

Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку

Kravchuk S.L. The psychological peculiarities of emotional mobility and emotional stability of a personality of youth age / S.L. Kravchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 26. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2014. – P. 308-325.

С.Л. Кравчук. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. В статті представлено теоретико-емпіричний аналіз аспектів проблеми психологічних особливостей емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості. Здійснено аналіз понять «емоційна лабільність» та «емоційна стійкість» особистості. Досліджено, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до депресивності, дратівливості, сором'язливості, фемінінності, невротичності та менш врівноважена. З'ясовано особливості зв'язку емоційної лабільності з самоактуалізацією особистості юнацького віку. Досліджено, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до використання таких механізмів психологічного захисту як: реактивні утворення, проекція, заперечення, заміщення. Зауважено, що емоційну стійкість необхідно розглядати як психічний стан і як інтегративну властивість особистості. Досліджено, що особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до невротичності, емоційної лабільності, депресивності, сором'язливості, реактивної агресивності, спонтанної агресивності та більш схильна до врівноваженості. Досліджено, що особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до використання таких механізмів психологічного захисту як: заміщення, регресія, проекція, раціоналізація, витіснення. З'ясовано особливості зв'язку емоційної стійкості з самоактуалізацією особистості юнацького віку, а також особливості зв'язку емоційної лабільності та емоційної стійкості з типами міжособистісних стосунків особистості юнацького віку. Зауважено, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю та емоційною нестійкістю менш схильна до життестійкості, що опосередковує вплив стресогенних факторів.

Ключові слова: емоційна лабільність, емоційна стійкість, врівноваженість, емоціогенні ситуації, самоконтроль, життестійкість.

С.Л. Кравчук. Психологические особенности эмоциональной лабильности и эмоциональной устойчивости личности юношеского возраста. В статье представлен теоретико-эмпирический анализ аспектов проблемы психологических особенностей эмоциональной лабильности и эмоциональной устойчивости личности. Осуществлён анализ понятий эмоциональной лабильности и эмоциональной устойчивости личности. Исследовано, что личность юношеского возраста с эмоциональной лабильностью более склонна к депрессивности, раздражительности, застенчивости, фемининности, невротичности и менее склонна к уравновешенности. Установлены особенности связи эмоциональной лабильности с самоактуализацией личности. Исследовано, что личность юношеского возраста с эмоциональной лабильностью более склонна к применению защитных механизмов: реактивных образований, проекции, отрицания, замещения. Отмечено, что эмоциональную устойчивость необходимо рассматривать как психическое состояние и как интегративное свойство личности. Исследовано, что личность юношеского возраста с эмоциональной устойчивостью менее склонна к невротичности, эмоциональной лабильности, депрессивности, застенчивости, реактивной агрессивности, спонтанной агрессивности и более склонна к уравновешенности. Установлены особенности связи эмоциональной устойчивости с самоактуализацией личности. Исследовано, что личность юношеского возраста с эмоциональной устойчивостью менее склонна к применению защитных механизмов: замещения, регрессии, проекции, рационализации, вытеснения. Отмечено, что личность юношеского возраста с эмоциональной лабильностью и эмоциональной неустойчивостью менее склонна к жизнеустойчивости, опосредствующей влияние стрессовых факторов.

Ключевые слова: эмоциональная лабильность, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, эмоциогенные ситуации, самоконтроль, жизнеустойчивость.

Постановка проблеми. Проблема психологічних особливостей емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості на даний момент відноситься до найбільш складних й актуальних у сучасній психології.

Інтерес до дослідження емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості обумовлений необхідністю розробки загальної теорії психічного та вимогами суспільства до розвитку особистості. Сучасні умови життя та діяльності людини характеризуються значними змінами в політиці, економіці, соціальній ситуації та освіті. В житті особистість зіштовхується з різноманітними ситуаціями. Особливої уваги заслуговує проблема вивчення психологічних чинників емоційних реакцій особистості на критичні ситуації.

Емоційні явища представлені не тільки ситуативними емоціями, але і стійкою схильністю до переживання емоцій певної

модальності. Психологічні особливості емоційного реагування, що проявляються в особистості, виступають її емоційними властивостями та визначають її емоційність.

До проблеми дослідження особливостей емоційності особистості зверталися Б.М. Теплов (1960), В.Д. Небиліцин (1971), В.С. Мерлін (1973), П.Б. Зільберман (1973), Л.М. Аболін (1974), П. Фресс (1975), А. Басс та Р. Пломін (1975), В.К. Вілюнас (1976), Г.М. Бреслав (1977), Б.І. Додонов (1978), В.М. Русалов (1979), Я. Стреляу (1982), І.В. Пацявичус (1981), О. Кондаш (1981), А.Є. Ольшаннікова (1983), Ф. Крюгер (1984), Ф. Зімбардо (1991), П.І. Іванов (1995), В.Л. Марищук (1995), О.П. Саннікова (1997), М.В. Єрмолаєва (1999), Л.Я. Дорфман (1997), К. Ізард (2000), Г. Крейг (2000), Є.П. Ільїн (2002) та інші.

