

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 2 / 2023, Vol. 11, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN223.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Емельянова, М. Ф. Основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости / М. Ф. Емельянова, Т. А. Филь // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 2. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN223.pdf>

**For citation:**

Yemelyanova M.F., Fil T.A. Basic approaches to understanding emotional stability. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(2): 54PSMN223. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN223.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

**Емельянова Маргарита Федоровна**

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», Новосибирск, Россия  
Аспирант, направление 5.3.2 Психофизиология  
E-mail: m.f.emelyanova@edu.nsuem.ru

**Филь Татьяна Александровна**

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», Новосибирск, Россия  
Заведующая кафедрой «Психологии, педагогики и правопедения»  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: t.a.fil@nsuem.ru

## Основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости

**Аннотация.** В современном мире уровень стрессогенного воздействия постоянно возрастает. Рост уровня стрессогенного воздействия связан с тем, что современный мир стремительно развивается и меняется как на политической, так и на экономической арене. При этом успешному человеку необходимо уметь быстро адаптироваться к реалиям современного мира. Однако, успешная адаптация не может протекать без развития эмоциональной устойчивости. Именно этот аспект помогает человеку адаптироваться в современном мире без вреда для своего психо-эмоционального состояния. Недооценивание важности эмоциональной устойчивости приводит к повышению уровня тревожности, различным заболеваниям и ухудшению уровня адаптации. Однако, при важности данного аспекта, понятие «эмоциональной устойчивости» в современной психологии не однозначно. По этой причине необходимо рассмотреть основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости и выделить основные компоненты эмоциональной устойчивости с целью их дальнейшей психологической коррекции. В данной обзорной статье авторы подробно рассматривают разнообразные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости, важного понятия в психологии, связанного с способностью индивида адаптироваться к переменам, справляться с трудностями и управлять своими эмоциями. Статья предоставляет обзор основных идей, аргументов и выводов выдающихся ученых, которые внесли значительный вклад в исследование данного феномена в разные временные периоды. Особый акцент будет сделан на подходе, рассматривающем эмоциональную устойчивость как интегративную систему. Данное исследование позволит читателю получить представление о разнообразии подходов к изучению эмоциональной устойчивости, сформировать понимание об особенностях каждого подхода, а также увидеть возможные направления для будущих исследований в данной области.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость; личностные свойства; управление эмоциями; биологический подход; когнитивный подход; социально-психологический подход; психоаналитический подход; интегративный подход

## Введение

В современной психологической науке не существует единого подхода к изучению эмоциональной устойчивости. Не смотря на неопределенность понимания данного феномена, эмоциональная устойчивость является одним из ключевых понятий в области психологии и несет важное значение для понимания поведения и уровня адаптации индивидов в различных жизненных ситуациях<sup>1</sup>. Методологический анализ понятия эмоциональной устойчивости позволит сформировать целостное представление о нем и поможет в дальнейшем определить оптимальные способы развития и коррекции эмоциональной устойчивости.

## Теоретическая база статьи

Разные авторы, исходя из многообразных подходов, дают расхожие определения эмоциональной устойчивости. Например, О.А. Сиротин считал, что эмоциональная устойчивость связана со способностью успешно решать сложные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке [1], а В.М. Смирнов и А.И. Трохачев определяли ее как константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий [2]. Я. Рейковский представлял эмоциональную устойчивость в способности сохранять направленность своих действий и контроль над эмоциями [3]. Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская связывали эмоциональную устойчивость с терпеливостью, настойчивостью, самообладанием и способностью управлять своими эмоциями [4]. Н.А. Аминов связывал высокую эмоциональную устойчивость с лучшим контролем собственных эмоциональных реакций [5]. В зарубежной психологической науке встречаются следующие определения эмоциональной устойчивости. Например, Д. Гоулман, определял ее как способность контролировать и регулировать свои эмоции и реакции на окружающую среду [6]. Д. Кэнфилд, связывал эмоциональную устойчивость с наличием определенных навыков и умений, таких как умение принимать ответственность за свою жизнь, умение устанавливать границы и умение адаптироваться к изменениям [7]. В работах А. Адлера эмоциональная устойчивость рассматривается как способность приспосабливаться к жизненным ситуациям, сохранять оптимизм и энергию в сложных условиях [8]. Теория А. Адлера стала основой для разработки ряда терапевтических методов, направленных на помощь людям в развитии и укреплении их эмоциональной устойчивости. Она также является важным элементом психологической науки и практики и используется в различных областях, включая образование, медицину, бизнес и спорт [8].

