

*Курова А.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Концепт стійкості є надзвичайно важливою характеристикою особистості, зокрема її ефективності. Складність дослідження цього поняття пов'язана з численними підходами до її визначення та парадигм застосування: у психологічній науці розглядають стійкість особистості, а також моральну, волюву та нервово-психічну стійкість.

Емоційна стійкість особистості займає в цьому переліку окреме місце, адже вона має у вітчизняній та зарубіжній психології давні традиції вивчення, завдяки яким сучасний підхід до розуміння емоційної стійкості розглядає її як характеристику особистості та як особливий психічний стан, який забезпечує її адекватну поведінку [5].

Однією з пріоритетних задач як загальної, так і практичної психології є системний підхід до вивчення емоційної стійкості, а особливо пошук її місця в цілісній структурі особистості. У зв'язку з актуальністю проблеми психологічного здоров'я особистості набувають нового значення наукові підходи щодо його структури, в якій особливе місце відведене емоційній стійкості особистості. Адже вона розглядається як внутрішня готовність до бажаних змін та стійкість до небажаних, потужний резерв психологічного, емоційного та фізичного розвитку.

Також, відмітимо, що найбільш гостро в сучасній науці постає проблема дослідження основних детермінант психологічного здоров'я особистості [6], а саме поняття психологічного здоров'я вимагає глибокого наукового аналізу та дослідження його провідних характеристик, розробки діагностичного інструментарію та інноваційного технологічного підходу.

Необхідно відмітити, що в сучасній психологічній науці накопичено достатньо наукових фактів та припущень, які досліджують конструкт

психологічного здоров'я особистості, розглядаючи його через: основні життєві стратегії та вибори (Л.Є. Орбан [8], Т.М. Титаренко [10], І.А. Сербін-Жердецька [9]), духовні цінності (Л.Л. Фесенко[11]), психологічне благополуччя та життєстійкість (А. М. Большакова [3], Т. Д. Данчева [5], А.В. Курова [6]).

Водночас, особливого значення набуває аспект дослідження емоційної стійкості особистості та її місця в структурі психологічного здоров'я, що пов'язано з суттєвим зниженням якості фізичного, психічного, психологічного здоров'я особистості (Г.О. Балл [1], А.М. Большакова [3] та ін.).

Відмітимо, що емоційна стійкість також виступає важливим інтрапсихічним гарантом підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи. Так, І.Г. Белявський, М.Ф. Будіянський розглядають її як цілісний процес, особливий акцент робиться на здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних чинників [2].

Також, згідно з твердженням Ш. Бюлер, в структуру психологічного здоров'я особистості входять: прагнення до самоздійснення, самоефективності особистості, а основною причиною неврозів як втрати емоційного балансу, на думку Ш. Бюлер, є брак самоспрямованості та самовизначення [цит. за 4].

Окрім цього, перші спроби зв'язати психологічне здоров'я особистості та емоційну стійкість пов'язані з ім'ям В. Франкла, який розглядав її як певний рівень напруги, який виникає між людиною та об'єктивним змістом, локалізованим у зовнішньому світі [12].

К. Роджерс, описуючи особистість в парадигмі психологічного здоров'я створив концепцію «нової людини», яку описав як інтегровану, здорову особистість, в структурі якої поряд з прагненням до цілісного життя та самовдосконалення реалізується конструкт емоційної стійкості [4].

Також, відмітимо, що на нашу думку, максимально наближеним до сучасного розуміння емоційної стійкості та її місця в структурі психологічного здоров'я, є підхід А. Маслоу, який наголошував, що здоровими у психологічному сенсі є люди з розвиненою здатністю до здійснення оптимальних виборів в

конкретній ситуації і в житті в цілому, ці люди характеризуються як стійкі, стабільні та упевнені в житті [7].

Виходячи з цього, ми імпонує підхід до емоційної стійкості як до системної сукупності та логіки функціонування низки особистісних, психофізіологічних інструментів та методологічних засобів, які служать для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я особистості.

У вигляді висновків зазначимо, що емоційна стійкість виступає важливим інтрапсихічним гарантом і відіграє важливу роль для підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи та здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних факторів.

Список використаних джерел:

1. Балл Г.О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. С.60-74.
2. Белявський І.Г., Будіянський М.Ф. Особистість та проблеми емоційного самоконтролю. *Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. Міжнародні наукові Костюківські читання*. Київ, 1992. С. 9-10.
3. Большакова А.Н. Потенциальность/реализованность в субъективной картине жизненного пути и проблема личностного благополучия личности. *Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики*. [Материалы IV Междун. научно-практ. конференции]. КГУ, 2009. С.172-175.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2003. 655 с.
5. Данчева Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. К, 2011. Т.11. Вип. 4. Ч.1. С – 225-230.

6. Курова А.В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип 1.(1). С. 38-41.
7. Маслоу А. Креативность личности и готовность к ней. *Психология зрелости*. Самара: изд.дом БАХРАХ-М, 2003. С. 669-685.
8. Орбан Л.Є. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, вид. Прикарпатського університету, 2016. Вип.1. Ч.1. С.14-25.
9. Сербін-Жердецька І.А. Психологічні особливості життєвого вибору особистості. *Сьома міжнародна науково – практична конференція. Розквіття*. Одеса, 2014. С. 102 – 104.
10. Титаренко Т. М.Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. К.: Міленіум, 2006. 124 с.
11. Фесенко Л.Л. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис. канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. [Пер. с англ. и нем.] [общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева] М.: Прогресс, 1990. 368 с.