

ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФЕНОМЕН РЕТІНДЕ

Рақымжан Назерке Бауыржанқызы

nazik.19_98@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, Психология магистрі, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Б.Ш. Байжұманова

Эмоциялық тұрақтылық зерттеулерінің өзектілігі заманауи қоғамдық шындық адамнан жоғары эмоциялық ресурстарды талап ететіндіктен туындайды. Бұл ретте жедел өмір ырғағы мен қойылатын талаптар психоэмоционалдық кернеу деңгейінің өсе бастауына әкеледі. Мұның салдары жиі тітіркену, үрей және депрессивті жағдайлар сияқты психикалық жағдайлар болып табылады. Эмоциялық тұрақтылық саласындағы зерттеулер эмоциялық тұрақтылық деңгейін диагностикалауға қабілетті және стрессогендік факторларға төзімділікті арттыруға көмектесетін әдістемелерді әзірлеуге көмектеседі. Қазіргі уақытта эмоционалдық тұрақтылықты зерттеуде негізгі проблемалардың бірі – эмоциялық тұрақтылықты зерттейтін ғылыми теориялар көп болған кезде әлі күнге дейін оны сипаттайтын бірыңғай түсінік жоқ. Бұл мақалада біз эмоционалдық тұрақтылық ұғымдарын қарастырамыз және түсіндірмелердегі қарама-қайшылықтарды жоятын жалпылама анықтама табуға тырысамыз.

Эмоционалды тұрақтылық ұғымы алғашында техникалық ғылымдарда қолданылды, кейіннен психология ғылымына да енді. Аталған ғылымдар жүйесінде эмоционалды тұрақтылықтың негізгі критерийлері ретінде сыртқы өзгерістерді ешқандай ішкі өзгеріссіз қабылдап, тек басқа күйге емес, сонымен қоса жүйенің өзіндік өзгерісте болуы. А. Ребер тұрақтылық ұғымын «индевид мінезінің бірқалыпты және тұрақты» болуы деп түсіндірген. «Тұрақтылық» түсінігінің антонимі ретінде «тұрақсыз» (нейротизм) түсінігін аламыз. Ол антонимді түсінік өз кезегінде мінез-құлықтың ретсіз үлгілерімен сипатталады.

Алғаш эмоционалды тұрақтылық және нейротизм терминдерін Ганс Юрген Айзенк енгізді. Эмоционалды тұрақтылық сыртқы тітіркендіргіштерге қатысты орнықтылық және тыныштық сақтау деп түсіндірді. Ал нейротизм түсінігін қозу мен тежелу үдерістерінің тепе теңсіздігі деп түсіндірген. Нейротизмнің көрінісі сыртқы тітіркендіргіштерге жоғары сезімталдық, эмоционалдық сфераның артуы және үрейлену болып саналды. Г.Ю. Айзенк эмоционалды тұрақтылық және нейротизмді анықтауға арналған тестер әзірледі, мұнда қазіргі зерттеулерге қарағанда, эмоционалдық тұрақтылық пен нейротизм адамның темперамент типіне тікелей байланысты.

Эмоциялық тұрақтылықты зерттеуге Л.М. Аболин үлкен үлес қосты. Ғалым эмоционалдық тұрақтылық деп "жеке эмоционалдық үрдістер өзара үйлесімді өзара іс-қимыл жасай отырып, қойылған мақсатқа табысты жетуге ықпал ететін жеке тұлғаны сипаттайтын сипат" дегенді білдіреді. Айта кету керек, кеңес зерттеушілері көп жағдайда адамның нақты кәсіби қызметімен өзара байланыста эмоционалдық тұрақтылықты зерттеген. Л.М. Аболин спорттық қызметке қатысты эмоциялық тұрақтылыққа зерттеу жүргізді. Ф.Д. Горбов, В.И. Лебедев пароксизм феноменін зерттеді. Пароксизм деп ұшқыштар құрамының өкілдері мен экстремалды кәсіптердің басқа да өкілдерінің қызметінің әлсіреуі немесе уақытша тоқтатылуы қоса болатын кенеттен пайда болатын функционалдық бұзылуларды айтады.

Яғни, Кеңес авторларының зерттеулерінде эмоциялық тұрақтылық кәсіби сапа ретінде шығып, нақты қызмет түрін орындау табыстылығының критерийлерімен байланысты болды.

Кеңес зерттеушілерінің эмоциялық тұрақтылыққа деген көзқарастары тіптен "ортақ" болды. Бұл мәселені Е.П. Ильин түрлі эмоционалдық факторларға эмоциялық тұрақтылық әр түрлі болатынын атап өтті. Сондықтан эмоционалдық тұрақтылық туралы емес, жеке тұлғаның нақты эмоционалдық факторға тұрақтылығы туралы айту дұрыс болар еді.

Ресей авторларының қазіргі заманғы зерттеулері контекстінде Т.В. Рогачеваның анықтауы неғұрлым жалпылама болып табылады, ол нақты жағдайда "адам – орта" күрделі жүйенің барынша тиімді жұмыс істеуін қамтамасыз ететін тұлғаның өмір сүруін ұйымдастырудың ерекше түрі ретінде психологиялық орнықтылықты айқындайды. Осыған орай, психологиялық тұрақтылық шекарасын қоюға болады, олар адамның әлеуетті мүмкіндіктеріне және нақты жағдайдың объективті талаптарына әкеледі. Басқаша айтқанда, бұл анықтама "адам – орта" жүйесінің үйлесімді қарым-қатынасының болуын немесе болмауын көрсетеді.