## Основная часть

Разберём более детально основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости.

---

<sup>1</sup> Эмоциональная устойчивость — залог душевного спокойствия. — Текст: электронный // Центр Прогрессивных Технологий: [сайт]. — URL: [https://fidem.spb.ru/teoriya\\_uspeha/emotsionalnaya-ustoychivost/](https://fidem.spb.ru/teoriya_uspeha/emotsionalnaya-ustoychivost/). (дата обращения: 01.03.2023).

Биологический подход рассматривает эмоциональную устойчивость как функцию биологических процессов, таких как генетические факторы и химические процессы в мозге. Данный подход фокусируется на роли генетических и нейрофизиологических факторов в развитии и функционировании этого психологического свойства. А. Тимоти, А. Винен, И. Патер в своих научных работах указывали на то, что эмоциональная устойчивость в значительной степени определяется биологическими особенностями индивида, включая наследственность и структуру мозга [9].

Различные гены могут влиять на эмоциональную устойчивость индивида, определяя, насколько он подвержен стрессу, тревоге или депрессии. Один из ключевых авторов в этой области исследований — Р. Пломин, работающий в рамках бихевиоральной генетики, в своих исследованиях рассматривал роль генетических факторов в развитии эмоциональной устойчивости и показал, что данное свойство во многом определяется генами [10]. Так, в ряде исследований, включая анализ данных о близнецах, Р. Пломин и его коллеги обнаружили, что генетические факторы объясняют от 40 до 60 % варибельности в эмоциональной устойчивости [10]. К. Кендлер в своих научных работах делает акцент на генетической составляющей эмоциональной устойчивости [11]. К. Кендлер и его коллеги выяснили, что эмоциональная устойчивость имеет сильную генетическую компоненту, которая объясняет около 50 % варибельности этого свойства [11]. Отдельные структуры мозга, такие как миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора, также играют роль в процессе эмоциональной регуляции. Так, Дж. Леду было установлено, что эмоциональная устойчивость связана с работой миндалевидного тела и префронтальной коры мозга [12]. По мнению Дж. Леду, миндалевидное тело играет важную роль в определении эмоциональной значимости событий, в то время как префронтальная кора отвечает за регуляцию эмоций и контроль над миндалевидным телом [12]. Баланс активности между этими двумя структурами мозга может определить степень эмоциональной устойчивости индивида [12]. Исследования Дж. Леду, К. Кендлера, Р. Пломин подчёркивают значимость генетических и нейрофизиологических факторов в развитии и функционировании понимания эмоциональной устойчивости. Такой подход является одним из основных направлений в психологии и нейронауках.

Однако, биологический подход может приводить к «генетическому детерминизму»<sup>2</sup>, не учитывает социокультурные и психологические факторы, которые также могут влиять на формирование и развитие эмоциональной устойчивости. Например, жизненный опыт, воспитание и социальная поддержка могут оказывать сильное влияние на развитие способности справляться со стрессом и эмоциональными вызовами.

Когнитивный подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует внимание на роли мышления, убеждений и схем восприятия себя и окружающего мира. В отличие от биологического подхода, когнитивная теория предполагает, что индивидуальные различия в эмоциональной устойчивости в значительной степени определяются способами восприятия, интерпретации и оценки событий, а также когнитивными стратегиями справления со стрессом. Один из основателей когнитивной психотерапии, А. Бек, в своих научных работах предложил модель, в которой эмоциональные проблемы и психические расстройства связаны с искажениями мышления и негативными убеждениями. Он утверждал, что коррекция таких искажений и убеждений может повысить эмоциональную устойчивость и улучшить психическое здоровье [13]. В рамках когнитивного подхода А. Эллис разработал рационально-эмоционально-поведенческую терапию. Он выдвинул идею, что иррациональные убеждения и мысли лежат в основе эмоциональных проблем, включая низкую устойчивость к стрессу и предложил методы коррекции таких мыслей и убеждений для повышения

<sup>2</sup> Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Педагогика — Пресс, 2001. — 440 с.