П. Фресс визначає емоційність як рису особистості, що визначає чутливість до емоціогенних ситуацій. О.П. Саннікова вказує, що емоціогенна ситуація – це та ситуація, яка може викликати у суб'єкта певні емоційні переживання. Емоціогенність чи неемоціогенність ситуації визначається, в першу чергу, мірою значимості, насиченості подразника, що викликає ту чи іншу емоцію. Чим вища емоціогенність ситуації, тим однозначнішими є реакції різних людей.

Емоційність частіше за все розуміється як емоційна збудливість та реактивність. Згідно із П. Фрессом, термін «емоційність» є синонімом гіперемоційності, тобто є проявом більш частих і більш сильних емоційних реакцій, ніж це звичайно властиво людям [16]. Емоційність як якісну характеристику гіперемоційності розглядає Г. Крейг. На думку Г. Крейг, емоційність – це схильність легко піддаватися страху чи гніву.

Емоційність як властивість особистості характеризує зміст, якість та динаміку її емоцій та почуттів. П. Фресс, Б.М. Теплов, В.С. Мерлін підкреслюють в емоційності її динамічну сторону.

Б.М. Теплов розуміє під емоційною збудливістю швидкість виникнення почуттів (емоцій) та їх силу. В.С. Мерлін в темпераменті виділив дві емоційні властивості: емоційну збудливість і силу емоцій. Перша властивість означає емоційну чутливість, а друга – енергетичну сторону емоцій, що виникають.

В.Д. Небиліцин розглядав емоційність як одну з властивостей темпераменту. В.Д. Небиліцин дає розгорнуте визначення емоційності як широкого комплексу властивостей та якостей, що характеризують особливості виникнення, перебігу та припинення різноманітних почуттів, афектів і настроїв. В якості основних характеристик емоційності В.Д. Небиліцин виділяє враз-

ливість, імпульсивність та емоційну лабільність. Вразливість виражає афективну сприйнятливості людини, її чутливість до емоціогенних впливів.

Імпульсивність В.Д. Небиліцин розглядає як швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків та дій без їх попереднього обмірковування і свідомого рішення виконати їх.

Емоційність однією з основних властивостей темпераменту. Якісні властивості емоційності характеризують відношення особистості до явищ зовнішнього світу та виражаються в знаці та модальності домінуючих емоцій.

Змістовні аспекти емоційності відображують явища та ситуації, що мають особливу значимість для особистості. Змістовні аспекти емоційності нерозривно пов'язані з основними особливостями особистості, її світоглядом, ціннісними орієнтаціями, спрямованістю, мотивацією. До динамічних властивостей емоційності відносяться особливості появи, перебігу, припинення емоційних процесів та їх зовнішнього виразу.

Б.М. Теплова, В.Д. Небиліцина, А.Є. Ольшаннікова вважають, що емоційність як стійка властивість займає одне з центральних місць у психологічній структурі індивідуальності та розуміється як комплекс індивідуально-стійких властивостей, що відображають особливості виникнення та перебігу емоційних переживань.

Динамічний аспект емоційності підкреслювався не тільки вітчизняними, але й зарубіжними вченими, зокрема: С. Ван-дербергом, А. Кьюзом, Г. Хеймансом, А. Бассом, Р. Пломінім, К. Готтшальдом та іншими.

Дослідження Б.М. Теплова, В.Д. Небиліцина, А.Є. Ольшаннікової показали, що емоційність як одна із важливих характеристик індивідуальності є цілим комплексом властивостей, що включають: 1) формально-динамічні параметри емоційних переживань (їх силу, інтенсивність, тривалість, швидкість перебігу та зміни) та експресію (прояв емоцій назовні); 2) якісні характеристики, що дають інформацію про модальність та знак емоційного переживання; 3) змістовні характеристики емоційності, що пов'язані з самим об'єктом переживань.

О.П. Саннікова розглядає емоційність як глобальну властивість особистості, в просторі якої перебігають всі психічні процеси та стани, як фокус перетину всіх включених в неї модальностей, як результат і підсумок генетичного та середовищного розвитку. О.П. Саннікова зазначає, що емоційність виконує системуютворюючу функцію відносно як всієї структури особистос-

ті, так і окремих її властивостей. Емоційність як стійка властивість індивідуальності у співвідношенні з іншими емоційними явищами виступає як вихідний рівень реагування на емоціогенні ситуації.

Емоційно-ригідні особистості характеризуються в'язкістю емоцій, їх стабільністю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги та афекту на певних значимих подіях, об'єктах, невдачах, образах, психотравмуючих обставинах тощо.

Емоційна лабільність – швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан чи відбувається зміна одного переживання іншим. Лабільність емоцій характеризується тим, що людина швидко реагує на зміну ситуацій, обставин, інших людей, вільно виходить з одних емоційних станів та входить в інші.

