

УДК 159.9

Эмоциональная устойчивость как психологический феномен

Широкоступова Антонина Олеговна

Аспирант,
кафедра психологических наук,
Нижегородский государственный педагогический
университет им. Козьмы Минина,
603950, Российская Федерация, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1;
e-mail: tonya.schirokostupova@yandex.ru

Аннотация

В статье раскрывается история введения в научный оборот термина «эмоциональная устойчивость», рассматривается понятие эмоциональной устойчивости как психологического феномена, его актуальность в сфере психологических исследований. В статье рассмотрены эволюция понимания эмоциональной устойчивости, начиная от концепции Г.Ю. Айзенка об эмоциональной устойчивости и нейротизме, ее категории, взаимосвязь с типом темперамента и понятие неустойчивости в концепциях таких российских авторов, как Л.М. Аболин, Ф.Д. Горбов, В.И. Лебедев, Е.П. Ильин. Также в статье представлены теории стрессоустойчивости зарубежных авторов С. Кобаса и Р. Пусетти, выступающей аналогом отечественных теорий эмоциональной устойчивости. Понимание эмоциональной устойчивости рассмотрено через призму теории эмоционального интеллекта её представителей М. Белдока, Б. Лойнера, Д. Гоулмана. Даны определения эмоционального интеллекта и эмоционального ума, отслежены принципиальные различия между ними. Статью завершает обобщенное современное определение эмоциональной устойчивости, посредством категории «человек–среда», являющееся наиболее актуальным в современных реалиях.

Для цитирования в научных исследованиях

Широкоступова А.О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 45-52.

Ключевые слова

Эмоциональная устойчивость, психологический феномен, нейротизм, эмоциональный интеллект, категории эмоциональной устойчивости.

Введение

Актуальность исследований эмоциональной устойчивости продиктована тем, что современные общественные реалии требуют от человека повышенных эмоциональных ресурсов. При этом ускоренный ритм жизни и предъявляемые требования приводят к тому, что психоэмоциональный уровень напряжения начинает возрастать. Следствием этого часто являются такие психические состояния, как раздражительность, тревога и депрессивные состояния. Исследования в сфере эмоциональной устойчивости помогают разработать методики, способные диагностировать уровень эмоциональной устойчивости и помогающие повысить устойчивость к стрессогенным факторам. Одной из основных проблем при изучении эмоциональной устойчивости на данный момент является то, что при существовании большого количества научных теорий, исследующих эмоциональную устойчивость, до сих пор нет единого понятия, характеризующего её. В этой статье мы рассмотрим существующие понятия эмоциональной устойчивости и постараемся найти обобщенное определение, устраняющее противоречие в трактовках.

Феномен устойчивости в историко-научной перспективе

Понятие устойчивость впервые было введено в технических науках и уже позже перешло в психологию. Основным критерием устойчивости системы в данных науках считается способность испытывать внешние воздействия без разрушения, то есть без перехода не просто в иное состояние, а в такое, когда система перестает быть сама собой. А. Ребер описал устойчивость как «характеристику индивида, поведение которого надежно и последовательно» [Ребер, 2003]. Антонимом понятия «устойчивость» является понятие «неустойчивость», которая, в свою очередь, характеризуется хаотичными моделями поведения, неадекватными существующим ситуациям.

Впервые понятие эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости (нейротизма) ввел Ганс Юрген Айзенк. Под эмоциональной устойчивостью ученый понимал устойчивость по отношению к внешним раздражителям и сохранение спокойствия, а под нейротизмом – эмоционально-психическую неустойчивость как результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения. Проявлением нейротизма считалась повышенная чувствительность к внешним раздражителям, увеличение эмоционального фона и тревожность. Г.Ю. Айзенк разработал тесты для определения эмоциональной устойчивости и нейротизма [Айзенк, 1999], где, в отличие от современных исследований, категории эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости (нейротизма) напрямую зависели от типа темперамента человека.

