

Семенов А. А.

Емоційна стійкість як детермінанта збереження психологічного здоров'я молодшого школяра

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.

Проблема розвитку та виховання емоційної стійкості особистості розробляється у дослідженнях, переважно орієнтованих 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 лише 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 – вивчення теоретичних аспектів розвитку емоційної стійкості як особистісної лідерської якості учнів молодших класів.

Емоційна стійкість є однією з найважливіших особистісних якостей, і її 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.

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 [1, 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. Марішук, Є. Мілерян та ін.) трактують емоційну стійкість як здатність до вольового керування емоціями. Наприклад, Є. Мілерян під емоційною стійкістю розуміє «...несприйнятливість до емоціогенних факторів, що негативно впливають на психічний стан індивідуума, а також здатність контролювати і стримувати астенічні емоції, що виникають, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій» [2, 145].

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» [3, 78].

Зауважимо: визначення емоційної стійкості як якості темпераменту, на нашу думку, є питанням проблематичним і до кінця не розв'язаним.

Четвертий підхід базується на виявленні саме емоційних характеристик емоційної стійкості. У своїх працях [4; 5 та ін.] 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.

Таким чином, проаналізувавши існуючі підходи, 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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>
2. Милерян Е. А. Психологический отбор летчиков / Е. А. Милерян. – Киев : АПН УССР, 1966. – 235 с.
3. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : ФиС, 1983. – 176 с.
4. Изард К. Психология эмоций / К. Изард ; [пер. с англ. А. Татлыбаева]. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 464 с.: ил.
5. Аболин Л. М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1974. – № 1. – С. 104–115.

Довідка про автора

прізвище, ім'я та по-батькові	Семенов Андрій Анатолійович
повна назва місця роботи	Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
посада	аспірант
науковий ступінь	-
вчене звання	-
адреса	вул. Зорге, 28, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20307
електронна адреса	semenovandrei@meta.ua
<u>контактний телефон</u>	Моб. 096-41-45-721