Нестійкість емоції проявляється в тому, що, незважаючи на те, що спочатку вона може бути інтенсивною, але далі швидко послаблюється і, нарешті, припиняється, переходячи в стан спокійної байдужості. У випадку, якщо емоції у людини легко збудливі, то попередня емоція дуже швидко змінюється іншою, а дана емоція – ще іншою тощо. Відбувається швидка та різка зміна емоцій та настроїв, характерна для людей істеричного типу.

Саме тому високий рівень емоційної лабільності особистості може негативно впливати на стосунки з оточуючими людьми. Надмірно виражена емоційна лабільність може ускладнювати відношення з оточуючими людьми, оскільки особистість стає реактивною, імпульсивною, погано керує собою.

Саме тому з'ясування психологічних особливостей емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості є важливою проблемою щодо розуміння емоційних реакцій, емоційних властивостей особистості, що визначають її емоційність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У поняття «емоційна лабільність» та «емоційна стійкість» різними дослідниками включаються різні емоційні феномени.

Найбільш значний внесок у дослідження понять «емоційна нестійкість», «емоційна лабільність» та «емоційна стійкість» здійснили Т. Рібо (1899), К.К. Платонов, Л.М. Шварц (1948), Дж. Гілфорд (1959), М.Д. Левітов (1964), Л.С. Славіна (1966), С.М. Оя (1969), П.Б. Зільберман (1974), В.М. Смирнов та А.І. Трохачев (1974), П. Фресс (1975), Я. Рейковський (1979), О.А. Чернікова (1980), Г.Б. Суворов (1981), В.М. Писаренко (1986), Л.М. Аболін (1987), М.О. Амінов (1988), О.Ф. Лазурський (1995), М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко (1990), Л.П. Баданіна (1996), Є.П. Ільїн (2002) та інші.

Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, стурбованість, коливання настроїв.

А. Басс та Р. Пломін вважають доцільним розуміти емоційність як еквівалент інтенсивності реакцій. При описі емоційної людини дослідники вказують на відповідні властивості: легку збудливість, різку зміну настроїв, схильність до афективних спалахів, запальність, тенденцію до переживання страху.

Дослідники К.К. Платонов і Л.М. Шварц емоційну нестійкість пов'язують із емоційною збудливістю та частою зміною емоційних станів [11]. Згідно М.Д. Левітова [8], емоційну нестійкість необхідно пов'язати з нестійкістю настроїв та емоцій. На думку Л.С. Славіної [14], емоційна нестійкість пов'язана з «афектом неадекватності», що проявляється у підвищеній образливості, замкненості, негативізмі, впертості.

К.К. Платонов і Л.М. Шварц дають наступні характеристики емоційно нестійких людей: такі люди мають підвищену емоційну збудливість та є схильними до частої зміни емоційних станів [11].

На думку П. Фресса, емоційна нестійкість характеризується чутливістю людини до емоціогенних ситуацій [16].

В.М. Смирнов і А.І. Трохачев зазначають, що під емоційною стійкістю можна розуміти константність психічних і рухливих функцій в умовах емоціогенних впливів [15].

Р. Кеттелл щодо розуміння емоційної стійкості та нестійкості ввів поняття «афективна стійкість». Під афективною стійкістю вчений розуміє відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів. Отже, емоційна стійкість може характеризуватись емоційною незворушністю, невразливістю, тобто відсутністю реагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.

В поняття «емоційна стійкість» різними авторами включаються різні емоційні феномени. Деякі дослідники розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функційну стійкість людини до емоціогенних умов. Під стійкістю емоцій розуміються і емоційна стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни емоцій.

Є.П. Ільїн вказує, що емоційна лабільність властива особистості з високим нейротизмом (тривожністю), а низькому нейротизму характерна емоційна ригідність [6]. Нейротизм – одна із основних змінних в ієрархічній моделі особистості Г. Айзенка. На його думку, на поведінковому рівні нейротизм проявляється

у збільшенні числа соматичних скарг, наприклад: головні болі, порушення сну, схильності до коливань настрою, внутрішній неспокій, переживання та страхи. При цьому розвиваються емоціональна нестійкість, тривога, низька самооцінка. Така людина внутрішньо неспокійна, стурбована, схильна до непродуманих вчинків.

Л.П. Баданіна розуміє під емоційною нестійкістю інтегративну особистісну властивість, що відображує схильність людини до порушення емоціональної рівноваги [2]. До числа показників цієї властивості можна включити підвищену тривожність, фрустрованість, страхи, нейротизм.

О.Ф. Лазурський емоційну ригідність називав стійкістю емоцій, що визначалась ним наступним чином: це той найбільший для даної людини проміжок часу, впродовж якого емоція, яка була збуджена, продовжує ще виявлятися, не зважаючи на те, що обставини вже змінились та збудник перестав діяти [7].