эмоциональной устойчивости [14]. Основатель позитивной психологии М. Селигман также внес значительный вклад в изучение эмоциональной устойчивости с когнитивной точки зрения. В своей научной работе М. Селигман предложил концепцию «обучаемого оптимизма», согласно которой индивид может научиться переоценивать свои мысли и убеждения, чтобы стать более оптимистичным и эмоционально устойчивым [15]. М. Селигман провел ряд исследований, демонстрирующих, что обучение оптимизму может улучшить модели поведения при стрессе и привести к лучшей адаптации к жизненным трудностям [15].

Одним из основных достоинств когнитивного подхода является его способность персонализировать терапию для каждого пациента. Терапевт может помочь пациенту распознать искажения мышления, которые отрицательно влияют на его эмоциональное состояние, и разработать индивидуальную программу коррекции. Кроме того, когнитивный подход показал высокую эффективность в лечении психических расстройств, связанных с эмоциональной неустойчивостью и повышении устойчивости к стрессу. Основываясь на работах таких авторов, как А. Бек, А. Эллис и М. Селигман, можно заключить, что коррекция искаженных мыслей и негативных убеждений может способствовать развитию эмоциональной устойчивости и улучшению психического здоровья.

Однако применение когнитивного подхода может быть ограничено, если причины эмоциональных проблем и психических расстройств не связаны с искажениями мышления. В таких случаях может потребоваться использование других подходов к коррекции. Коррекция искаженных мыслей и негативных убеждений может быть сложной и длительной процедурой. Необходимо много времени и усилий, чтобы изменить сложные мыслительные схемы, которые могут быть укоренены в подсознании пациента. Данный подход может не подойти для всех людей, особенно для тех, кто не заинтересован в психотерапии или не готов работать над своими мыслительными процессами.

Психоаналитический подход, основанный на теориях З. Фрейда, предполагает, что эмоциональная устойчивость формируется на ранних этапах развития человека и связана с особенностями взаимодействия между сознательными и бессознательными структурами психики. З. Фрейд в своих научных работах рассматривал эмоциональную устойчивость в контексте динамики сознательных и бессознательных процессов, а также влияния механизмов защиты и подавления на эмоциональное состояние индивида [16]. З. Фрейд утверждал, что эмоциональная устойчивость зависит от успешности проработки бессознательных конфликтов и решения психосексуальных кризисов [16]. Один из основателей эго — психологии Х. Хартман в своей научной работе исследовал роль Эго в адаптации к окружающей среде и регуляции эмоций. Согласно Х. Хартману, эмоциональная устойчивость связана с эффективностью работы Эго и его способностью уравнивать требования ид, суперэго и внешнего мира [17]. А. Фрейд в своих научных работах подробно анализировала механизмы защиты эго и их роль в регуляции эмоций и формировании эмоциональной устойчивости. Она подчеркивала, что люди, у которых развиты здоровые механизмы защиты, могут лучше справляться с жизненными трудностями и стрессом. В то же время, люди, у которых механизмы защиты эго не развиты должным образом, могут иметь трудности с контролем своих эмоций и часто оказываться в состоянии психологической неустойчивости [18].

Психоаналитический подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует важность взаимодействия между сознательными и бессознательными процессами психики, а также на роли механизмов защиты и адаптации в формировании эмоциональной устойчивости. Данный подход, рассматривая эмоциональную устойчивость, выделяет понимание причин эмоциональных проблем, позволяет сформировать индивидуальный подход к каждому пациенту и даёт возможность достижения долгосрочных результатов. Психоанализ позволяет проанализировать и понять глубинные, бессознательные причины эмоциональных проблем и

нарушений у человека. Этот подход учитывает индивидуальные особенности каждого человека и его жизненную историю, что позволяет применять индивидуальный подход к каждому пациенту, что может привести к долгосрочным изменениям в эмоциональной жизни человека.

Однако, психоаналитический подход является сложным и длительным процессом, который может быть трудным для понимания и реализации для некоторых людей, некоторые аспекты психоанализа не имеют научного подтверждения. Кроме того, психоаналитический подход может оказаться неэффективным при лечении некоторых нарушений, таких как тяжелые психические заболевания и физические нарушения психического здоровья.

