

<sup>1</sup> Кримова Наталія Олексіївна, старший викладач,  
Одеський національний політехнічний університет, м. Одеса, Україна

**Анотація.** Проведено аналіз досліджень емоційної стабільності, яка є сприятливою характеристикою емоційної сфери особистості щодо конкретної діяльності або ситуації спілкування. Розкрито основні аспекти емоційної стабільності, які полягають, по-перше, в сприятливих для діяльності емоційних відносинах у формі радості, захопленості, специфічно спрямованої злоби, гніву, що не дезорганізують особистість, а навпаки, її мобілізують завдяки механізмам емоційної саморегуляції, по-друге, емоційна стабільність пов'язана з несприятливими для діяльності стійкими проявами страху, агресії, депресії, тривожності та інше. Така емоційна стабільність вказує на недостатню емоційну саморегуляцію, що дестабілізує діяльність особи і як наслідок, формуються небажані залежності, стереотипні неадекватні моделі поведінки в системі взаємодії людини з комп'ютером, по-третє, емоційна стабільність, яка вказує на резистентність відносин до конкретних видів діяльності. Показано, що емоційна стабільність проявляється стійкими відносинами індивіда до конкретних зовнішнім і внутрішнім подразників, що виникають у діяльності та спілкуванні. А саморегуляція психічних станів є провідним чинником емоційної стабільності людини. Крім того, наявність емоційної стабільності пов'язано з оптимальним рівнем прояву емоційних властивостей особистості. Саме такий підхід дає змогу комплексно вивчати емоційну складову стабільності і системно розглядати її характер залежно від мети і спрямованості діяльності, яку реалізує особистість в системі «людина – комп'ютер». Так, емоційна стабільність особистості характеризує її чутливість до позитивних і негативних впливів, що виникають, зокрема, в комп'ютерній діяльності. Негативні впливу комп'ютерної діяльності умовно можна розділити на ті, що: формують певну залежність, призводять до небажаного психоемоційного стану, до виникнення стихійних проявів агресії, страху, фобій, фрустрації, депресії та інше; порушують функції емоційної саморегуляції. Але достатній рівень розвитку емоційної стабільності виступає перешкодою в появі зазначених явищ. Виявлено, що емоційна стабільність є індикатором «працездатності» емоційної сфери особистості, і в зв'язку з цим, емоційна стабільність використовується нами для пізнання специфіки впливу комп'ютерної діяльності на студентів.

**Ключові слова:** емоційна стабільність, емоційна саморегуляція, психоемоційні стани, комп'ютерна діяльність, студенти

Застосування інформаційних комп'ютерних технологій є важливим і необхідним елементом освітнього, культурного і професійного становлення особистості. Сьогодні кожному студенту для успішного виконання навчальної діяльності необхідне використання комп'ютерної техніки. Більш того, за комп'ютером він проводить і значну частину свого вільного часу. Це неоднозначно впливає на його емоційну сферу. Емоційна сфера особистості взаємопов'язана практично з усіма психічними властивостями, процесами і станами, є найбільш інформативним показником

того, яким чином робота за комп'ютером впливає на людину.

За інтегральну характеристику емоційної сфери ми обрали емоційну стабільність особистості через те, що саме емоційна стабільність виступає важливою умовою успішності людини в різних видах діяльності, в тому числі, комп'ютерної. Крім того, емоційна стабільність є індикатором «працездатності» емоційної сфери особистості.

Поняття емоційної стабільності та емоційної стійкості нерідко розглядаються як синонімічні: здатність регулювати емоційні стани, несхиль-

ність до афективного реагування, стійкість окремого емоційного стану. Однак, слід зауважити, що емоційна стійкість визначена дослідниками як інтегративна властивість особистості, що виступає головним критерієм успішної діяльності в емоціогенних обставинах (Л.М. Аболін, П.Б. Зільберман, О.Я. Чебикін). При цьому мова йде не тільки про емоції, але і про інтелектуальні, мотиваційні, сенсорні, моторні та інші якості особистості, що виникають при дії емоціогенних чинників подразників в процесі діяльності, які перешкоджають виникненню емоційних станів, дезорганізуючих поведінку людини [1; 8].