Дослідники Т. Рібо, С.М. Оя, О.А. Чернікова, М.О. Амінов розглядають емоційну стійкість як емоційну стабільність, так як вони говорять про стійкість певного емоційного стану. Під емоційною стійкістю слід розуміти несприйнятливність до емоціогенних факторів, а також здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, що виникають.

Я. Рейковський зазначає, що у деяких осіб емоційна стійкість проявляється через їх низьку емоційну чутливість [12].

Є.П. Ільїн вказує, що не існує «загальної» емоційної стійкості. Для різних емоціогенних факторів ця стійкість буде різною [6]. Тому, на його думку, правильніше було б говорити не про емоційну стійкість, а про стійкість особистості до конкретного емоціогенного фактора.

Цікаво, що деякі вчені розуміють під емоційною стійкістю не емоційну незворушність, а переважання позитивних емоцій. В.М. Писаренко розглядає емоційну стійкість як таку властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при впливі різних стресорів. Також В.М. Писаренко визначає емоційну стійкість як самовладання, витримку та холоднокривність.

Я. Рейковський розглядає емоціональну стійкість як гіпотетичну особливість людини та вказує на два її значення: 1) людина є емоційно стійкою, якщо її емоціональне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує порогової величини; 2) людина є емоціонально стійкою, так як, не зважаючи на сильне емоціональне збудження, в її поведінці не спостерігається по-

рушень [12]. Отже, на думку Я. Рейковського, емоційна стійкість може розглядатися як здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над емоціями.

М.О. Амінов теж вказує, що висока емоційна стійкість характерна для тих осіб, які краще здійснюють контроль своїх власних емоційних реакцій [1]. О.А. Чернікова зазначає, що емоційна стійкість позитивно впливає на ефективність діяльності [17]. Так, учена вказує, що емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції досягають оптимальної інтенсивності.

Згідно з В.Л. Марищуком, емоційна стійкість є здатністю долати стан надмірного емоційного збудження при виконанні складної діяльності [9].

На думку вчених В.А. Плахтієнко і Ю.М. Блудова, надійність діяльності залежить від емоційної стійкості. Вчені вказують, що емоційна стійкість – це властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові задачі. На думку В.А. Плахтієнко і Ю.М. Блудова, емоційна стійкість забезпечується оптимальним використанням резервів нервово-психічної емоційної енергії.

М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко вказують, що під емоційною стійкістю слід розуміти властивість особистості та психічний стан, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях [4]. М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко вказують, що емоційна стійкість як якість особистості є єдністю таких компонентів: 1) мотиваційного. Сила мотивів визначає в значній мірі емоційну стійкість. Одна і та ж людина може виявити різну міру емоційної стійкості залежно від того, які мотиви збуджують її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (чи зменшити) емоційну стійкість; 2) емоціонального досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 3) вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації; 4) інтелектуального. Даний компонент передбачає оцінку та визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

Для багатьох дослідників головним критерієм емоційної стійкості є ефективність діяльності в емоціогенній ситуації.

О.А. Сиротін вказує, що емоційна стійкість передбачає здатність людини успішно розв'язувати складні та відповідальні задачі в напружених емоціогенних умовах [13].

Такі вчені як В.М. Смирнов і А.І. Трохачев також зазначають, що під емоційною стійкістю розуміється константність психічних та рухливих функцій в умовах емоціогенних впливів [15].

Як вказують М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко, серед показників емоційної стійкості – правильне сприймання обстановки, її аналіз, оцінка, прийняття рішень; послідовність та безпомилковість дій по досягненні цілі, виконанню функціональних обов'язків; поведінкові реакції: точність і своєчасність рухів, гучність, тембр, швидкість і виразність мови, її граматична структура; зміни у зовнішньому вигляді: вираз обличчя, погляд, міміка, пантоміміка, тремор кінцівок тощо.

Емоційна стійкість розглядається як здатність пригнічувати емоційні реакції, тобто сила волі, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності.

К.К. Платонов поділяє емоційну стійкість на емоційно-вольову, емоційно-моторну та емоційно-сенсорну. Емоційно-вольова стійкість характеризується ступенем вольового володіння людиною своїми емоціями. Емоційно-моторна стійкість передбачає стійкість психомоторики, а емоційно-сенсорна – стійкість сенсорних дій.

М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко вказують, що емоціональна стійкість в значній мірі детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоціонального процесу. На думку М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко, важливий фактор емоціональної стійкості – зміст і рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальних обставинах. Загострення та посилення моральних почуттів дозволяє придушити боязнь, розгубленість.

При цьому дослідники М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко зазначають, що емоціональні детермінанти впливають на емоціональну стійкість безпосередньо, інші (неемоціональні) – в основному, переломлюючись через них. Наприклад, тип нервової системи не прямо впливає на емоціональну стійкість, а через силу та лабільність емоцій, емоціональну сприйнятливність, швидкість перетворення емоцій у спонукання тощо.

