

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та
кризових умовах»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:
професор кафедри авіаційної психології
Оксана ЛИЧ

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № 7 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

Лекція № 1

Тема лекції: Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху

План лекції

1. Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній літературі.
2. Характеристика понять «стійкість» емоційна та психологічна, «стресостійкість».
3. Види життєстійкості.

Література

1. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 20-29.
2. Вашека Т., Лич О.М. Позитивне самоствалення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36.
3. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 18-25.
4. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.
5. Литовченко Н. Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 83-96.
6. Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.
7. Лич О.М. Пошук смислу життя особистістю як здоров'язберігаючий чинник у ситуації невизначеності. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду*: метод. семінар Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 40-44.
8. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості сучасної людини у складних професійних ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*: всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 травня 2020). Київ: Ліра-К, 2020. С. 74-77.
9. Лич О.М., Ічанська О., Гірчук О. Пілотаже дослідження життєстійкості як професійно вагової якості пілота. *“Авіація в XXI столітті” – “Безпека в авіації та космічні технології”*: Х всесвітній конгрес (м. Київ, 28-30 вересня 2022). [Електронний зб. праць]: URL: <https://conference.nau.edu.ua/index.php/Congress/Congress2022/paper/viewFile/8652/7155>
10. Лич О.М., Невідомська Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ: Альфа-ПСК, 2019. С. 167-173.
11. Приходько І. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 39-64.
12. Риков О. Особливості прояву психофізіологічних властивостей пілотів цивільної авіації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 62-72.

Зміст лекції

Питання 1. Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній та філософській літературі.

Слово «стійкий» в багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний». В англійській, німецькій, французькій та іспанській мовах слово «стійкість» — синонім слова «стабільність». Можливі різні підходи до трактування психологічної стійкості. Вона може розглядатися як відповідність постійності і мінливості особистості.

Для психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності. Стійкість це не фіксованість психічних якостей. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в плані збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість.

У житті та у професії трапляється чимало ситуацій, які можуть вивести людину з рівноваги, зломити, завдати шкоди здоров'ю. Психологічна стійкість або ще можна зустріти поняття, як синонімічне резилентність – це здатність долати труднощі, налагоджувати і підтримувати стосунки, будувати плани та втілювати їх в життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам.

Психологічна резилентність охоплює чотири психологічні аспекти: надію (непохитна впевненість у власні сили і засоби, необхідні для вирішення або перечікування критичної ситуації), оптимізм (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), стійкість (здатність не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); адаптованість (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі).

Рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – аморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо. Тому люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Люди з низьким рівнем резилентності навіть через незначні негаразди можуть втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку чи депресію. Ці прояви можуть траплятись в професійному середовищі.

Питання 2. Характеристика понять «стійкість» емоційна та психологічна, «стресостійкість».

Психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість, відповідність; стійкість, постійність; опірність. Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях.

Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої гармонічно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Поняття *емоційна стійкість* варто розглядати як стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється в напружених умовах. Стійкість продуктивності діяльності полягає в прагненнях, спрямованих на досягнення поставленої мети, або, щонайменше, у прагненні досягти цілі.

Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно напружені і значимі ситуації. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Питання 3. Види життєстійкості.

Дослідження життєстійкості особистості, в тому числі й особливостей життєстійкості в різних професійних сферах, вважається одним із пріоритетних напрямів сучасної світової психології. Це пов'язано з тим, що саме життєстійкість людини є основою її ефективності в різних сферах життєдіяльності та передумовою збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах. Актуальність даної проблеми останнім часом істотно зросла через стрімке посилення для людства стресового навантаження внаслідок пандемії, для жителів України через військові дії з боку агресора. Однією із важливих складових вирішення проблеми сприяння зміцненню життєстійкості людини є розробка та удосконалення сучасного інструментарію діагностики життєстійкості, зокрема, професійної.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковий обіг поняття «hardiness» ввійшло після появи публікацій С. Кобаса та С. Мадді кінця 70-х – першої половини 80-х років минулого століття, присвячених феномену «hardiness» менеджерів телефонної компанії. В українськомовній науковій літературі, завдяки науковому перекладу радянського науковця, як еквівалент цього поняття став використовуватися термін «життєстійкість».

У подальшому дослідження життєстійкості активно розпочалися і нині широко продовжуються й у інших професійних сферах, сферах освіти, здоров'я, спорту, діяльності силових структур тощо. Найбільшу увагу було приділено вивченню значення життєстійкості для успішної військово-професійної підготовки та діяльності військовослужбовців, а також здатності цієї якості попереджувати негативні наслідки для їх здоров'я після сильних стресових впливів. Серед таких досліджень можна виділити виконані під керівництвом П. Бартоне, а також С. Гистад, А. Томассен та багатьох інших науковців. Також можна назвати дослідження, присвячені представникам інших професій з особливими умовами діяльності – поліцейських та пожежників.

Загалом, аналіз вищевказаних та багатьох інших досліджень життєстійкості переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значимість, як для людини та суспільства в цілому, так і для всіх галузей професійної діяльності та освіти. Зокрема, в численних дослідженнях на різних вибірках доведена її здатність у значній мірі зумовлювати навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, фізичну та психічну витривалість, психологічне благополуччя, професійну спрямованість, емоційну стабільність тощо. Крім того, показано її виняткове значення щодо попередження прояву різних несприятливих особистісних проявів – професійного вигорання, посттравматичних та інших розладів психічного здоров'я, зловживання алкоголем, депресії, трудоголізму тощо. Щодо діагностики життєстійкості, то за більше, ніж чотири десятиліття її досліджень було розроблено велику кількість методик, а також їх модифікацій та адаптацій на різні мови.