

УДК 159.942+37.035

Тетяна Кочубей,
кандидат педагогічних наук,
доцент, проректор з
науково-педагогічної роботи
Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини
Андрій Семенов,
аспірант
Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЛІДЕРСЬКОЇ ЯКОСТІ

У дослідженні подано результати теоретичного аналізу класифікації підходів до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості учнів молодших класів. Виконана систематизація цих підходів. Визначено чинники, що зумовили появу кожного окремого підходу до вивчення емоційної стійкості, зауважено на внеску у розвиток цих підходів дослідників різних країн.

Ключові слова: *емоційна стійкість, лідер, виховання, розвиток, емоції.*

В исследовании представлены результаты теоретического анализа классификации подходов к изучению эмоциональной устойчивости как личностного лидерского качества учащихся младших классов. Выполнена систематизация этих подходов. Определены факторы, обусловившие появление каждого отдельного подхода к изучению эмоциональной устойчивости, отмечен вклад исследователей разных стран в развитие этих подходов.

Ключевые слова: *эмоциональная устойчивость, лидер, воспитание, развитие, эмоции.*

The investigation presents the results of theoretical analysis of classification of the approaches to the study of emotional stability as personal leadership quality of primary school students and their systematization is made. The factors that led to the emergence of each approach to the study of emotional stability are defined, and the researchers who contributed greatly to the development of these approaches are mentioned.

Key words: *emotional stability, leader, education, development, emotion.*

Одним із важливих психологічних факторів ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах є емоційна стійкість, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі крайнього стресу. Дослідження природи емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження має актуальне значення для сучасної педагогіки.

У поняття «емоційна стійкість» включають різні емоційні феномени. Деякі вчені розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не як стійкість людини до емоціогенних впливів. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють різні поняття: стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частої зміни емоцій, емоційна стабільність тощо. Таким чином, в одному понятті поєднують різні явища, які не відповідають поняттю «емоційна стійкість», що зумовлює велику кількість визначень цього явища, які суттєво відрізняються одне від одного.

Питанням розвитку та виховання емоційної стійкості особистості присвячені праці Л. Аболіна, Ф. Алексеева, Б. Варданяна, М. Дяченко, П. Зільбермана, О. Ліпунова, В. Марищука, Є. Мілеряна, Я. Рейковського, А. Чудіна, Л. Шварца та ін. Але всі вони переважно орієнтовані на потреби окремих досить вузьких професійних галузей людської діяльності (виховання емоційної стійкості у спортсменів (Л. Аболін, О. Чернікова та ін.), розвиток емоційної стійкості у льотчиків (Є. Мілерян, М. Дяченко, В. Пономаренко), формування професійної емоційної стійкості у операторів (П. Зільберман)), а питанням виховання цієї особистісної якості у дітей молодшого шкільного віку присвячено поодинокі праці (В. Троценко).

Недостатня теоретична розробленість проблеми та відсутність практичних рекомендацій для виховання емоційної стійкості у молодших школярів зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Мета статті – вивчити теоретичні аспекти розвитку емоційної стійкості як особистісної лідерської якості учнів молодших класів.

Завдання: 1) проаналізувати наявні філософські, психолого-педагогічні та соціологічні джерела, присвячені питанням виховання, розвитку, підтримки та збереження емоційної стійкості; 2) з'ясувати, які фактори найбільш істотно впливають на розвиток емоційної стійкості у молодших школярів.

Емоційна стійкість є однією з найважливіших особистісних якостей, які впливають на ефективність та надійність дій лідера в екстремальних ситуаціях і які, на нашу думку, потрібно розвивати з якомога раннього віку. Сьогодні не вироблено єдиного підходу до визначення сутності емоційної стійкості, не повністю визначено всі психологічні механізми і фактори розвитку цього феномену. Суттєві розбіжності у визначенні цього поняття з'явилися через різні підходи до вивчення цієї особистісної якості.

Підхід перший заснований на знанні про те, що для більшості психічних процесів характерна інтеграція. У результаті чого з'являються складні психічні новоутворення з різних психічних явищ. На основі цього ряд вчених (Л. Аболін, П. Зільберман, В. Троценко, А. Чебикін та ін.) визначають емоційну стійкість як інтегративну властивість особистості. Так, Л. Аболін та А. Чебикін вважають її «...інтегративною якістю психіки, завдяки якій людина здатна успішно здійснювати необхідну діяльність у складних умовах» [1, с. 88].

Досліджуючи педагогічні умови формування емоційної стійкості у дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою, В. Троценко дає схоже визначення, вважаючи емоційну стійкість властивістю темпераменту [2, с. 11].

Б. Варданян визначає емоційну стійкість як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами діяльності у емоціогенній ситуації і яка тим самим сприяє її успішному виконанню» [3, с. 543].

Розуміючи під емоційною нестійкістю інтегративну властивість особистості, що відображає схильність людини до порушення емоційної рівноваги, Л. Баданіна називає її ознаки – фрустрованість, підвищену тривожність, нейротизм, різного роду страхи.