Досить цікавий підхід щодо розуміння емоційної стійкості був запропонований П.Б. Зільберманом [5]. На думку вченого, під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, які забезпечують оптимальне

успішне досягнення цілі діяльності в складних емотивних обставинах.

П.Б. Зільберман розглядає емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значимої ситуації. Вчений виділяє дві стадії: 1) емоційна реактивність, що характеризується вегетативними зрушеннями, які виникають в організмі під впливом емоціогенного фактора; 2) емоційна адаптація до зрушень вегетатики, що виникли в організмі. На другій стадії здійснюється пригнічення вегетативних зрушень, що виникли, та здійснюється саморегуляція, спрямована на збереження доцільної поведінки. А саморегуляція – це вольовий процес [5].

М.І. Дьяченко та В.О. Пономаренко вказують, що людина в умовах реальної загрози життя спирається на природні захисні механізми (інстинкти, безумовні рефлексії, орієнтовні реакції, активація енергетичних ресурсів) та набуті (навички, вміння, знання установки) [4]. На думку М.І. Дьяченко та В.А. Пономаренко, в емоціогенній ситуації затримка в переході від природних захисних механізмів до набутих приводить до повторного посилення інстинктивних реакцій, що утруднюють розумові перетворення по виробленню тактики та стратегії дій. Дослідження М.І. Дьяченко і В.О. Пономаренко показують, що емоціональна стійкість має риси специфічності реакції та об'єднує в собі природні захисні та набуті механізми, які запускають вплив значимості подразника.

Дослідник Б.Х. Варданян також визначає емоційну стійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяючи успішному виконанню діяльності [3].

Є.П. Ільїн вказує, що можна погодитися з необхідністю інтегральної характеристики людини, яка діє в напруженій емоційній ситуації [6]. На його думку, для такої характеристики є інша назва – надійність.

Спробуємо проаналізувати, які загальні фактори впливають на емоційну стійкість особистості. Результати різних дослідників є досить суперечливими.

О.А. Сиротін виявив зв'язок емоційної стійкості з силою та рухливістю нервової системи [13]. А згідно Р.І. Аллагулову, емоційна стійкість має негативний зв'язок з силою нервової системи.

М.О. Амінов виявив зв'язок емоційної стійкості з високою лабільністю та активованістю, що розглядається як баланс нервових процесів [1]. Дослідник не виявив зв'язків із силою нервової системи.

Дослідження Г.Б. Суворова свідчать про те, що в осіб з хорошим контролем емоцій сила нервової системи та інертність гальмування виражені в більшій мірі, ніж в осіб з поганим контролем емоцій. Згідно з Л.М. Аболіним, зв'язок емоційної стійкості з властивостями нервової системи виявляється тільки у молодих спортсменів. На думку Л.М. Аболіна, у молодих спортсменів проявляється природна емоційна стійкість, а у досвідчених спортсменів – емоційна стійкість, що обумовлена досвідом, вміннями.

Є.П. Ільїн вказує, що про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому випадку, коли можна визначити: 1) час появи емоційного стану при тривалій та постійній дії емоціогенного фактора; чим пізніше з'являються емоційні стани, тим вищою є емоційна стійкість; 2) сила емоціогенного фактора, яка викликає певний емоційний стан; чим більшою є сила цього впливу, тим вищою є емоційна стійкість людини [6].

На думку Є.П. Ільїна, не існує загальної емоційної стійкості. До різних емоціогенних факторів ця стійкість буде різною. Є.П. Ільїн зазначає, що правильніше говорити не про емоційну стійкість, а про стійкість особистості до конкретного емоціогенного фактору.

Ми вважаємо, що необхідно розглядати емоційну стійкість особистості як її інтегральну характеристику, яка базується на взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості.

Формулювання цілі статті. Наша мета – з'ясувати психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. В нашому дослідженні взяли участь 925 осіб юнацького віку. Серед них: 157 осіб – студенти Київського державного університету харчових технологій, 176 осіб – студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 255 осіб – студенти Національного університету імені М.П. Драгоманова, 337 осіб – студенти Київського національного лінгвістичного університету.

З метою дослідження психологічних особливостей емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості нами використовувалися наступні методиками: 1) Фрайбурзький особистісний опитувальник (автори: Й. Фаренберг, Х. Зелг, Р. Гампел) для діагностики індивідуально-психологічних характеристик, що мають першорядне значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки; 2) особистісний опитувальник – Інтерперсональний діагноз Т. Лірі для діагностики міжособистісних

відносин та властивостей особистості, істотних при взаємодії з іншими людьми; 3) тест життєстійкості С. Мадді; 4) опитувальник, спрямований на діагностику типологій психологічного захисту (автор: Р. Плутчик); 5) опитувальник САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліна).

