

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.24>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Михайлишин У. Б.*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID: 0000-0002-0225-8115***Шмідзен І. Ю.***викладач кафедри психології**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID: 0000-0003-2904-8588*

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДАХ

RESEARCH OF EMOTIONAL PERSONALITY RESILIENCE IN MODERN SCIENTIFIC APPROACHES

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження емоційної стійкості особистості у сучасних наукових підходах. Розглянуто поняття емоційної стійкості особистості. Встановлено, що на визначення емоційної стійкості наявні різноманітні погляди науковців. Узагальнивши наукові підходи можна зазначити, що стійкість проявляється у вмінні особистості зберігати стабільність та не втрачати рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Під емоційною стійкістю розуміють динамічну, полісистемну якість людини. Емоційна стійкість особистості проявляється у здатності адекватно реагувати на стрес-фактори. Вона виступає регулятором вибору особистістю стратегій діяльності, зменшує негативну дію стресових чинників та сприяє ефективній діяльності в складних життєвих обставинах.

Проаналізовано компоненти емоційної стійкості особистості: когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та поведінковий. Когнітивний компонент пов'язаний із пізнавальною активністю, особливостями мислення та інтелекту особистості. Емоційний компонент проявляється в емоційній зрілості особистості та визначає чутливість до стресових ситуацій. Мотиваційний компонент визначається сукупністю мотивів, спрямованих на вирішення проблемних стресових ситуацій. Вольовий компонент проявляється у здатності до самоконтролю та силі волі у цілому. Поведінковий компонент пов'язаний із зосередженістю особистості на собі та своїй діяльності.

Розглянуто основні детермінанти емоційної стійкості особистості: самовладання та вибір стратегій самовладання; соціально-психологічні фактори, які пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями людини; індивідуально-психологічні детермінанти.

Встановлено, що на розвиток емоційної стійкості особистості впливає засвоєння нею способів, моделей поведінки; навички самоорганізації та ступінь усвідомлення власних проблем; знання стосовно застосування прийомів емоційно-вольової регуляції та пошук ресурсів щодо подолання негативних наслідків дії стрес-факторів. Емоційна стійкість формується під дією стресових чинників, у процесі адаптації особистості до складних життєвих обставин. Виявлення потенціалу емоційної стійкості можливе у складних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: стійкість, емоції, керування емоціями, емоційна стійкість, стресові умови, емоційні стани.

The article presents a theoretical analysis of assessing a person's emotional resilience within contemporary scientific frameworks. The concept of a person's emotional resilience is considered. It is established that scientists hold various views on the definition of emotional resilience. Summarizing scientific approaches, it can be noted that resilience is manifested in a person's ability to maintain balance and remain composed in challenging life situations. Emotional resilience is understood as a dynamic, polysystemic quality of a person. A person's emotional resilience is reflected in their ability to respond adequately to stress factors. It acts as a regulator of the individual's choice of activity strategies, reduces the negative impact of stress factors, and promotes effective activity in difficult life circumstances.

The components of an individual's emotional resilience are analyzed, including cognitive, emotional, motivational, volitional, and behavioral aspects. The cognitive component is associated with cognitive activity, the characteristics of thinking, and an individual's intelligence. The emotional component is manifested in the emotional maturity of the individual and determines sensitivity to stressful situations. The motivational component is determined by the set of motives aimed at resolving problematic and stressful situations. The volitional component is manifested in the ability to self-control and willpower in general. The behavioral component is associated with the individual's focus on himself and his activities.

The main determinants of a person's emotional resilience are considered: self-control and the choice of self-control strategies; socio-psychological factors associated with the physiological and psychophysiological characteristics of a person; and individual psychological determinants.

It has been established that the development of emotional resilience of a person is influenced by the assimilation of methods and models of behavior, self-organization skills, and the degree of awareness of one's own problems; knowledge of the application of emotional-volitional regulation techniques, and the search for resources to overcome the negative

consequences of stress factors. Emotional resilience is formed under the influence of stress factors, as a person adapts to difficult life circumstances. Emotional resilience is a potential in difficult life situations.

Key words: resilience, emotions, emotion management, emotional resilience, stressful conditions, emotional states.

Вступ. Проблема дослідження емоційної стійкості набуває особливої значущості під впливом соціальної нестабільності, динамічних змін та трансформацій у різних сферах життєдіяльності, дією інформаційного перенавантаження та ін. Розширюється кількість ситуацій у яких особистість повинна проявляти високий рівень саморегуляції, здатність долати стресові ситуації. Високий рівень розвитку емоційної стійкості людини впливає не лише на успішну адаптацію, але й на продуктивність діяльності, міжособистісні взаємини.