Зіставивши думки різних науковців, П. Зільберман визначає емоційну стійкість як «інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації» [4, с. 152]. Розглядаючи емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значимої ситуації, вчений виділяє дві її стадії:

а) перша – стадія емоційної реактивності. Для неї характерні вегетативні зрушення, що виникають в організмі під емоціогенним впливом;

б) друга – стадія емоційної адаптації до вегетативних зрушень, суть якої полягає у пригніченні виниклих вегетативних зрушень, а також саморегуляції, спрямованій на збереження доцільної поведінки. Але саморегуляція належить до вольових процесів, через що стає незрозуміло, чи є емоційна стійкість складовою вольових властивостей особистості, чи вона належить до емоційних якостей.

М. Дяченко і В. Пономаренко зазначають, що для визначення емоційної стійкості як інтегративної властивості особистості важливим є визначення ролі саме емоційного компонента, адже, у разі його не врахування, важко буде уникнути ототожнення емоційної стійкості з психічною та вольовою стійкістю, котрі також можуть розглядатися як інтегративні властивості особистості, що забезпечують успішне

досягнення мети діяльності у складних емотивних обставинах [5, с. 108].

Підхід другий. Прояви емоційної стійкості є проявами волі, що веде до стабільної ефективної діяльності. Базуючись знову ж таки на знаннях про інтеграцію багатьох психічних процесів та їх здатності взаємовпливати один на одного (гальмувати, стримувати, підсилювати, підтримувати тощо), деякі автори (А. Амінов, В. Маріщук, Є. Мілерян та ін.) трактують емоційну стійкість як здатність до вольового керування емоціями. Наприклад, Є. Мілерян під емоційною стійкістю розуміє «...з одного боку, несприйнятливність до емоціогенних факторів, що негативно впливають на психічний стан індивідуума, а з іншого боку, здатність контролювати і стримувати астенічні емоції, що виникають, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій» [6, с. 145].

В. Маріщук [7] визначає емоційну стійкість як здатність довільно долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

Для багатьох учених ефективність діяльності в емоціогенній ситуації стає одним із головних критеріїв емоційної стійкості. О. Сіротін у визначення емоційної стійкості включає здатність успішно вирішувати складні завдання у напруженій емоціогенній ситуації. В. Смірнов та А. Трохачев під емоційною стійкістю розуміють константність психічних та рухових функцій в умовах емоціогенного впливу. Н. Амінов вважає, що люди, які краще контролюють свої емоційні реакції, є найбільш емоційно стійкими. Ю. Кулюткін і Г. Сухобська вказують, що емоційна стійкість учителя проявляється в тому, «наскільки терплячим і наполегливим є педагог при здійсненні своїх задумів, наскільки характерні для нього витримка і самовладання навіть у найбільш стресових ситуаціях, наскільки він уміє стримувати себе в умовах негативних емоційних впливів з боку інших людей» [8, с. 64].

На нашу думку, вивчення емоційної стійкості лише з точки зору її залежності від вольових якостей значною мірою обмежує можливості дослідників при проникненні у сутність форм її прояву.

Підхід третій до вивчення емоційної стійкості базується на єдності інформаційних та енергетичних характеристик психічних властивостей особистості. Вважається, що емоційна стійкість існує за рахунок резервів нервово-психічної енергії, котра, у свою чергу, пов'язана із силою нервової системи, особливостями темпераменту та лабільністю нервових процесів.

Сутність цього підходу сформулювали М. Блудов та А. Плахтієнко: «Емоційна стійкість – це властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії» [9, с. 78].

Підтримуючи думку про те, що емоційне збудження, яке характеризується активацією багатьох функцій організму, підвищує

психічну готовність до різних неочікуваних дій і є однією з необхідних умов використання ресурсів нервово-психічної емоційної енергії, зауважимо: визначення емоційної стійкості як якості темпераменту, на нашу думку, є питанням проблематичним і до кінця не розв'язаним.

Польський дослідник Я. Рейковський у праці «Експериментальна психологія емоцій» дає два визначення емоційної стійкості:

1) людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильні подразники, її емоційне збудження не перевищує порогової величини;

2) людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень [10, с. 262].

Я. Рейковський вважає, що головними напрямками у дослідженнях емоційної стійкості є:

а) структурний (вивчення регуляторних структур особистості);

б) фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи);

в) пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю.

Четвертий підхід базується на виявленні саме емоційних характеристик емоційної стійкості. Його прихильники твердять, що незважаючи на певний рівень інтеграції, кожен окремих психічний процес (емоційний, вольовий, пізнавальний тощо) є відносно незалежний від інших і має свої специфічні особливості. Отже, це свідчить про те, що індивідуальні властивості темпераменту, пізнавальний або вольовий процеси, незважаючи на існуючий взаємозв'язок, не обов'язково є складовими емоційного процесу.

Відповідаючи на питання про те, якими є емоції, стійкими чи мінливими, К. Ізард пише, що між емоційним станом і емоційною рисою людини існують великі відмінності. Він зауважує, що когнітивні процеси хоча і можуть впливати на емоційні, але самі вони не є необхідною складовою частиною емоцій [11, с. 69].