Шет елдік Г. Селье, Г. Лазарус және М. Борневассер, Р. Бернс сияқты авторлар "Эмоциялық тұрақтылық" терминінің орнына, әдетте, "стресске төзімділік" терминін пайдаланды және төзімділік пен қарсылық көрсете алушылық қасиеттері арқылы стресске төзімділікті қарастырды.

Америкалық психологтар С.К. Колбаса мен Р. Пусетти төзімділікті сипаттауда үш көрсеткішті қолданады:

- өз өмірін бақылау сезімі;
- қызметке тартылу жағдайы, басқа адамдармен және өзімен қарым-қатынас;
- өмірде болып жатқан өзгерістерді қауіп ретінде емес, сынақ ретінде бағалау. Бұл

авторлар психологиялық тұрақты адам стрессорлық әсермен күресу үшін жеткілікті ресурстар бойында бар деп санайды.

Осы ұстанымдардан эмоционалдық тұрақтылық адекватты эмоционалдық жағдай және сыртқы әсерлерге (немесе сигналдарға) қалыпты эмоциялық реакция ретінде анықталуы мүмкін. Қоршаған жағдайдың өзгерістеріне қарсы тұра алатын адам эмоциялық тұрақты деп саналуы мүмкін. Бұл ретте эмоцияларды бақылау қабілеттілігінен тұрақтандыра білуді ажырату қажет. Эмоциялық тұрақтылық критерийлері - ақыл парасаттылығы, аландаушылық пен депрессияның болмауы. Эмоциялық тепе-теңдікті реттеу де маңызды рөл атқарады. Жалпы, эмоцияларды бақылау және оларды басқару мүмкіндігі эмоционалдық тұрақтандырушы фактор болып табылады.

Шетелдік авторлар адамның басқа адамдардың эмоциялары мен ниеттерін ажыратуға, практикалық тапсырмаларды шешу мақсатында өз эмоцияларын анықтауға және реттеуге қабілеттілігімен анықталатын эмоциялық интеллект ұғымы енгізеді. "Эмоциялық интеллект" термині алғаш рет 1964 жылы Майкл Бэлдок еңбегінде, содан кейін Б. Лойнердің еңбектерінде қолданылған. Қазіргі кезде Стивен Стейн мен Говард Буктың эмоциялық интеллектіні анықтайтын еңбектері, жағдайды дұрыс бағалау және оған әсер ету қабілеті ретінде, сондай-ақ басқа адамдардың не қалайтынын және не қажет екенін интуитивті түсіну, олардың күшті және әлсіз жақтарын білу, күйзеліске ұшырамау және коммуникабельді болу.

Қазіргі кезде Д. Гоулманның зерттеулері, сондай-ақ эмоциялық интеллект призмасы арқылы эмоционалдық тұрақтылықты қарастырады. "Эмоционалдық интеллект" негізгі ұғымына ие теориялардың әртүрлілігіне қарамастан, барлық авторлар эмоционалдық ми мен эмоциялық ақыл (интеллект) ұғымын ажырату және олардың өзара әрекеттесуі мен өзара байланысын зерттеу қажет. Кей авторлар эмоциялық интеллект субъективті (жеке) тәжірибелік эмоция деп түсіндіреді.

Эмоциялық ми сыртқы тітіркендіргіштерге физиологиялық және неврологиялық реакциялар ретінде түсіндіріледі. Бұл эмоциялық ақыл интеллект келіп түсетін сигналдардың түсіндірілуіне жауап береді және мидың іс-әрекетінің эмоциялық түсінігін береді.

Сонымен, мақалада қаралған эмоционалдық тұрақтылық тұжырымдамасына сүйене отырып, осы салада жүргізілген зерттеулердің санының көптігіне қарамастан, әлі күнге дейін

психологиялық феномен ретінде эмоциялық орнықтылықтың бір жалпы түсінігі қалыптаспаған деген қорытынды жасауға болады. Ресейлік және шетелдік авторлардың көптеген тұжырымдамаларында психологиялық тұрақтылықты анықтау критерийлері әртүрлі болып табылады.

Қазіргі теорияларға қайшы келмейтін жалпыланған айқындаманы барабар пайдалану ұсынылады. Осыған байланысты психологиялық орнықтылықты экстремалды жағдайларда психологиялық жайлылық пен жұмысқа қабілеттілікті сақтауға кепілдік беретін тұлға мен қоршаған ортаның өзара іс-қимылының барынша оңтайландырылған нысаны деп есептеуге болады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Ашихмина, О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации [Текст] / О.А. Ашихмина. дисс. канд. психолог. наук.- М.: МГППИ, 2010.- 219с.
2. Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: Смысл, 2006. - 544с.
3. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности [Электронный ресурс]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 173с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334> (15.02.2018)
4. Ильин, Е.П. Психология для педагогов [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 640с.
5. Кузнецова, О.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов в период модернизации образования [Текст] / О.В. Кузнецова // Молодой ученый. - 2015. - №1. - С. 367-369. 23. Курышова, Л.А. Эмоциональная устойчивость, как важная составляющая психологической компетентности [Электронный ресурс] / Л.А. Курышова // Психологи на b17.ru. - 2014. - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/imocionalnaya_ustochivost/ (дата обращения 11.12.2017).
7. Музыченко, М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов психологов [Текст] / М.В. Музыченко // Психология, социология и педагогика. - 2012. - №12. - С. 12-15