Незважаючи на те, що проблема дослідження емоційної стійкості особистості являється колом наукових інтересів багатьох дослідників, багато аспектів даного питання залишається недостатньо вивченими. Потребує глибшого аналізу визначення механізмів формування емоційної стійкості, соціально-психологічних детермінант її розвитку. Подальше дослідження даної проблеми може сприяти вдосконаленню та розробці сучасних програм профілактики, психологічної підтримки та розвитку навичок, що сприяють підвищенню адаптаційних можливостей людини.

Виклад основного матеріалу. Стійкість вказує на особистісний ресурс людини як складної високоорганізованої системи, її здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів за постійно мінливих життєвих обставин [1].

Вивчення проблеми емоційної стійкості, як вказує Лялюк Ю.Р., відзначається багатоаспектністю підходів та різноманітністю поглядів в рамках цих підходів. Незважаючи на різноманіття наукових підходів до вивчення емоційної стійкості, спільним є розуміння цього явища більшістю вчених як результату емоційної саморегуляції діяльності та системної якості особистості, що формується протягом життя. Емоційна стійкість характеризується єдністю емоційних, інтелектуальних і вольових відносин, які особистість переживає в процесі своєї діяльності. Вона виступає регулятором вибору індивідом способів, форм та стратегій діяльності в цілому; зменшує негативний вплив стресових факторів та сприяє готовності до ефективної діяльності в напружених екстремальних ситуаціях.

Емоційна стійкість розглядається як динамічна інтегральна властивість та професійно значуща полісистемна якість особистості, яка характеризує адекватність емоційного-вольового реагування та забезпечує цілеспрямовану поведінку особистості, її високоєфективну діяльність у складних і стресових умовах, а отже, сприяє успішному виконанню цієї діяльності або досягненню мети [9].

Ковальчук З. Я. та Заверуха О. Я. зазначають, що емоційна стійкість – це здатність людини підтримувати стабільний емоційний стан, зберігати спокій і рівноваженість у складних ситуаціях. Вона зосереджена на керуванні своїми емоціями, їхньому контролі, здатності не піддаватися руйнівним пере-

живанням, що виникають у стресових умовах. Емоційна стійкість допомагає людині уникати імпульсивних реакцій, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у короткотривалих стресових ситуаціях. Емоційну стійкість можна розглядати як психічний стан і інтегративну властивість, що включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні аспекти особистості. Її емоційні реакції пов'язані з подіями, що мають особливу значущість, а важливим компонентом є рівень і зміст емоцій, почуттів та переживань в екстремальних ситуаціях [5].

Кордунова Н.О. та Дмитріюк Н.С. під емоційною стійкістю розуміють інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: мотиваційного, представленого силою мотивації; емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; інтелектуально представлену оцінку ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій; типологічною властивістю нервової системи, представлену її силою, серед яких домінуюча роль відведена емоційному.

Емоційна стійкість особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності; захисний потенціал емоційної стійкості проявляється у збереженні продуктивної діяльності за умов впливу різних стрес-факторів; здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості [6].

Жидацький Ю. та Попович Н. зазначають, що психологічна структура емоційної стійкості включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий і поведінковий. Когнітивний компонент визначається ступенем вираженості пізнавальної активності особистості щодо самоорганізації та саморегуляції її поведінки, прояву інтелектуальних емоцій, тобто пізнавального інтересу; емоційна складова – ступінь чутливості суб'єкта життєдіяльності до критичних ситуацій і фактичний рівень його збудливості, тривожності; мотиваційний компонент визначається сукупністю мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, що виникають у ситуаціях підвищеної напруженості; добровільна складова – здатність особистості нести відповідальність за свої дії; поведінковий компонент визначається проявом зосередженості особистості на собі, своїй справі, спілкуванні з іншими людьми [4].

Лялюк Ю.Р. до основних складових структури емоційної стійкості відносить емоційний, вольовий, мотиваційний та інтелектуальний компоненти. Кожен із них пов'язаний із властивостями нервової системи та проявляється у формах емоційного реагування на навколишнє середовище та особливостях поведінки.

Емоції є досить інформаційними, завдяки їм людина може ефективно організувати свою діяльність. Тому в структурі емоційної стійкості варто наголосити на емоційній зрілості особистості, що виражається через її емоційний інтелект, який є складовою соціального інтелекту.

Основною характеристикою емоційної сфери є рефлексія, яка існує у формі суб'єктивного ставлення до того, що відображається. Емоційні стани завжди, прямо чи опосередковано, є відображенням середовища.

Наступним компонентом системи, що належить до змістової структури емоційної стійкості, є вольовий. Вольові риси характеру та емоційні переживання людини виступають, як єдине ціле. Основними елементами системи вольових компонентів є сила волі, нормативність і здатність до самоконтролю та рішучості.