На підставі теоретичного аналізу джерел умовно можна виділити декілька напрямків представленості поняття емоційної стабільності.

Погляди деяких фахівців ґрунтуються на положенні про те, що емоційна стабільність безпосередньо зв'язана з певними переживаннями та емоційними станами. А саме, її характеризують такі риси, як врівноваженість, оптимістичність, терплячість, спокійність [9]; переважання позитивних емоцій [4]. Емоційну ж нестабільність розглядають як нестійкість настрою та емоцій, песимістичність, занепокоєння, боязкість, вдумливість, заклопотаність [2]; часту зміну емоцій протилежних знаків [3; 5].

Інший підхід ґрунтується на положенні о високій мірі емоційної стійкості, що властива індивідам з низькою емоційною чутливістю, тобто емоційна стабільність – це індивідуальне неприйняття емоціогенних чинників [7].

Є і такий погляд на емоційну стабільність, як на властивість особистості, що забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при впливі різних стресорів [6].

Спираючись на аналіз та узагальнення різних досліджень [1; 8] стверджуємо, що емоційні відношення відображаються через відносно стійкі емоційні риси особистості. В спеціальній літературі є розбіжності у тлумаченні психологічної сутності емоційної стабільності особистості. Однак, ми її охарактеризуємо як таку, що:

– по-перше, ґрунтується на сприятливих для діяльності емоційних відношень у формі радості, захопленості, специфічно спрямованої злості, гніву, які не дезорганізують особистість, а навпаки, її мобілізують завдяки механізмам емоційної саморегуляції, яка виступає провідним чинником емоційної стабільності;

– по-друге, емоційна стабільність пов'язана з несприятливими для діяльності стійкими проявами страху, агресії, депресії, тривожності тощо. Така емоційна стабільність вказує на недостатню емоційну саморегуляцію, що дестабілізує діяльність особистості. Як наслідок, формуються небажані залежності та стереотипні неадекватні

моделі поведінки в системі взаємодії людини з комп'ютером;

– по-третє, емоційна стабільність, яка вказує на резистентність відношень до конкретних видів діяльності. Мова йде про опір, при якому особистість завдяки емоційній стабільності є дуже консервативною в своїх оцінках, як позитивних, так і негативних обставин діяльності. Це не дозволяє їй активно включитися в реалізацію тій чи іншій діяльності. Але все залежить від організації умов останньої, які в майбутньому можуть змінити таку емоційну стабільність на одну із вище наведених.

Отже, емоційна стабільність виявляє себе стійкими відношеннями індивіда до конкретних зовнішніх та внутрішніх подразників, що виникають в діяльності і спілкуванні.

Наявність емоційної стабільності свідчить про спроможність ефективно виконувати відповідну діяльність. Емоційна стабільність поряд з мотиваційною, інтелектуальною, волевою підготовленістю виступає важливою умовою діяльності особистості. Якщо функціонування емоційної сфери особистості не сприяє виконанню відповідної діяльності, тоді спостерігаємо емоційну нестабільність. Разом з тим, емоційна нестабільність виявляє себе через неоптимальний рівень емоційного збудження, наприклад, у діапазоні від надмірної радості до переживання жаху, або це пов'язано з ригідністю поведінки тощо.

Комп'ютерна діяльність шкідлива, якщо через деякий час починає викликати негативні переживання, внутрішнє напруження, тому що людина намагається подолати залежність або піддається її впливу, якщо вона виснажує нервову систему, що веде до роздратованості, депресії, стомлювання, і в цілому, до емоційної нестабільності.