За результатами кореляційного дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було виявлено прямі значущі зв'язки емоційної лабільності з депресивністю (відповідно $r = 0,71$, $p < 0,01$), дратівливістю (відповідно $r = 0,54$, $p < 0,01$), сором'язливістю (відповідно $r = 0,52$, $p < 0,01$), фемінінністю (відповідно $r = 0,38$, $p < 0,01$) невротичністю (відповідно $r = 0,30$, $p < 0,01$). Також було виявлено зворотні значущі зв'язки емоційної лабільності з орієнтацією в часі (відповідно $r = -0,58$, $p < 0,01$), цінностями особистості, що прагне до самоактуалізації (відповідно $r = -0,43$, $p < 0,01$), аутосимпатією (відповідно $r = -0,38$, $p < 0,01$), контактністю (відповідно $r = -0,36$, $p < 0,01$), креативністю (відповідно $r = -0,35$, $p < 0,01$), врівноваженістю (відповідно $r = -0,28$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до депресивності, дратівливості, сором'язливості, фемінінності, невротичності, не розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», не поділяє цінності особистості, що прагне до самоактуалізації та менш схильна до аутосимпатії, контактності, креативності та врівноваженості.

У результаті кореляційного дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було виявлено прямі значущі зв'язки дратівливості як нестійкого емоційного стану зі схильністю до афективного реагування з невротичністю (відповідно $r = 0,59$, $p < 0,01$), емоційною лабільністю (відповідно $r = 0,54$, $p < 0,01$), депресивністю (відповідно $r = 0,49$, $p < 0,01$), сором'язливістю (відповідно $r = 0,42$, $p < 0,01$), реактивною агресивністю (відповідно $r = 0,37$, $p < 0,01$), спонтанною агресивністю (відповідно $r = 0,26$, $p < 0,01$). Також було виявлено зворотні значущі зв'язки нестійкого емоційного стану зі схильністю до афективного реагування з цінностями особистості, що прагне до самоактуалізації (відповідно $r = -0,57$, $p < 0,01$), орієнтацією в часі (відповідно $r = -0,30$, $p < 0,01$), позитивним поглядом на природу людини (відповідно $r = -0,25$, $p < 0,01$), врівноваженістю (відповідно $r = -0,27$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до невротичності, емоційної лабільності, депресивності, сором'язливості, реактивної агресивності, спонтанної агресивності та більш схильна до врів-

новаженості, поділяє цінності особистості, що прагне до самоактуалізації, розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», має позитивний погляд на природу людини.

За кореляційним дослідженням нами було встановлено прямі значущі зв'язки емоційної лабільності з недовірливо-скептичним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,69$, $p < 0,01$), агресивним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,41$, $p < 0,01$), незалежно-домінуючим типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,24$, $p < 0,01$). В той же час було виявлено зворотній значущий зв'язок емоційної лабільності з залежним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,39$, $p < 0,01$).

Особистість юнацького віку з емоційною лабільністю, що швидко реагує на зміну ситуацій, обставин, подій, вільно виходить з одних емоційних станів та входить в інші, більш схильна до недовірливо-скептичного типу міжособистісних стосунків, агресивного типу міжособистісних стосунків, незалежно-домінуючого типу міжособистісних стосунків та менш схильна до залежного типу міжособистісних стосунків.

За кореляційним дослідженням нами було встановлено прямі значущі зв'язки дратівливості як нестійкого емоційного стану зі схильністю до афективного реагування з агресивним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,66$, $p < 0,01$), недовірливо-скептичним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,59$, $p < 0,01$), незалежно-домінуючим типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = 0,21$, $p < 0,01$).

Також було виявлено зворотні значущі зв'язки емоційної нестійкості з альтруїстичним типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,54$, $p < 0,01$), покірно-сором'язливим типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,54$, $p < 0,01$), співробітництвом як типом міжособистісних стосунків (відповідно $r = -0,45$, $p < 0,01$).

Особистість юнацького віку зі стійким емоційним станом менш схильна до агресивного, недовірливо-скептичного, незалежно-домінуючого типів міжособистісних стосунків та більш схильна до співробітництва, альтруїстичного, покірно-сором'язливого типів міжособистісних стосунків.

У результаті кореляційного дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було встановлено прямі значущі зв'язки емоційної лабільності з наступними механізмами психологічного захисту: реактивними утвореннями (відповідно $r = 0,32$, $p < 0,01$), проекцією (відповідно $r = 0,30$, $p < 0,01$), запереченням (відповідно $r = 0,22$, $p < 0,01$), заміщенням (відповідно $r = 0,22$, $p < 0,01$).

Це свідчить про те, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до використання таких механізмів психологічного захисту як реактивні утворення, проекція, заперечення, заміщення.

