

М. С. Кудінова

методист науково-методичного відділу
Комунальний вищий навчальний заклад
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА «ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ»

У статті здійснено порівняльний аналіз понять «емоційна стійкість» і «стресостійкість». Для більш широкого розуміння сутності цих понять вони аналізуються за такими структурними компонентами, як головний критерій, причини виникнення, особливості прояву, результат впливу на особистість і життєдіяльність. Визначається спільне й відмінне в тлумаченні понять «емоційна стійкість» і «стресостійкість».

Ключові слова: емоційна стійкість, стресостійкість, стресогенний, емоціогенний, емотивний.

Постановка проблеми. Проблема стресостійкості особистості набуває все більшої актуальності в теоретико-прикладних дослідженнях, які проводяться в межах сучасної психології. Хоча наука вже порівняно давно цікавиться цією проблемою, водночас багато існуючих теорій вимагає додаткового ретельного їх теоретичного аналізу. Зокрема, не всі дослідники проводять чітку межу між поняттями «емоційна стійкість» і «стресостійкість». На сьогодні немає чіткості в розумінні сутності стресостійкості, тому деякі автори як синонім вживають термін «емоційна стійкість». Натомість багато науковців під терміном «стресостійкість» розуміють такі його приватні складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність. Така суперечлива ситуація виступає проблемою в науково-психологічному аспекті.

Аналіз стану дослідження проблеми. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що феномени стресостійкості й емоційної стійкості є предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, сутність стресостійкості розкрито в працях Г. Андреєвої, А. Баранова, Б. Величковського, А. Гурич, О. Джеджули, В. Корольчук, Лі Канг Хі, О. Лозгачової, Г. Мигаль, Д. Морозова, С. Оя, О. Протасенко, Г. Ришко, В. Суботіна, Т. Тихомірової, М. Хуторної, Т. Циганчук, М. Черпіти та інших учених.

Емоційна стійкість вивчалася Л. Аболіним, Н. Блудовою, Б. Варданяном, Л. Дикою, П. Зільберманом, Д. Івановим, Г. Лапшинською, В. Марищук, Є. Мілеряном, С. Оя, К. Платоновим, Я. Рейковським, А. Семеновим, О. Сиротіним, О. Черніковою та іншими авторами.

Незважаючи на те, що ці категорії в психологічній науці досить плідно розробляються й різнобічно розглядаються, вони до цього часу не мають однозначного змісту та визначення.

Мета статті: розкрити зміст понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість», розглянути різні варіанти їх тлумачення на основі аналізу наукових розвідок провідних вітчизняних та іноземних науковців у галузі психології.

Для досягнення зазначеної мети необхідно вирішити такі завдання:

- проаналізувати різноманітні визначення понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» у психологічній і педагогічній науках;
- визначити суттєві ознаки понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість».

Виклад основного матеріалу дослідження. Розкриття сутності проблеми розпочнемо з визначення терміна «емоційна стійкість». Різні науковці оперують різними визначеннями. Так, В. Корольчук у роботі «Психологія стресостійкості особистості» цитує декілька визначень емоційної стійкості [6, с. 21–22]:

а) з одного боку, емоційна стійкість – це несприйнятливність до емоційних факторів, що чинять негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого – здатність контролювати й стримувати астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій (дефініція, надана Є. Мілеряном);

б) емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню поставленої мети (формулювання Л. Аболіна);

в) емоційна стійкість – стійка особистісна властивість, що зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах (дефініція, надана Л. Дикою).

Ґрунтовно досліджує емоційну стійкість О. Андреєва в дисертації «Стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності в студентів» [1, с. 33–36]. У цій роботі знаходимо такі визначення:

1) емоційна стійкість – здатність особистості відповісти на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності (за В. Писаренко);

2) емоційна стійкість – здатність керувати своїми емоціями, зберігаючи високу працездатність, здійснюючи складну (небезпечну) діяльність без напруги, незважаючи на емоційні впливи (за В. Марищуком);

3) емоційна стійкість – здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування й контроль над вираженням емоцій (за Я. Рейковським);

4) емоційна стійкість – інтегральна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній ситуації (за П. Зільберманом);

5) емоційна стійкість – якість особистості, яка забезпечує гармонійні відносини між усіма компонентами діяльності в емоційній ситуації, тим самим сприяючи успішному виконанню діяльності (за Б. Варданяном);

6) емоційна стійкість – здатність успішно вирішувати складні й відповідальні завдання в напружених емоційних обставинах без значного негативного впливу останніх на самопочуття, здоров'я та подальшу працездатність людини (за О. Сиротиним);

7) емоційна стійкість – інтегральна якість соціально зрілої особистості, яка має високий інтегральний контроль та характеризується такою взаємодією емоціональних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці (за Д. Івановим).