Отже, залучення індивіда до комп'ютерної діяльності може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Проте, тривале зловживання комп'ютером, неврахування вікових особливостей користувача тощо, в якийсь час порушує емоційну стабільність, про це свідчить погіршення психічного стану в напрямках зростання агресивності або депресивності та інше.

Розглядаючи сутність емоційної стабільності, важливо зазначити, що на підставі «негативних якостей» не можна визначати емоційну стабільність, тому що готуючись до діяльності, людина намагається добитися стабільності, продуктивності, працездатності своєї емоційної сфери. Доки це їй не вдалося, вона емоційно нестабільна за депресивним або агресивним типом. Отже, тоді можна казати про стабільно депресивний або стабільно агресивний стан особистості. Емо-

ційна же стабільність характеризується показниками емоційної сфери, які сприяють успіху в діяльності та спілкуванні.

Таким чином, емоційна стабільність це сприятлива характеристика емоційної сфери особистості відносно конкретної діяльності або ситуації спілкування. Саморегуляція психічних станів – це провідний чинник емоційної стабільності індивіда. Крім того, наявність емоційної стабільності пов'язана з оптимальним рівнем прояву емоційних властивостей особистості.

Емоційна стабільності особистості є одним з інтегративних чинників, що характеризує її чутливість до позитивних та негативних впливів, які виникають, зокрема, в комп'ютерній діяльності. Умовно, негативні впливи комп'ютерної діяльності поділяються на ті, що: формують певну залежність; заохочують особистість до інформації, яка шкодить її психічному розвитку; призводять до небажаного психоемоційного стану; порушують функції емоційної саморегуляції; призво-

дять до виникнення стихійних проявів агресії, страху, фобій, фрустрації, депресії та інше.

Достатній рівень розвитку емоційної стабільності виступає перешкодою у виникненні вказаних явищ. У зв'язку з цим, емоційна стабільність використовується нами для пізнання специфіки впливу комп'ютерної діяльності на психічні стани та властивості студентів.

Отже, проведене дослідження у даному аспекті, дозволяє зробити наступні висновки:

– виявлена неоднозначність підходів до вивчення і визначення категорії «емоційна стабільність»;

– показано, що емоційна стабільність, як інтегральна характеристика емоційної сфери особистості, є важливою умовою її успішності в різних видах діяльності, в тому числі, комп'ютерної;

– з'ясовано, що наявність емоційної стабільності пов'язана з оптимальним рівнем прояву емоційних властивостей особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман. – В кн.: Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138-172.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964.
3. Норакидзе В.Г. Методы исследования характера личности / В.Г. Норакидзе. – Мецниереба, 1966. – 189 с.
4. Ольшанникова А.Е. Знак доминирующих эмоций и фоновые ЭЭГ-параметры у подростков / А.Е. Ольшанникова // Новые исследования в психологии. – 1974. – №1 (9). – С.60-62.
5. Платонов К.К. Очерки психологии для летчиков / К.К. Платонов, Л.М. Шварц. – М.: Воениздат, 1948. – 191 с.
6. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. - №1. – С. 62-72.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. - М., 1979.
8. Чебыкин А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. // Психологический журнал. – 1984. – Том 5, №4. – С. 83-89.
9. Gattell R.B. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire / R.B. Gattell, H.W. Eber, M.M. Tatsuoka. – Champaign, Illinois: Institute For Personality and Ability Testing, 1970.

