стійкості – це завжди цілеспрямований розвиток регулюючих функцій емоцій від недиференційованих, генералізованих їх проявів до все більш диференційованих, специфічних. Засоби діагностики та методи формування емоційної стійкості повинні розроблятись з урахуванням психологічно обґрунтованих уявлень про структуру та зміст цілісного процесу емоційної саморегуляції в екстремальних умовах діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей поведінки людини[6, 7, 8. 9].

Більшість дослідників під емоційною стійкістю розуміють інтегративну якість особистості, що забезпечує успішне виконання діяльності в складних напружених умовах. Аналіз наукової літератури свідчить, що в якості основних критеріїв емоційної стійкості виступають результативність, успішність та стабільність діяльності.

Результати аналізу наукових робіт свідчать, що більшість авторів при вивченні емоційної стійкості враховують ряд важливих емоційних параметрів: поріг емоційних переживань, здатність регулювати емоції, емоційну реактивність [7, 9].

Емоційна стійкість в напружених умовах діяльності опосередковується цілісним механізмом саморегуляції. Підвищення емоційної стійкості – це завжди цілеспрямований розвиток регулюючих функцій емоцій від недиференційованих, генералізованих їх проявів до все більш диференційованих, специфічних. Засоби діагностики та методи формування емоційної стійкості повинні розроблятись з урахуванням психологічно обґрунтованих уявлень про структуру та зміст цілісного процесу емоційної саморегуляції в екстремальних умовах діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей поведінки людини [1, 3, 9].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційна стійкість визначає успішність виконання особистістю звичних соціальни хролей (сімейних, громадських, службових), а також ефективність її дій уситуаціях невизначеності, прийняття рішення в умовах дефіциту часу, у конфліктних ситуаціях, у ситуаціях, пов’язаних з граничними або поза межовими навантаженнями, і значною мірою залежить від здатності особистості контролювати свої емоційні стани.

У структуру емоційної стійкості різні автори включають різні емоційні феномени. Так, деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини в емоціогенних умовах. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміються й емоційна стійкість, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднані різні явища, які не збігаються по своєму змісту з поняттям«емоційна стійкість» [4, 5].

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють такий ступінь емоційного порушення, що не перевищує граничної величиний не порушує поводження людини і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності. Емоційна стійкість – це єдність різних емоційних характеристик, якіс прямовані на досягнення поставленої мети. Головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених є ефективність діяльності в неспецифічній для людини ситуації.

У зарубіжній психології емоційна стійкість розглядається у якості головної характеристики емоційності. Так П. Фресс [4] у якості головної характеристики виділяє емоційну нестійкість (невротичність), що характеризується чутливістю людини до емоціогенних ситуацій. Введене Р. Кеттелом поняття «афективна стійкість»,під якою розуміється відсутність невротичних симптомів й іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів є близькими, по суті, характеристиці даної Фрессом. Гилфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, занепокоєння, схильність до змін настрою. У наведених характеристиках емоційної стійкості зроблений акцент на здатність контролювати емоційні реакції, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці - все це забезпечує стійкість ефективності діяльності.

У психології обговорюється проблема можливості віднесення емоційної стійкості або до стабільних рис особистості, яка у такому разі повинна залишатися незмінною протягом усього життя, або до динамічних характеристик особистості, які можуть змінюватися з досвідом або в процесі пристосування до складних умов діяльності.

Емоційна стійкість – це механізм функціонування системи емоційної регуляції діяльності і поведінки особистості, що виявляється в її здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії. Ця здатність забезпечується збалансованим функціонуванням багаторівневої системи фізіологічних (сила нервових процесів збудження і гальмування, рухливість нервових процесів і баланс за силою збудження; фізіологічна реактивність, емоційна реактивність (збудливість); нервова і фізична витривалість), психофізіологічних (характер, інтенсивність і тривалість емоційного збудження; рівень сформованості образів виконання моделей регуляції), індивідуально-психологічних (особистісні якості, досвід) та соціально-психологічних (переважання у взаємодії практик конструктивного діалогу, стратегії розв’язання конфліктних ситуацій, особливості реагування на соціально-психологічні впливи та соціальну підтримку; готовність прийняти допомогу та змінити власне ставлення до ситуації) детермінант [7].

Таким чином, аналіз досліджень, присвячених проблемі емоційної стійкості, показав, що наразі немає єдності як у трактуванні підходів до її вивчення, так і увизначенні самого поняття «емоційна стійкість».

**Література:**

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. Київ: Пульсари. 2018. 76 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
4. Кочубей Т., Семенов А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету.* 2013. Ч.1. С. 117-124.
5. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. №1. С. 22 - 28.
6. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія».* 2020. № 62. С. 214-228.
7. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
8. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник 2-ге вид. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93-98.

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент Кириченко Тетяна Василівна.