Наступним у структурі емоційної стійкості є мотиваційний компонент. Співвідношення емоцій і мотивації проявляється активною участю суб'єктивних переживань у регуляції діяльності.

Інтелектуальна складова структури емоційної стійкості переважно пов'язана з особливостями інтелектуальних стратегій у вирішенні професійних завдань, особливостями мислення (абстрагування-конкретизація) та рівнем раціональності людини [8].

Малхазов О. Р. наводить критерії для розпізнання проявів емоційної стійкості. До них він відносить такі як психофізіологічні, особистісні якості та соціально-психологічні.

Психофізіологічні: (фізіологічна реактивність) – емоційна реактивність (збудливість); нервова та фізична витривалість; характер, інтенсивність та тривалість емоційного збудження або пригнічення, періодичність їх коливань; поріг та глибина емоційних переживань, їх тривалість, інтенсивність, рухливість, лабільність, здатність розпізнавати, диференціювати, регулювати емоції та емоційні стани, стеничні та астенічні форми емоційного реагування.

Особистісні якості: екстра-інтровертованість, демонстративність, застрявання, нейротизм, тривожність, комунікативність, рефлексія; ступінь домінування позитивних та негативних емоційних переживань.

Соціально-психологічні: переважання у взаємодії практик конструктивного діалогу, поведінка у конфліктних ситуаціях, рівень сугестивності [10].

Інформативними показниками, які свідчать про зміну рівня емоційної стійкості, Якимчук Б. А., та Якимчук І. П. вважають: нейротизм, ситуативну тривожність, нервово-психічну стійкість; гіпертимність, тривожність, збудливість, емотивні типи акцентуацій; загальну інтернальність, предметну та соціальну пластичність, соціальний темп, предметну і соціальну емоційність; такі емоційні стани, як тривожність, агресивність, ригідність, працездатність та успішність навчальної діяльності [15].

Якщо сфокусувати увагу на питанні формування емоційної стійкості, то визначальним параметром тут буде саме складна, кризова життєва ситуація.

Васюк К.М. звертає увагу на те, що потенціал емоційної стійкості можливо розвинути саме під час подолання складних життєвих ситуацій, в процесі адаптації до них, тому тим, хто проживає тривалий час у благополучних умовах випробувати емоційну стійкість важче. Сутність емоційної стійкості полягає не у протидії складним обставинам саме на етапі їх виникнення, а у здатності швидко відновлювати особистісний ресурс, працездатність після переживання таких критичних ситуацій [2].

Розвиток емоційної стійкості зумовлюється, з одного боку, засвоєнням способів та моделей поведінки, які задаються ззовні, а з другого – самоорганізацією, здатністю до цілепокладання та ціледосягнення, без чого неможливе формування контрольованої активності. Важливим також є творчий характер активності особистості, що проявляється в самопізнанні, емоційно забарвлених, не завжди прорахованих наперед формах спілкування, поведінки [11, с. 11].

Розвивати емоційну стійкість неможливо без розуміння її витоків і детермінант [11, с. 19].

Самовладання можна розглядати як механізм зниження емоційного напруження, детермінанту емоційної стійкості. Тобто, самовладання є чинником емоційної стійкості. В процесі розвитку емоційної стійкості самовладання постає і як копінг, і як захист, і як особливий вид соціальної поведінки, і як самовладний інтелект.

Стратегії самовладання (або набір стратегій), до яких вдається особистість, визначаються особливостями ситуацій та індивідуальним досвідом і можуть виконувати різні функції.

Емоційна стійкість 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 [11].

На основі аналізу основних груп чинників емоційної стійкості особистості Лапшинська Г. М. зазначає, що існує щонайменше три групи чинників, які детермінують емоційну стійкість особистості, серед яких: соціально-психологічні, чинники, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда та психологічні чинники, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини. Розвиток емоційної стійкості особистості можливий лише за умови гармонійного зв'язку між проявами усіх вищезна-

чених чинників. Також існують чинники, що сприяють зниженню емоційної стійкості особистості: підвищена тривожність, гнівливість, аутоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, замкнутість, тощо. Емоційну стійкість знижують ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньоособистісні конфлікти, тілесні розлади тощо [7].

Як відмічає Шевченко С. В., рівень соціальної підтримки також впливає на здатність особи зберігати психологічну стійкість та життєздатність, надаючи додаткові ресурси необхідні для подолання складних обставин [12].

Важливим компонентом у розвитку психологічної стійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Збереження або підвищення психологічної стійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під цими «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [14].