В отечественной психологии исследованиями в сфере эмоциональной устойчивости занимались такие авторы, как Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, Л.А. Китаев-Смык, В.Л. Ма-

рищук, В.А. Пономаренко и др. В основании отечественного определения эмоциональной устойчивости, лежал подход К.К. Платонова, опирающегося на теории Г.Ю. Айзенка. Данная теория базировалась на признании обусловленности устойчивости личности типом ее темперамента, который влияет на индивидуальные особенности психических процессов и проявляется независимо от особенностей деятельности индивида. В концепции данных авторов эмоциональная устойчивость противопоставляется состоянию напряженности и связанным с ним понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением продуктивности деятельности в условиях проявления сильных эмоций.

Большой вклад в исследование эмоциональной устойчивости внёс Л.М. Аболин. Под эмоциональной устойчивостью ученый подразумевал «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [Аболин, 1987, 36]. Стоит заметить, что советские исследователи в большинстве случаев изучали эмоциональную устойчивость во взаимосвязи с конкретной профессиональной деятельностью человека. Л.М. Аболин проводил исследования эмоциональной устойчивости по отношению к спортивной деятельности. Ф.Д. Горбов и В.И. Лебедев исследовали феномен пароксизма. Под пароксизмом понималось внезапно наступающее функциональное расстройство, которое сопровождается ослаблением или временным прекращением деятельности у представителей летного состава и других представителей экстремальных профессий. То есть в исследованиях советских авторов эмоциональная устойчивость выступала как профессиональное качество и ассоциировалась с критериями успешности выполнения конкретного вида деятельности [Горбов, Лебедев, 1975].

Подход советских исследователей к эмоциональной устойчивости был излишне «общим». Эту проблему обозначал Е.П. Ильин, утверждая, что к различным эмоциогенным факторам эмоциональная устойчивость будет разной. Поэтому корректнее было бы говорить не об эмоциональной устойчивости, а об устойчивости личности к конкретному эмоциогенному фактору [Ильин, 2001].

В контексте современных исследований российских авторов наиболее обобщенным является определение Т.В. Рогачевой, определяющей психологическую устойчивость как особый тип организации существования личности, который обеспечивает максимально эффективное функционирование более сложной системы «человек – среда» в конкретной ситуации. Исходя из этого, можно задавать границы психологической устойчивости, которые сводятся к потенциальным возможностям человека и объективным требованиям конкретной ситуации. Другими словами, данное определение указывает на наличие или отсутствие гармоничных отношений системы «человек – среда» [Рогачева, 2011].

Зарубежные авторы, такие как Г. Селье, Г. Лазарус и М. Борневассер, Р. Бернс вместо термина «эмоциональная устойчивость», как правило, использовали термин «стрессоустойчивость» и рассматривали стрессоустойчивость через показатели выносливости и сопро-

тивляемости. Американские психологи С.К. Кобаса и Р. Пусетти при описании выносливости используют три показателя:

- ощущение контроля над своей жизнью;
- состояние вовлеченности в деятельность, отношения с другими людьми и с самим собой;
- оценивание происходящих в жизни изменений скорее как вызова, а не как угрозы.

Данные авторы считают, что человек, являющийся психологически устойчивым, обладает достаточным количеством ресурсов для борьбы со стрессорными воздействиями [Kobasa, 1979].

С данных позиций эмоциональная устойчивость может быть определена как адекватное эмоциональное состояние и умеренная эмоциональная реакция на внешние воздействия (или сигналы). Тот, кто способен противостоять изменениям окружающей обстановки, не реагируя сверхэмоционально, может считаться эмоционально устойчивым. При этом необходимо отличать умение стабилизировать эмоции от способности контролировать их. Критериями эмоциональной стабильности являются спокойствие ума, отсутствие тревоги и депрессии [Hay, Ashman, 2003]. Важную роль играет также и регуляция эмоционального равновесия. В общем, возможность контролировать эмоции и управлять ими является эмоционально стабилизирующим фактором, независимо от способа (терапевтического или медикаментозного) их достижения.