Социально-психологический подход к пониманию эмоциональной устойчивости акцентирует внимание на влиянии социальных факторов (общение, культурные нормы, межличностные отношения и воспитание) на развитие и функционирование эмоциональной устойчивости. Этот подход предполагает, что эмоциональная устойчивость не является только внутренним свойством индивида, но также формируется под воздействием социальной среды [19].

А. Бандура, один из основных исследователей в рамках социально — психологического подхода, в своих исследованиях указывал, что эмоциональная устойчивость развивается в процессе обучения через наблюдение и взаимодействие с окружающими людьми [20]. Согласно его теории, индивиды усваивают нормы, ценности и способы работы с эмоциями, наблюдая за другими людьми и моделируя их поведение [20]. Основатель экологической системной теории развития У. Бронфенбреннер в своей научной работе рассматривал развитие эмоциональной устойчивости в контексте взаимодействия между индивидом и его социальным окружением на разных уровнях, начиная от микросистемы (семья, друзья, школа) до макросистемы (культура, общество) [21]. Эта теория подчеркивает, что эмоциональная устойчивость зависит от успешности индивида в адаптации к различным социальным средам.

Социально-психологический подход к пониманию эмоциональной устойчивости включают учет социальной среды и ее влияния на развитие и функционирование этого свойства. Данный подход подчеркивает роль социальных факторов в формировании и функционировании этого свойства. Он позволяет более глубоко понять, как социальные факторы, такие как общение, культурные нормы, межличностные отношения и воспитание, формируют и влияют на эмоциональную устойчивость у людей. Это помогает получить более полное представление о влиянии социальной среды на развитие и функционирование эмоциональной устойчивости.

Однако, социально-психологический подход может недооценивать влияние внутренних факторов на эмоциональную устойчивость, таких как наследственность, биологические процессы и личностные особенности. Кроме того, социально-психологический подход к пониманию эмоциональной устойчивости может ограничиваться исследованием только тех социальных факторов, которые легко доступны для изучения, и игнорировать более сложные и глубокие социальные взаимодействия (в рамках семьи, небольшого рабочего коллектива, группы друзей, социальных структур, и общества в целом), которые также могут влиять на эмоциональную устойчивость.

Каждый из рассмотренных подходов к пониманию эмоциональной устойчивости имеет свои достоинства и недостатки. Все недостатки проанализированных подходов стремятся преодолеть интегративный подход, рассматривающий эмоциональную устойчивость как объединение эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов. Что позволяет изучать эмоциональную устойчивость с разных сторон, при этом, одновременно, объединять результаты в целостную систему.

Подход, рассматривающий эмоциональную устойчивость как интегративную систему, предполагает, что эмоциональная устойчивость является результатом взаимодействия различных психических процессов и свойств личности. Этот подход акцентирует внимание на комплексности психической деятельности и взаимосвязи ее составляющих [22].

П.И. Зильберман, исследовавший эмоциональную устойчивость с интегративной точки зрения, пришёл к выводу, что эмоциональная устойчивость является интегративным свойством личности, характеризующимся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности. Это свойство обеспечивает успешное достижение целей деятельности в сложных эмотивных обстановках [22]. П.К. Анохин также рассматривал эмоциональную устойчивость как интегративное свойство психики, которое позволяет человеку успешно реализовывать необходимую деятельность в трудных ситуациях [23]. Он подчеркивал, что успешность выполнения задач в сложных условиях зависит не только от эмоциональной устойчивости, но и от личных качеств, умений и опыта индивида [23].

Р. Лазарус также представлял эмоциональную устойчивость как интегративную систему. В своей научной работе Р. Лазарус акцентировал внимание на взаимосвязи когнитивных, мотивационных и эмоциональных процессов. Он утверждал, что эмоциональная устойчивость зависит от способности человека оценивать и адаптироваться к стрессовым ситуациям, а также от его умения регулировать и выражать эмоции [24]. Концепция интегративной эмоциональной устойчивости также нашла отражение в работах Р. Плутчика, рассматривавшего эмоциональные процессы в их взаимосвязи с когнитивными и мотивационными аспектами психической деятельности. Его исследования указывали на сложность эмоциональной устойчивости и указывают на важность интеграции различных психических компонентов для достижения адаптивных реакций на стрессовые ситуации<sup>3</sup>.