Розвиваючи гіпотезу А. Ольшаннікової про те, що для емоційної стійкості характерним є домінування позитивних емоцій, Л. Аболін [12] вказує, що стале домінування інтенсивних позитивних емоцій і є однією з головних емоційних детермінант емоційної стійкості. На нашу думку, емоційне передбачення ходу і результатів діяльності, емоційна оцінка ситуації, емоції та почуття, перенесені в певній конкретній ситуації, емоційний досвід особистості також є емоційними детермінантами емоційної стійкості.

До такого розуміння емоційної стійкості близьким є поняття «афективна стійкість», введене Р. Кеттеллом та його колегами (Cattell, Eber, Tatsuoka, 1970), під яким розуміється відсутність невротичних симптомів і іпохондричних проявів, стійкість інтересів та спокій.

О. Чернікова [13] ознаками емоційної стійкості називає:

а) відносну стійкість оптимального рівня інтенсивності емоційних реакцій;

б) стійкість якісних особливостей емоційних станів, тобто стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне рішення майбутніх завдань.

Вона зауважує, що «емоційна стійкість спортсмена виявляється не в тому, що він перестає переживати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції ... досягають оптимального ступеня інтенсивності» [14, с. 6].

Результати вищезазначених досліджень дозволяють зробити висновок, що емоційну стійкість значною мірою детермінують змістовні і динамічні характеристики емоційного процесу.

Важливим фактором розвитку емоційної стійкості у молодших школярів є зміст і рівень емоцій, почуттів та переживань у напруженій ситуації. Такі обставини іноді виникають під час проведення командних рухливих ігор, і саме загострення та посилення моральних почуттів дозволяє здолати розгубленість та страх перед невдачею, а емоційну стійкість при цьому виховують та підтримують згуртованість групи, взаємоупевненість, взаємна довіра та навички успішних взаємодій.

Проаналізувавши існуючі підходи до вивчення емоційної стійкості, ми підтримуємо думку М. Дяченко і В. Пономаренко про те, що емоційна стійкість як якість особистості становить єдність таких компонентів:

а) мотиваційного (сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість);

б) емоційного досвіду особистості, набутого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

в) вольового, який виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність з вимогами ситуації;

г) інтелектуального (оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій) [5, с. 111].

Таким чином, під емоційною стійкістю молодшого школяра розуміємо здатність його психіки долати стан надмірного емоційного тиску при виконанні складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і маючи при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань.

Отже, успіх виконання необхідних дій у складній емоційній ситуації залежить не тільки від емоційної стійкості, але ще й від багатьох інших особистісних якостей та досвіду людини.

При застосуванні підходу, коли емоційну стійкість сприймають як здатність довільно пригнічувати емоційні реакції (тобто «силу волі», демонстровану в наполегливості, терплячості, самовладанні, самоконтролі та витримці), існує ризик обмеження розуміння її сутності та форм прояву.

У підході, який базується на єдності інформаційних та енергетичних характеристик психічних властивостей і підґрунтям якого є теорія самоорганізації кібернетичних систем, раціональним моментом є акцентуація на ролі чинника емоційного збудження, що виникає в екстремальних умовах діяльності.

На наш погляд, важливими факторами емоційної стійкості є зміст і рівень емоцій, почуттів та переживань у напружених обставинах.

Перспективою подальших досліджень із цієї проблеми є пошук та практична апробація методик розвитку емоційної стійкості молодших школярів засобами рухливих ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83–89.
2. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості у дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / В. В. Троценко. – Київ, 2001. – 16 [11] с.
3. Варданян Б. Х. Механизм регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологи / Б. Х. Варданян // Психические процессы : тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – М. : Изд-во «Наука», 1983. – С. 542–543.
4. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е. А. Милеряна. – М. : Наука, 1974. – С. 138–172.
5. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112. – Режим доступа до журн. : <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm>
6. Милерян Е. А. Психологический отбор летчиков / Е. А. Милерян. – Киев : АПН УССР, 1966. – 235 с.
7. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : дис. ... док. психол. наук : 19.00.03 / Марищук Владимир Лаврентьевич. – Ленинград, 1982. – 351 с.
8. Кулюткин Ю. Н. Личность: внутренний мир и самореализация: идеи, концепции, взгляды / сост. Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – СПб. : Изд-во «Гускарора», 1996. – 175 с.

9. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : ФиС, 1983. – 176 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский ; [пер. с польск.]. – М. : Прогресс, 1979. – 325 с.
11. Изард К. Психология эмоций / К. Изард ; [пер. с англ. А. Татлыбаева]. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил.
12. Аболин Л. М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1974. – № 1. – С. 104–115.
13. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О. А. Черникова // Проблемы общей психологии : тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе / ред. О. С. Виноградова. – М. : Просвещение, 1966. – Т. 2. – С. 442–444.
14. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О. А. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – С. 3–13.