Зарубежными авторами введено также понятие эмоционального интеллекта, определяемого способностью человека различать эмоции и намерения других людей, определять и регулировать собственные эмоции с целью решения практических задач [Smith, 2002]. Термин «эмоциональный интеллект» впервые был использован в 1964 году в работе Майкла Белдока, а затем и в трудах Б. Лойнера. Популярными на данный момент являются труды Стивена Стейна и Говарда Бука, определяющих эмоциональный интеллект, как способность верно оценивать обстановку и влиять на её, а также интуитивно понимать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть коммуникабельным [Стейн, Бук, 2007]. Наиболее известными на данный момент являются исследования Д. Гоулмана, также рассматривающего эмоциональную устойчивость через призму эмоционального интеллекта [Гоулман, 2009; Гоулман, 2013]. Несмотря на разнообразие теорий, имеющих ключевым понятием «эмоциональный интеллект», все авторы сходятся в том, что необходимо различать понятия эмоциональный мозг и эмоциональный ум (интеллект) и исследовать их взаимодействие и взаимосвязь между ними. Под эмоциональным умом (интеллектом) авторы понимают субъективный (личный) опыт эмоциональных переживаний [Шабанов, Алешина, 2013]. Эмоциональный мозг интерпретируется как физиологические и неврологические реакции на внешние раздражители. Именно эмоциональный ум (интеллект) отвечает за интерпретацию поступающих сигналов и придаёт эмоциональную окраску мозговой деятельности. При этом минусом теорий эмоционального

интеллекта является то, что он часто преподносится как панацея от неудач во всех сферах жизни. Однако, согласно исследованиям Дж. Майера, эмоциональный интеллект оказывает влияние лишь на 5-10% важнейших жизненных паттернов и результатов.

Заключение

Исходя из рассмотренных в статье концепций эмоциональной устойчивости, можно сделать вывод, что, несмотря на огромное количество проводимых в этой сфере исследований, до сих пор не сформировано одно общее понимание эмоциональной устойчивости как психологического феномена. Критерии определения психологической устойчивости в большинстве концепций как российских, так и зарубежных авторов являются различными.

Представляется адекватным использование обобщенного определения, не противоречащего существующим теориям. В связи с этим психологическую устойчивость можно считать наиболее оптимизированной формой взаимодействия личности и окружающего мира, гарантирующей сохранение психологического комфорта и работоспособности в экстремальных ситуациях.

Библиография

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости. Казань: Казанский государственный университет, 1987. 262 с.
2. Айзенк Г. Структура личности. СПб.: Ювента; М.: КСП+, 1999. 464 с.
3. Горбов Ф.Д., Лебедев В.И. Психоневрологические аспекты труда операторов. М.: Медицина, 1975. 215 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
7. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. М.: Вече, 2003. Т. 1. 559 с.
8. Рогачева Т.В. Современные подходы к понятию «Психологическая устойчивость» // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2011. № 1. С. 75-84.
9. Селье Г. Сорок лет научно-исследовательской работы в медицине // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. 1969. № 3. С. 23-36.
10. Стейн С.Д., Бук Г.И. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи. Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. 384 с.

11. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
 12. 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.
 13. 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.
 14. Smith M.K. Howard Gardner and multiple intelligence // The encyclopedia of informal education. URL: <http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm>
-