#### **Krymova N. Emotional stability in the computer activity of students**

**Abstract.** The paper analyzes studies of emotional stability, which is a favorable characteristic of the emotional sphere of the individual relative to a particular activity or situation of communication. We also consider the nature of emotional stability, namely, first, the activities conducive to emotional relationships in the form of joy, passion, specifically directed anger, anger that does not disrupt a person, but rather it mobilized by mechanisms of emotional self-regulation, and secondly, emotional stability is associated with unfavorable for persistent symptoms of fear, aggression, depression, anxiety and so on. Such emotional stability indicates lack of emotional self-regulation, which destabilizes the activities of the individual and as a consequence, are formed depending unwanted and inappropriate stereotyped patterns of behavior are already human-computer interaction, and thirdly, emotional stability, which indicates the resistance ratios for specific activities. Shown that emotional stability manifests itself resistant to specific individual ratios of external and internal stimuli arising from activities and communication. A self-regulation of mental states is the leading factor in the emotional stability of a person. In addition, the presence of emotional stability is associated with an optimal level of emotional display personality traits. This approach makes it possible to comprehensively study the emotional component stability and system to consider its nature depending on the purpose and direction of realizing the identity of the «man – the computer». So, for emotional stability personality that characterizes its sensitivity to positive and negative impacts arising, particularly in computer activities. The negative effects of computer activities can be divided into those that: form a relationship, encouraging personality to information that harms her mental development, leading to undesirable emotional state, emotional self-regulation violates functions, leading to spontaneous emergence of aggression, fear, phobias, frustration, depression and more. But an adequate level of emotional stability is the obstacle in causing these effects. Found that emotional stability is an indicator of «efficiency» of the emotional sphere of the individual, and in this regard, emotional stability we use the knowledge of the specific impact of computer activities for students.

**Keywords:** emotional stability, emotional self-regulation, psychological and emotional states, computer activities, students

**Крымова Н. Эмоциональная стабильность в условиях компьютерной деятельности студентов**

**Аннотация.** Статья посвящена анализу исследований эмоциональной стабильности, которая является благоприятной характеристикой эмоциональной сферы личности относительно конкретной деятельности или ситуации общения. Также раскрыты основные аспекты эмоциональной стабильности, которые заключаются, во-первых, в благоприятных для деятельности эмоциональных отношениях в форме радости, увлеченности, специфически направленной злобы, гнева, что не дезорганизуют личность, а наоборот, ее мобилизуют благодаря механизмам эмоциональной саморегуляции, во-вторых, эмоциональная стабильность связана с неблагоприятными для деятельности устойчивыми проявлениями страха, агрессии, депрессии, тревожности и т.д. Такая эмоциональная стабильность указывает на недостаточную эмоциональную саморегуляцию, что дестабилизирует деятельность личности и как следствие, формируются нежелательные зависимости, стереотипные неадекватные модели поведения в системе взаимодействия человека с компьютером, в-третьих, эмоциональная стабильность, указывающая на резистентность отношений к конкретным видам деятельности. Показано, что эмоциональная стабильность проявляется стойкими отношениями индивида к конкретным внешним и внутренним раздражителям, возникающих в деятельности и общении. А саморегуляция психических состояний является ведущим фактором эмоциональной стабильности человека. Кроме того, наличие эмоциональной стабильности связано с оптимальным уровнем проявления эмоциональных свойств личности. Именно такой подход дает возможность комплексно изучать эмоциональную составляющую стабильности и системно рассматривать ее характер в зависимости от цели и направленности деятельности, которую реализует личность в системе «человек - компьютер». Так, эмоциональная стабильность личности характеризует ее чувствительность к положительным и отрицательным воздействиям, возникающих, в частности, в компьютерной деятельности. Негативные воздействия компьютерной деятельности условно можно разделить на те, что: формируют определенную зависимость; приводят к нежелательному психоэмоциональному состоянию, к возникновению стихийных проявлений агрессии, страха, фобий, фрустрации, депрессии и прочее; нарушают функции эмоциональной саморегуляции. Но достаточный уровень развития эмоциональной стабильности выступает препятствием в появлении указанных явлений. Обнаружено, что эмоциональная стабильность является индикатором «работоспособности» эмоциональной сферы личности, и в связи с этим, эмоциональная стабильность используется нами для познания специфики влияния компьютерной деятельности на студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональная стабильность, эмоциональная саморегуляция, психоэмоциональные состояния, компьютерная деятельность, студенты