Емоційну стійкість як властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії, визначає Лі Канг Хі на основі аналізу робіт В. Плахтійка та Н. Блудова [10, с. 31].

Доцільно звернути увагу на дисертацію Л. Карапетян «Професійна стресостійкість викладача коледжу як суб'єкта педагогічної діяльності». У цій роботі наведено такі визначення:

а) емоційна стійкість – здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну чи небезпечну діяльність без напруги, незважаючи на емоційні впливи (за К. Платоновим, В. Марищуком);

б) емоційна стійкість – здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій (за Я. Рейковським);

в) емоційна стійкість – це інтегральна якість особистості, окремі механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню поставленої мети; це здатність успішно здійснювати складну й успішну життєдіяльність у напружених, емоційних обставинах, причому без значного негативного впливу наслідків на самопочуття, здоров'я та працездатність (за Л. Аболінім) [5, с. 50–51; 15].

На переконання С. Оя, емоційна стійкість – це здатність людини регулювати емоційні стани або бути емоційно стабільною, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [8, с. 3].

Відповідно до дефініції, наданої О. Черніковою, емоційна стійкість – це стабільна спрямованість емоційних переживань на позитивне вирішення майбутніх завдань [15, с. 6–7].

Т. Кочубей, А. Семенов визначають емоційну стійкість як здатність психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і маючи при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань [7, с. 122].

На думку Т. Плачинди, емоційна стійкість – це властивість особистості, що забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження в разі дії різних факторів [14, с. 172].

На переконання Г. Лапшинської, емоційна стійкість – це властивість, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню поставленої мети [9].

Зіставивши думки різних науковців, ми дійшли висновку, що вони не дають єдиного тлумачення поняття «емоційна стійкість». Більшість із них розглядають емоційну стійкість як прояв волі. Відповідно до такої думки головним критерієм емоційної стійкості є здатність.

Інші науковці під емоційною стійкістю розуміють інтегральну якість або властивість особистості. Акцентуємо увагу на тому, що якість і властивість розглядаються як синонімічні поняття (в академічному тлумачному словнику української мови «властивість» визначається як якість, ознака, характерна для кого-небудь; «якість» – як та чи інша характерна ознака, властивість, риса кого-, чого-небудь).

Відповідно до запропонованих визначень виділяємо структуру емоційної стійкості, що складається з таких елементів:

- 1) головний критерій;
- 2) причини виникнення;
- 3) особливості прояву;
- 4) результат впливу на особистість і життєдіяльність.

Унаочнимо розглянуту структуру емоційної стійкості в таблиці 1.

Розмаїття визначень спостерігається також щодо поняття «стресостійкість». Наведемо деякі з них.

В. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [6, с. 74].

На переконання Г. Андреєвої, стресостійкість – це комплексна якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зов-

нішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується за допомогою засобів співвласної поведінки в емоціональній, мотиваційній, когнітивній і поведінковій сферах діяльності особистості [1, с. 39].

А. Баранов тлумачить стресостійкість як інтегральну психологічну якість людини як індивіда, особистості й суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізуючу взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності [2, с. 75].

Стресостійкість у працях Лі Канг Хі – це психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дає змогу вирішувати службові й побутові

Таблиця 1

Структура поняття «емоційна стійкість»