У результаті кореляційного дослідження за коефіцієнтом кореляції Пірсона було встановлено прямі значущі зв'язки дратівливості як нестійкого емоційного стану зі схильністю до афективного реагування з наступними механізмами психологічного захисту особистості: заміщення (відповідно $r = 0,69$, $p < 0,01$), регресією (відповідно $r = 0,43$, $p < 0,01$), проекцією (відповідно $r = 0,36$, $p < 0,01$), раціоналізацією (відповідно $r = 0,26$, $p < 0,01$), витісненням (відповідно $r = 0,27$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до використання заміщення, регресії, проекції, раціоналізації, витіснення.

Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних стресових факторів і виражається в здатності особистості забезпечувати можливість збереження певної спрямованості дій особистості в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю. Саме тому завдяки емоційній стійкості особистість здатна успішно здійснювати успішну професійну діяльність в складних емоціогенних умовах.

За коефіцієнтом кореляції Пірсона було виявлено зворотній значущий зв'язок емоційної лабільності з життестійкістю особистості (відповідно $r = -0,42$, $p < 0,01$). Також було встановлено зворотній значущий зв'язок дратівливості як нестійкого емоційного стану зі схильністю до афективного реагування з життестійкістю особистості (відповідно $r = -0,51$, $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що особистість юнацького віку з емоційною лабільністю та емоційною нестійкістю менш схильна до життестійкості.

Чим менше виражена емоційна стійкість, тим швидше розвивається емоційна напруженість. Емоційна стійкість залежить від сили нервових процесів. Емоційна стійкість залежить від індивідуальних особливостей емоційної сфери. Підвищена емоційність, надмірність емоційних реакцій сприяє розвитку напруженості. Саме тому емоційну стійкість слід розглядати як один із психологічних факторів надійності, ефективності та успіху діяльності у важких ситуаціях.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

1. Емоційна лабільність – це нестійкий емоційний стан, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збуд-

ливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Емоційна лабільність характеризується нестійкістю емоційного фону та його залежністю від зовнішніх обставин.

2. Особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до депресивності, дратівливості, сором'язливості, фемінінності, невротичності, не розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», не поділяє цінності особистості, що прагне до самоактуалізації та менш схильна до аутосимпатії, контактності, креативності та врівноваженості.

3. Особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до недовірливо-скептичного типу міжособистісних стосунків, агресивного типу міжособистісних стосунків, незалежно-домінуючого типу міжособистісних стосунків та менш схильна до залежного типу міжособистісних стосунків.

4. Особистість юнацького віку з емоційною лабільністю більш схильна до використання таких механізмів психологічного захисту як реактивні утворення, проекція, заперечення, заміщення.

5. Емоційну стійкість слід розглядати як психічний стан та інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Змістовні аспекти емоційності відображують явища та ситуації, що мають особливу значимість для особистості. Важливий фактор емоціональної стійкості – зміст і рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальних обставинах.

6. Особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до невротичності, емоційної лабільності, депресивності, сором'язливості, реактивної агресивності, спонтанної агресивності та більш схильна до врівноваженості, поділяє цінності особистості, що прагне до самоактуалізації, розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», має позитивний погляд на природу людини.

7. Особистість юнацького віку зі стійким емоційним станом менш схильна до агресивного, недовірливо-скептичного, незалежно-домінуючого типів міжособистісних стосунків і більш схильна до співробітництва, альтруїстичного, покірно-сором'язливого типів міжособистісних стосунків.

8. Особистість юнацького віку з емоційною стійкістю менш схильна до використання заміщення, регресії, проекції, раціоналізації, витіснення.

9. Особистість юнацького віку з емоційною лабільністю та емоційною нестійкістю менш схильна до життестійкості.

Перспективою нашого дослідження є подальше вивчення психологічних особливостей емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості, подолання стресів, особливостей змін, що відбуваються у свідомості сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н.А. Аминов // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 71-77.
2. Баданина Л.П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: [Автореф. дис. ...канд. наук] / Л.П. Баданина. – СПб., 1996. – 21 с.
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С. 542-543.
4. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106-113.
5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс / П.Б. Зильберман // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1973. – С. 13-15.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
7. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах / А.Ф. Лазурский. – М.: Наука, 1995. – 271 с.
8. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964. – 220 с.
9. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе / В.Л. Марищук. – СПб.: КВИФК, 1995. – 324 с.
10. Ольшанникова А.Е. К проблеме диагностики психологического развития / А.Е. Ольшанникова // Тезисы докладов на симпозиуме. – Таллинн, 1974. – С. 125.
11. Платонов К.К. Очерки психологии для лётчиков / К.К. Платонов, Л.М. Шварц. – М., 1948. – 192 с.
12. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., 1979. – 392 с.
13. Сиротин О.А. Некоторые психологические корреляты эмоциональной устойчивости спортсменов / О.А. Сиротин // Новые исследования в психологии. – 1974. – № 1/9. – С. 62-65.
14. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением / Л.С. Славина. – М., 1966. – 150 с.