Emotional stability as a psychological phenomenon

Antonina O. Shirokostupova

Postgraduate,

Department of psychology,

Minin State Pedagogical University of Nizhny Novgorod,

603950, 1 Ulyanova st., Nizhny Novgorod, Russian Federation;

e-mail: tonya.schirokostupova@yandex.ru

Abstract

The article deals with the history of the scientific revolution of the term "emotional stability". The author discusses the concept of emotional stability as a psychological phenomenon, its relevance in the field of psychological research. The article describes the evolution of the understanding of emotional stability beginning from Eysenck' concept about emotional stability and neuroticism, its categories, the relationship with the type of temperament, Moreover, the author analyzes the notion of instability in the concepts of Russian authors Abolin, Gorbov, Lebedev, Ilyin. The article also presents the stress theory of foreign authors (S. Cobasa, R. Pusetti) as an analogue of Russian theories of emotional stability. The emotional stability is understood through the prism of the theory of emotional intelligence of its representatives Beldoch, Leuner, Goleman. The author gives definition of emotional intelligence and tracks fundamental differences between its types. In conclusion the author gives a generalized modern definition of emotional stability with the help of the category "man-environment". This definition can set the boundaries of psychological stability, which, in fact, are the person's potential and the objective requirements of a particular situation. In other words, this definition indicates the presence or absence of a harmonious relationship between a man and environment.

For citation

Shirokostupova A.O. (2016) Emotional stability as a psychological phenomenon// Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. 4, pp. 45-52.

Keywords

Emotional stability, psychological phenomenon, neuroticism, emotional intelligence, categories of emotional stability.

References

1. Abolin L.M. (1987) *Psikhologicheskie mekhanizmy emotsional'noi ustoichivosti* [Psychological mechanisms of emotional stability]. Kazan: Kazan State University.
2. Eysenck H. (1994) *The structure and measurement of intelligence*. Transaction Publishers. (Russ. ed. Aizenk G. (1999) *Struktura lichnosti*. St. Petersburg: Yuventa Publ.; Moscow: KSP+ Publ.)
3. Goleman D. (2005) *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Bantam Books. (Russ. ed. Goulman D. (2013) *Emotsional'nyi intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.)
4. Goleman D. (2000) *Working with emotional intelligence*. Bantam Books. (Russ. ed. Goulman D. (2009) *Emotsional'nyi intellekt*. Moscow: ACT: ACT MOSKVA Publ.; Vladimir: VKT Publ.)
5. Gorbov F.D., Lebedev V.I. (1975) *Psikhonevrologicheskie aspekty truda operatorov* [Neuropsychiatric aspects of operators' work]. Moscow: Meditsina Publ.
6. Hay I., Ashman A.F. (2003) The development of adolescents' emotional stability and general self-concept: the interplay of parents, peers, and gender. *International journal of disability, development and education*, 50 (1), pp. 77-91.
7. Il'in E.P. (2001) *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Kobasa S.C. (1979) Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37, pp. 1-11.
9. Reber A. (2003) *Bol'shoi tolkovyi psikhologicheskii slovar': v 2 t.* [Great explanatory dictionary of psychology: in 2 vol.], Vol. 1. Moscow: Veche Publ.
10. Rogacheva T.V. (2011) *Sovremennye podkhody k ponyatiyu "Psikhologicheskaya ustoichivost"* [Modern approaches to the concept of "psychological stability"]. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* [Personality in extreme conditions and crises of life], 1, pp. 75-84.
11. Selye H. (1964) *From dream to discovery: on being a scientist*. McGraw Hill. (Russ. ed. Sel'e G. (1969) *Sorok let nauchno-issledovatel'skoi raboty v meditsine. Patologicheskaya fiziologiya i eksperimental'naya terapiya*, 3, pp. 23-36.)

12. Shabanov S., Aleshina A. (2013) *Emotsional'nyi intellekt. Rossiiskaya praktika* [Emotional intelligence. Russian practice]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
13. Smith M.K. Howard Gardner and multiple intelligence. In: *The encyclopedia of informal education*. Available at: <http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm> [Accessed 14/07/16].
14. Stein S.J., Book H.E. (2006) *The EQ edge: emotional intelligence and your success*. Jossey-Bass. (Russ. ed.: Stein S.D., Buk G.I. (2007) *Preimushchestva EQ. Emotsional'nyi intellekt i vashi uspekhi*. Dnepropetrovsk: Balans Biznes Buks Publ.)