№ з/п	Автор	Структура поняття			
		1	2	3	4
1	Є. Мілерян	здатність		контроль і стримування астенічних емоцій	успішне виконання необхідних дій
2	Л. Аболін	властивість	напружена діяльність	гармонічна взаємодія емоційних механізмів	успішне досягнення поставленої мети
3	Л. Дика	властивість			ефективна діяльність в екстремальних умовах
4	В. Писаренко	здатність	напружені ситуації	зміна емоційного стану	збільшення працездатності
5	В. Марищук	здатність	емоціогенні впливи		збереження високої працездатності, здійснення складної (небезпечної) діяльності без напруги
6	Я. Рейковський	здатність		адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій	збереження спрямованості дій
7	П. Зільберман	властивість	складна емотивна ситуація	взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності	успішне досягнення мети
8	Б. Варданян	властивість	емоціогенні ситуації	гармонійні відносини між усіма компонентами діяльності	успішне виконання діяльності
9	О. Сиротін	здатність	напружені емоціогенні обставини	відсутність негативного впливу на самопочуття, здоров'я та працездатність	вирішення складних і відповідальних завдань
10	Д. Іванов	властивість	складна емотивна обстановка	взаємодія емоціональних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності	успішне досягнення мети
11	В. Плахтієнко, Н. Блудова	властивість		оптимальне використання резервів нервово-психічної емоційної енергії	виконання цільових завдань
12	К. Платонов, В. Марищук	здатність	емоціогенні впливи	контроль емоцій, збереження професійної працездатності	здійснення складної або небезпечної діяльності
13	Я. Рейковський	здатність		збереження спрямованості дій, контроль над вираженням емоцій	
15	С. Оя	здатність	різні умови діяльності	регулювання емоційних станів	емоційна стабільність
16	О. Чернікова	спрямованість			позитивне вирішення майбутніх завдань
17	Т. Кочубей, А. Семенов	здатність	виконання складної діяльності	позитивна спрямованість емоційних переживань	уникнення деструктивних емоційних навантажень
18	Т. Плачинда	властивість	дія різних факторів	стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження	
19	Г. Лапшинська	властивість	напружена діяльність	гармонійна взаємодія психологічних механізмів	успішне досягнення поставленої мети

Таблицю розроблено на основі наукових джерел згаданих авторів [1; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 14; 15]

завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто перебуваючи в стані психофізіологічної рівноваги [10, с. 41].

О. Лозгачова надає своє визначення цього поняття: «Стресостійкість – комплексна якість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних та/або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, обумовлюється рівнем активації ресурсів організму й психіки індивіда та проявляється в показниках його функціонального стану й працездатності» [11, с. 45].

Д. Морозов тлумачить стресостійкість як здатність адаптуватись до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у діяльності [13, с. 144].

Г. Ришко визначає стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [16, с. 25].

Цікавим є розуміння стресостійкості Т. Тихомировою. На її думку, стресостійкість – здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання й фізичного самовдосконалення [17, с. 4].

Таблиця 2

Структура поняття «стресостійкість»

№ з/п	Автор	Структура поняття			
		1	2	3	4
1	В. Корольчук	властивість	зіткнення індивіда зі стресогенним фактором	саморегуляція, когнітивна репрезентація	
2	Г. Андреева	якість	вплив зовнішніх і внутрішніх факторів	співвласна поведінка в емоціональній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах діяльності особистості	успішне досягнення мети діяльності
3	А. Баранов	якість	емоціогенні умови	забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз	
4	Лі Канг Хі	психофізіологічний стан	екстремальні умови	оптимальна адаптація	вирішення службових і побутових завдань, стан психофізіологічної рівноваги
5	О. Лозгачова	якість	вплив екстремальних та/або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів	активація ресурсів організму та психіки індивіда	висока працездатність
6	Д. Морозов	здатність	стресові ситуації	адаптація	висока ефективність у діяльності
7	Г. Ришко	властивість	стресогенні умови		успішна життєдіяльність
8	Т. Тихомирова	здатність			подолання проблем
9	М. Хуторна	психологічне утворення		розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій, актуалізація й застосування антистресових стратегій	
10	Т. Циганчук	психологічна особливість	стресова ситуація	самоконтроль, саморегуляція, емоційна стійкість	успішна діяльність і соціальна активність
11	Б. Величковський	якість		взаємодія психічних процесів	успішна життєдіяльність, цілеспрямована поведінка людини
12	Г. Мигаль, О. Протасенко	здатність	негативний вплив стрес-факторів	індивідуальний комплекс вроджених і надбаних психологічних та фізіологічних властивостей і процесів	
13	А. Гурич, М. Черліга, О. Джеджула	стан	тривале перебування в емоційно-напружених і значимих ситуаціях		
14	С. Оя	здатність	різноманітні умови діяльності	емоційна стабільність	
15	В. Суботін	індивідуально-психологічна особливість	різноманітні умови життєдіяльності	біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз	оптимальна взаємодія суб'єкта з навколишнім середовищем

М. Хуторна надає свою дефініцію: «Стресостійкість – психологічне утворення, яке включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної й емоційно-регуляторної функцій, та поведінковий компонент, що включає актуалізацію й застосування антистресових стратегій» [18, с. 39].

Т. Циганчук розкриває стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності й соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [19, с. 43].

Б. Величковський вважає, що стресостійкість – це системна якість людини, яка є продуктом взаємодії безлічі процесів на різних рівнях забезпечення життєдіяльності та цілеспрямованої поведінки людини [3, с. 47].

Г. Мигаль та О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів [12, с. 249].