15. Смирнов В.М. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / В.М. Смирнов, А.И. Трохачев // Чувства, влечения, эмоции / Под ред. В.С. Дерябина. – Л., 1974. – 258 с.
16. Фресс П. Эмоции / П. Фресс // Экспериментальная психология. – Вып. 5. – М.: Прогресс, 1975. – С. 111-195.
17. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М., 1980. – 336 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Aminov N.A. Psihofiziologicheskie i psihologicheskie predposylki pedagogicheskikh sposobnostej / N.A. Aminov // Voprosy psihologii. – 1988. – № 5. – S. 71-77.
2. Badanina L.P. Sootnoshenie psihologicheskikh i nejropsihologicheskikh korreljatov jemocional'noj neustojchivosti u mladshih shkol'nikov: [Avtoref. dis. ...kand. nauk] / L.P. Badanina. – SPb., 1996. – 21 s.
3. Vardanja B.H. Mehanizmy reguljicii jemocional'noj ustojchivosti / B.H. Vardanja // Kategorii, principy i metody psihologii. Psihicheskie processy. – M., 1983. – S. 542-543.
4. D'jachenko M.I. O podhodah k izucheniju jemocional'noj ustojchivosti / M.I. D'jachenko, V.A. Ponomarenko // Voprosy psihologii. – 1990. – № 1. – S. 106-113.
5. Zil'berman P.B. Jemocional'naja ustojchivost' i stress / P.B. Zil'berman // Psihicheskij stress v sporte: Materialy Vsesojuznogo simpoziuma. – Perm', 1973. – S. 13-15.
6. Il'in E.P. Jemocii i chuvstva / E.P. Il'in. – SPb.: Piter, 2002. – 752 s.
7. Lazurskij A.F. Oчерк науки o harakterah / A.F. Lazurskij. – M.: Nauka, 1995. – 271 s.
8. Levitov N.D. O psihicheskikh sostojanijah cheloveka / N.D. Levitov. – M., 1964. – 220 s.
9. Marishhuk V.L. Jemocii v sportivnom stresse / V.L. Marishhuk. – SPb.: KVIFK, 1995. – 324 s.
10. Ol'shannikova A.E. K probleme diagnostiki psihologicheskogo razvitija / A.E. Ol'shannikova // Tezisy dokladov na simpoziume. – Tallinn, 1974. – S. 125.
11. Platonov K.K. Oчерki psihologii dlja ljotchikov / K.K. Platonov, L.M. Shvarc. – M., 1948. – 192 s.
12. Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij / Ja. Rejkovskij. – M., 1979. – 392 s.
13. Sirotin O.A. Nekotorye psihologicheskie korreljaty jemocional'noj ustojchivosti sportsmenov / O.A. Sirotin // Novye issledovanija v psihologii. – 1974. – № 1/9. – S. 62-65.

14. Slavina L.S. *Deti s affektivnym povedenim* / L.S. Slavina. – M., 1966. – 150 s.
15. Smirnov V.M. *O psihologii, psihopatologii i fiziologii jemocij* / V.M. Smirnov, A.I. Trohachev // *Chuvstva, vlechenija, jemocii* / Pod red. V.S. Derjabina. – L., 1974. – 258 s.
16. Fress P. *Jemocii* / P. Fress // *Jeksperimental'naja psihologija*. – Vyp. 5. – M.: Progress, 1975. – S. 111-195.
17. Chernikova O.A. *Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte* / O.A. Chernikova. – M., 1980. – 336 s.

S.L. Kravchuk. The psychological peculiarities of emotional mobility and emotional stability of a personality of youth age. The theoretical and empiric analysis of aspects of problem of psychological peculiarities of emotional mobility and emotional stability of personality is presented in the article. The analysis of concepts of emotional mobility and emotional stability of personality is carried out. It is investigated that personality of youth age with emotional mobility is more inclined to depression, irritation, shyness, feminine gender, nervousness and less inclined to steady. The features of connection of emotional mobility are found out with self-actualization of personality of youth age. It is investigated that personality of youth age with emotional mobility is more inclined to the use of such mechanisms of psychological defense as: reactive formations, projection, negation, substitution. It is noticed that emotional stability must be examined as a mental condition and as integrate property of personality. The emotional instability is bound to emotional excitability and frequent change of emotional state. It is investigated that personality of youth age with emotional stability is less inclined to nervousness, emotional mobility, depression, shyness, reactive aggressiveness, impulsive aggressiveness, and more inclined to steady. It is investigated that personality of youth age with emotional stability less inclined to the use of such mechanisms of psychological defense as: substitution, regression, projection, rationalization, expulsing. The features of connection of emotional stability are found out with self-actualization of personality of youth age. The features of connection of emotional mobility and emotional stability are found out with the types of interpersonal relations of personality of youth age. It is noticed that personality of youth age with emotional mobility and emotional instability is less inclined to hardness that is a key personality variable which determines influence of stress factors.

Key words: emotional mobility, emotional stability, steady, stress situations, self-control, hardness.

*Recieved August 11, 2014
Revised September 15, 2014
Accepted October 16, 2014*