Розглядаючи проблему емоційної стійкості особистості в умовах війни, Шель Н. В. наводить рекомендації підтримки емоційної стійкості особистості. До них відноситься пошук підтримки у своєму оточенні: звернення до родичів, друзів, близьких, рідних, побратимів або інших людей для підтримки та розмови про свої почуття та емоції. Фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування, уникнення шкідливих звичок можуть підтримувати загальну здатність до саморегуляції. Практика дихальних вправ з акцентом на видих допомагає відновити емоційну рівновагу. Самопізнання та самопостереження. Розуміння своїх емоцій, думок та реакції на стрес – це вже основа для переживання травмуючих подій. Спостереження за собою дає можливість знайти різні способи подолання або вивільнення від негативних емоцій. Позитивне мислення. Самосвідомість. Розуміння ситуації допомагає особистості знаходити більш адекватні способи реагування на складні ситуації [13].

Емоційна стійкість змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, зокрема від характеристик емоційності в структурі особистості, від мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю.

Емоційна стійкість, як вказує Дзвоник Г.П., залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності й успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом.

Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомами емоційно-вольової

регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість [3].

Висновки. Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів щодо проблеми дослідження емоційної стійкості особистості. Визначено, що проблема емоційної стійкості розглядалась у багатьох наукових підходах. На сучасному етапі дослідження емоційної стійкості помітна різноманітність поглядів дослідників щодо даного питання. У загальному під стійкістю науковці розуміють здатність особистості зберігати рівновагу та стабільність психічних процесів під впливом динамічних змін життєвих ситуацій. Емоційна стійкість характеризується як динамічна інтегральна, полісистемна якість особистості. Вона визначає цілеспрямовану поведінку людини, здатність до адекватного емоційно-вольового реагування. Емоційна стійкість сприяє успішному виконанню діяльності у складних, стресових умовах.

Встановлено, що більшість дослідників до компонентів емоційної стійкості відносить когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий. Також виділяють поведінковий компонент емоційної стійкості. Когнітивний компонент пов'язаний із пізнавальною активністю людини, особливостями її мислення, з вибором інтелектуальних стратегій вирішення проблем. Емоційний компонент проявляється в емоційній зрілості через емоційний інтелект, у ступені чутливості людини до стресових ситуацій. Мотиваційний компонент характеризується співвідношенням емоцій і мотивації та визначається сукупністю мотивів, спрямованих на подолання труднощів у стресових ситуаціях. Вольовий компонент виражається через силу волі, здатність до самоконтролю. Поведінковий компонент характеризується зосередженістю людини на собі, на своїй діяльності.

З'ясовано, що емоційна стійкість людини формується під дією стресових чинників, у процесі адаптації особистості до складних життєвих обставин. Виявлення потенціалу емоційної стійкості можливе у ситуаціях дії стрес-факторів, коли особистість має гнучко реагувати та знаходити конструктивні шляхи пристосування. Тобто, визначальною у формуванні емоційної стійкості являється кризова життєва ситуація.

Проаналізовано детермінанти емоційної стійкості особистості. Одним із чинників емоційної стійкості виступає рівень самовладання та стратегії, які використовує людина. Також, серед факторів, які детермінують емоційну стійкість особистості виділяють такі, як соціально-психологічні, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями особистості та психологічними чинниками, що залежать від індивідуально-психологічних особливостей.

Визначено особливості розвитку емоційної стійкості особистості. На її розвиток впливає засвоєння людиною способів та моделей поведінки, здатність до самоорганізації, вміння усвідомлювати власні проблеми, опанування прийомами емоційно-вольової

вої регуляції. Також, конструктивний розвиток емоційної стійкості пов'язаний з пошуком ресурсів, що допомагають особистості у подоланні негативних наслідків стресу.

Розглянуті питання щодо проблеми дослідження емоційної стійкості особистості не розкривають усі

аспекти проблеми. Перспективними напрямками подальшого наукового вивчення зазначеної проблематики є теоретичні та емпіричні дослідження основних соціально-психологічних детермінант, що сприяють формуванню та розвитку емоційної стійкості на різних вікових етапах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76–80.
2. Васюк К.М. Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2024. №2 (78). С. 38–46.
3. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Випуск 16. С. 24–29.
4. Жидецький Ю., Попович Н. Розвиток у викладачів емоційної стійкості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. 2021. Випуск 21. С. 22–34.
5. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. №2. С. 37–44.
6. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип. 17. Т. 6. С. 129–138.
7. Лапшинська Г.М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. №1121. С. 23–27.
8. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 2. С. 73–79.
9. Лялюк Ю.Р. Розвиток емоційної стійкості офіцерського складу національної гвардії України у процесі професіоналізації. *Габітус*. 2024. Випуск 63. С. 191–195.
10. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132–147.
11. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
12. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Випуск 2. С. 102–106.
13. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 2(3). С. 13–20.
14. Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 110–118.
15. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. №4. С. 78–88.

Дата першого надходження рукопису до видання: 09.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025