А. Гурич, М. Черпіта й О. Джеджула визначають стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях [4].

Як вказує С. Оя, стресостійкість – це здатність особистості бути емоційно стабільною, тобто мати

незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції в різноманітних умовах діяльності [5, с. 50].

На думку В. Суботіна, стресостійкість – індивідуально-психологічна особливість, що полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих якостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз усієї системи та приводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різноманітних умовах життєдіяльності [5, с. 53].

Унаочнимо структуру поняття «стресостійкість» у таблиці 2 за науковими позиціями вчених [1; 2; 3; 4; 6; 10; 11; 12; 13; 16; 17; 18; 19].

Наукові розвідки привели нас до розуміння того, що більшість учених тлумачать стресостійкість як комплексну якість (властивість) особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, обумовлюється рівнем активації ресурсів організму та проявляється в показниках його функціонального стану й здатності успішно здійснювати життєдіяльність (на основі дефініцій Г. Андреевої, А. Баранова, Б. Величковського, В. Корольчук, О. Лозгачової, Г. Ришко, В. Суботіна).

Низка авторів (наприклад, Лі Канг Хі, А. Гурич, М. Черпіта, О. Джеджула) визначають стресостійкість як особливий стан людини, що зумовлюється тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях та забезпечує оптимальну адаптацію до цих умов (стан психофізіологічної рівноваги).

Г. Мигаль, Д. Морозов, С. Оя, О. Протасенко, Т. Тихомирова тлумачать стресостійкість як здат-

Таблиця 3

Структура понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість»

№ з/п	Структура понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість»							
	Головний критерій		Причини виникнення		Особливості прояву		Результат впливу на особистість і життєдіяльність	
	стресостійкість	емоційна стійкість	стресостійкість	емоційна стійкість	стресостійкість	емоційна стійкість	стресостійкість	емоційна стійкість
1	властивість	властивість	вплив зовнішніх і внутрішніх екстремальних та/або кумулятивних факторів; перебування індивіда в складних емоційно-генних (стресогенних) умовах	напружені, складні емоційно-обставини	активація ресурсів організму та забезпечення біологічного, фізіологічного й психологічного гомеостазу	гармонійна взаємодія механізмів психологічного захисту	успішна життєдіяльність	успішне досягнення поставленої мети
2	здатність	здатність	стрес-фактори	емоційно-генні впливи	адаптація та емоційна стабільність	контроль емоцій	подолання проблем	збереження працездатності, успішне виконання дій
3	стан	–	тривале перебування в емоційно напружених і значимих ситуаціях	–	адаптація	–	стан психофізіологічної рівноваги	–

ність особистості протистояти стресу або адаптуватись до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності.

З огляду на наведене доцільно здійснити порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Такий аналіз дозволить визначити суттєві ознаки понять, їх співвідношення, спільне й відмінне в їх тлумаченнях. Результати дослідження наведено в таблиці 3.

Отже, стресостійкість та емоційна стійкість розглядаються як властивості особистості. Однак емоційна стійкість – це інтегративна якість, показниками якої є контроль над емоціями, стабільний емоційний стан та оптимальне використання резервів нервово-психічної енергії. Натомість стресостійкість – сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних якостей особистості. Показниками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність.

Емоційна стійкість забезпечує здатність людини успішно досягати поставленої мети в складних емоціогенних обставинах, контролюючи власні емоції. Натомість стресостійкість забезпечує здатність людини успішно здійснювати життєдіяльність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження в стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи шкідливих наслідків на діяльність і власне здоров'я.

Висновки. Таким чином, порівняння, виокремлення спільного й відмінного в структурі понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» обумовлюється сучасними вимогами, а саме колом проблем, стресових ситуацій, емоціогенних умов, які виникають у повсякденному житті людини. Процес сьогодення ставить перед людиною завдання – долати складні ситуації на особистому життєвому шляху, оптимально використовуючи при цьому свої психологічні якості, такі як емоційна стійкість і стресостійкість.

На сьогодні науковці не дають єдиного тлумачення понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Проведений порівняльний аналіз дав змогу визначити, що стресостійкість – це більш широке поняття, що включає в себе емоційну стійкість як один із показників. Стресостійкість та емоційна стійкість орієнтуються на спільну мету – здійснення особистістю успішної життєдіяльності й досягнення поставлених цілей.

Перспективні напрями дослідження вбачаємо в необхідності поглибленого вивчення поняття «стресостійкість», що є актуальним для сучасної психології, а тому має велике значення з позиції з'ясування його сутнісної характеристики різними дослідниками.