Интегративный подход позволяет более глубоко понимать сложность психической деятельности и ее роли в формировании и развитии эмоциональной устойчивости, отличается комплексностью и может помочь в разработке более эффективных стратегий коррекции эмоциональной устойчивости [25]. Данный подход учитывает множество факторов, включая эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности. Это позволяет получить более полное понимание эмоциональной устойчивости и ее механизмов. Кроме того, данный подход позволяет выделить роль личности в формировании эмоциональной устойчивости, что может быть полезно при поиске способов улучшения и развития эмоциональной устойчивости. Это также позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого человека [26].

Однако, данный подход методологически не проработан и требует достаточно глубоких знаний в области психологии и психофизиологии. Необходимо учитывать, что эмоциональная устойчивость зависит от многих факторов, таких как опыт, личные качества, физическое здоровье и т. д., поэтому учет всех этих факторов формирует практическую эффективность применения данного подхода.

### Результаты и их обсуждение

В ходе данной обзорной статьи мы проанализировали разнообразные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости и осветили основные положения и выводы выдающихся ученых в этой области. Исследование демонстрирует, что эмоциональная

---

<sup>3</sup> Сафиулина, Р. Колесо эмоций Роберта Плутчика: что это такое и как его использовать / Р. Сафиулина. — Текст: электронный // ЭММА: [сайт]. — URL: <https://emma.ru/blog/koleso-emoczij/> (дата обращения: 15.02.2023).

устойчивость является сложным и многогранным феноменом, подходы к изучению которого включают такие подходы, как биологические, психофизиологические, личностные, социально-психологические и интегративные. Каждый из рассмотренных подходов вносит свой вклад в понимание эмоциональной устойчивости, выявляя компоненты эмоциональной устойчивости и механизмы, которые лежат в основе этого феномена. Не смотря на эти различия, во всех подходах можно сделать акцент на том, что эмоциональная устойчивость — это умение индивида справляться со стрессовыми ситуациями, контролировать свои эмоции. Каждый подход освещает значимость коррекции и развития эмоциональной устойчивости, акцентируя внимание на том, что это помогает легче адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Однако, подход, рассматривающий эмоциональную устойчивость как интегративную систему, представляется наиболее перспективным, поскольку объединяет разные психические процессы и свойства личности, что позволяет более полно и объективно оценивать способность индивида адаптироваться и справляться с трудностями. Использование интегративного подхода при психологической коррекции эмоциональной устойчивости может способствовать эффективному повышению уровня эмоциональной устойчивости. Это основано на том, что одновременно психологической коррекции подвергаются эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности. Таким образом, данное исследование подтверждает важность продолжения изучения эмоциональной устойчивости с использованием разнообразных научных подходов, а также акцентирует внимание на необходимости дальнейшего развития интегративного подхода для выявления сложных взаимосвязей между различными психическими процессами и свойствами личности. Вместе с тем, результаты этого обзора подталкивают к разработке новых исследовательских стратегий, которые помогут углубить наше понимание эмоциональной устойчивости и расширить знания о механизмах, лежащих в основе успешной адаптации индивидов в различных жизненных ситуациях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов / О.А. Сиротин. // Вопр. психол. — 1973. — № 1. — С. 129–133.
2. Дерябин, В.С. Чувства, влечения, эмоции: о психологии, психопатологии и физиологии эмоций. Опыт изложения с психофизиологической точки зрения. / В.С. Дерябин. — Москва: Ленанд, 2021. — 222 с.
3. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций. / Я. Рейковский. — Москва: Прогресс, 1979. — 392 с.
4. Кулюткин, Ю.Н., Сухобская, Г.С. Личность внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. / Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. — Санкт-Петербург: СПб.: Тускарора, 1996. — 175 с.
5. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н.А. Аминов. // Вопросы психологии. — 2014. — № 5. — С. 71–77.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. / Д. Гоулман. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 536 с.
7. Кэнфилд, Д. Правила успеха / Д. Кэнфилд. — Москва: Эксмо, 2017. — 450 с.

8. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — Москва: Акад. проект, 2007. — 232 с.
9. Timothy, A. Judge, Annalies, E., Irene, E. De Pater: Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research, Human Performance/ A. Timothy, E. Annalies, E. Irene. // Journal of Empirical Psychology. — 2004. — № 147. — P. 91–102.
10. Plomin, R. Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are / R. Plomin. — Cambridge: the MIT Press, 2018. — 280 p.
11. Kendler, K. A Population-Based Twin Study of the Relationship Between Neuroticism and Internalizing Disorders / K. Kendler, J.M. Hettema, C. Prescott. // American Journal of Psychiatry. — 2006. — № 163. — P. 857–864.
12. Ledoux, J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life / J. Ledoux. — New-York: Simon & Schuster, 1998. — 384 p.
13. Beck, A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders / A.T. Beck. — New-York: Plume, 1979. — 368 p.
14. Albert, E. A new guide to rational living / E. Albert. — New-York: Wilshire Book Co., 1978. — 368 p.
15. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. — Москва: Альпина Диджитал, 2013. — 430 с.
16. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. — Москва: АСТ, 2021. — 544 с.
17. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации личности / Х. Хартманн. — Москва: Ин-т общегуманит. исслед, 2002. — 143 с.
18. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд. — Москва: Эксмо, 2003. — 252 с.
19. Whissell, C. Emotion and Development / C. Whissell. // Journal of Health Psychology. — 2023. — № 79. — P. 33–40.
20. Bandura, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory / A. Bandura. — Englewood Cliffs: Prentice — Hall, 1986. — 617 p.
21. Bronfenbrenner, U. The ecology of human development / U. Bronfenbrenner. — Cambridge: Harvard University Press, 1996. — 319 p.
22. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман. — Москва: Наука, 1974. — 15 с.
23. Анохин, П.К. Психология эмоций / П.К. Анохин. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. — 288 с.
24. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation / R.S. Lazarus. — Oxford: Oxford University Press, 1991. — 118 p.
25. Greenbaum, R.L., Deng, Y., Butts, M.M., Wang, C.S., & Smith, A.N. Managing my shame: Examining the effects of parental identity threat and emotional stability on work productivity and investment in parenting / R. Greenbaum, Y. Deng, M. Butts, C. Wang, A. Smith. // Journal of Applied Psychology. — 2022. — № 3. — P. 154–162.
26. Chan, P., Dennis, L. Emotional Stability and Motivation of 21st Century Learners: A Comparative Review of Learning Theories / P. Chan, L. Dennis. // Quantum Journal of Social Sciences and Humanities. — 2022. — № 6. — P. 68–80.



**Yemelyanova Margarita Fedorovna**

Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia  
E-mail: m.f.emelyanova@edu.nsuem.ru

**Fil Tatyana Aleksandrovna**

Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia  
E-mail: t.a.fil@nsuem.ru

## **Basic approaches to understanding emotional stability**

**Abstract.** In the modern world, the level of stress exposure is constantly increasing. The increase in the level of stress is due to the fact that the modern world is rapidly developing and changing both in the political and economic arena. At the same time, a successful person needs to be able to quickly adapt to the realities of the modern world. However, successful adaptation cannot proceed without the development of emotional stability. It is this aspect that helps a person to adapt to the modern world without harm to his psycho-emotional state. Underestimating the importance of emotional stability leads to an increase in the level of anxiety, various diseases and a deterioration in the level of adaptation. However, with the importance of this aspect, the concept of «emotional stability» in modern psychology is not unambiguous. For this reason, it is necessary to consider the main approaches to understanding emotional stability and identify the main components of emotional stability in order to further their psychological correction. In this review article, the authors consider in detail a variety of approaches to understanding emotional stability, an important concept in psychology associated with an individual's ability to adapt to change, cope with difficulties and manage their emotions. The article provides an overview of the main ideas, arguments and conclusions of outstanding scientists who have made a significant contribution to the study of this phenomenon in different time periods. Special emphasis will be placed on the approach considering emotional stability as an integrative system. This study will allow the reader to get an idea of the variety of approaches to the study of emotional stability, to form an understanding of the features of each approach, as well as to see possible directions for future research in this area.

**Keywords:** emotional stability; personality traits; emotion management; biological approach; cognitive approach; socio-psychological approach; psychoanalytic approach; integrative approach