Література:

1. Андреева А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология (психологические науки)» / А. Андреева ; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2009. – 155 с.
2. Баранов А. Психология стрессоустойчивости педагога (теоретические и прикладные аспекты) : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / А. Баранов ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2002. – 405 с.
3. Величковский Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Б. Величковский ; Ин-т психологии РАН. – М., 2007. – 195 с.
4. Гурич А. Стресостійкість / А. Гурич, М. Черпіта, О. Джеджула // Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки». – 2013. – № 2. – С. 202–208. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://socialjournal.vsau.org/files/pdfa/1951.pdf>.
5. Карапетян Л. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Л. Карапетян ; Уральский гос. ун-т им. А.М. Горького. – Екатеринбург, 2000. – 211 с.
6. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / В. Корольчук ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2009. – 513 с.
7. Кочубей Т. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості / Т. Кочубей, А. Семенов // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2013. – Ч. 1. – С. 117–124. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2013_1_17.
8. Кузуб М. Анализ понятия «эмоциональная устойчивость человека» в отечественной и зарубежной литературе / М. Кузуб [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sworld.com.ua/index.php/uk/pedagogy-psychology-and-sociology-112/general-psychology-112/12057-112-796>.
9. Лапшинська Г. Вікові особливості емоційної стійкості учнів / Г. Лапшинська [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6822>.

10. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Ли Канг Хи ; Московский гос. соц. ун-т. – М., 2005. – 201 с.
11. Лозгачева О. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза) : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда; инженерная психология; эргономика» / О. Лозгачева ; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 222 с.
12. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г. Мигаль, О. Протасенко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p_248-252.pdf.
13. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Д. Морозов ; Кримський гуманітарний ун-т. – Ялта, 2011. – 249 с.
14. Плачинда Т. Формування емоційної стійкості майбутніх пілотів засобами фізичної і психофізіологічної підготовки / Т. Плачинда // Професійна освіта: вісник Національного авіаційного університету. – 2011. – № 2. – С. 172–175.
15. Разработка тренинга повышения эмоциональной устойчивости / Федеральное агентство по образованию [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://миси.рф/images/stories/UMR/2009/Polnie_versii/1kvartal/11.4.1.20.pdf.
16. Ришко Г. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. Ришко ; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – К., 2014. – 255 с.
17. Тихомирова Т. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика; история педагогики и образования» / Т. Тихомирова ; Ин-т повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области. – М., 2004. – 183 с.
18. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития; акмеология» / М. Хуторная ; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2007. – 182 с.
19. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Т. Циганчук ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2011. – 274 с.

Кудинова М. С. Сравнительный анализ понятий «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость»

В статье осуществлен сравнительный анализ понятий «эмоциональная стойкость» и «стрессоустойчивость». Для более широкого понимания сущности данных понятий они анализируются по таким структурным компонентам, как главный критерий, причины возникновения, особенности проявления, результат воздействия на личность и жизнедеятельность. Определяется общее и различное в толковании понятий «эмоциональная стойкость» и «стрессоустойчивость».

Ключевые слова: эмоциональная стойкость, стрессоустойчивость, стрессогенный, эмоциогенный, эмотивный.

Kudinova M. S. Comparative analysis of the concepts of «stress tolerance» and «emotional stability»

In the article a comparative analysis of the concepts of «stress tolerance» and «emotional stability» is attempted. Perceptible discrepancies in the understanding of the concepts and their synonymic use in scientific discourse make the issue topical. Positions of scientists as to the interpretation of the concepts of «stress tolerance» and «emotional stability» are ascertained. It is found out that stress tolerance and emotional stability are treated as properties of personality. However, emotional stability is commonly understood as an integrative quality, and its indicators are control over emotions, stability of emotional state and optimal use of reserves of neuro-psychic energy. Instead, stress tolerance is a set of inherent and acquired psychological and physiological characteristics of an individual. It is maintained that stress indicators are emotional stability, self-control, self-regulation, psychological stability, frustration tolerance. It is determined that emotional stability provides an ability to achieve goals successfully in difficult emotiogenic conditions with control over emotions, whereas stress tolerance ensures performing vital functions successfully, meeting considerable intellectual, volitional and emotional demands in stressful conditions while maintaining psychophysical balance and avoiding harmful effects on activity and health. It is admitted that an in-depth study of the concept of stress tolerance should be carried out. The concept is topical in modern psychology and therefore is important in consideration of interpretation of its essence by the researchers.

Key words: emotional stability, stress tolerance, stressor, emotiogenic, emotive.