

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

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

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

Укладач:
професор кафедри авіаційної психології
Оксана ЛИЧ

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № 7 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

Модуль 1

Тема 1. Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху

План

1. Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній та філософській літературі.
2. Характеристика поняття «стійкість» емоційна.
3. Характеристика поняття «стресостійкість».

Питання 1. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію. Рівень психологічної стійкості особистості виявляється в її трудовій діяльності, в надійності працівника, професіонала. З другого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрої і психологічну стійкість.

Отже, психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від будь-якої залежності.

В цьому наборі складових представлені всі рівні організації людини, рівні її буття: біологічний, психологічний і соціальний. Стійкість в подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою – невід'ємна частина психічного життя. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникати однієї-єдиної мотиваційної домінанти — також важлива складова психологічної стійкості (на цьому, власне психологічному, рівні).

Питання 2. Про те, що *емоційну стійкість* варто розуміти, на думку науковців, як здатність переборювати стан надмірного емоційного збудження при виконанні складної рухової діяльності. У працях радянських вчених розуміється *емоційна стійкість* трохи ширше і включали в її визначення: емоційну збудливість, волю та інші параметри. У більш широкому аспекті науковці розуміють *емоційну стійкість* як здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну діяльність або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи.

Ще трохи пізніше науковці почали поділяти емоційну стійкість на: емоційно-вольову стійкість (під першим поняттям мається на увазі ступінь вольового володіння особистості своїми досить сильними емоціями), емоційно-моторну стійкість (під другим поняттям мається на увазі властивість особистості, що виявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій; емоційно-сенсорну стійкість (під третім поняттям мається на увазі властивість особистості, що виявляється в ступені порушення сенсорних дій).

Питання 3. Розкриття цього питання доцільно розпочати з аналізу теоретичних підходів до стресостійкості особистості.

Термін «стресостійкість» розглядається в контексті психічного вигорання, як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що 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.

Врівноваженість – це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийнятної (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової).

Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно напружені і значимі ситуації в особистому та професійному середовищі.

Література

1. Бутко М.П., Бутко І.М., Мащенко В.П., Мурашко М.І., Оліфіренко Л.Д., Пепа Т.В., Самійленко Г.М. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 360 с.

2. Негрей М.В., Тужик К.Л. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.

3. Овдіюк О.М., Степура М.О. Сутність, зміст та сфера застосування управлінських рішень. *Наукові горизонти*. 2019. №3. С. 72–79.

4. Павленко В., Тимошенко А., Бескровний О. Дослідження операцій і методи прийняття технічних рішень. Київ: Університет "Україна", 2019. 420 с.

5. Петруня Ю., Говоруха В., Літовченко Б., Мормуль М., Осадча Н., Ткачова О., Петруня В. Прийняття управлінських рішень. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 216 с.

6. Помиткіна Л.В., Назаренко Н.А. Вплив мережевого суспільства на прийняття рішень особистості з вибору власної життєвої позиції. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 66–70.

7. Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 139–143.

8. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

9. Ріел Д., Мартін Р. Техніка ухвалення рішень. Як лідери роблять вибір. Київ: Наш Формат, 2019. 248 с.

10. Шпігельхальтер Д. Мистецтво статистики. Прийняття аргументованих рішень на основі даних. Київ: КМ-БУКС, 2023. 384 с.

11. Pomytkina L., Gudmanian A., Kovtun O., Yahodzinskyi S. Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences. 2020. Vol. 164. 10021.

Термінологічний словник

Психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, професійна життєстійкість, врівноваженість, опірність, стабільність.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте розуміння поняття «психологічна стійкість» в соціально-психологічній літературі.
2. Наведіть узагальнене визначення поняття «психологічна стійкість».
3. У чому подібність та відмінність понять «психологічна стійкість» та «емоційна стійкість»?
4. Дайте визначення поняття «стресостійкість».
5. Розкрийте роль і значення стресостійкості для професійної діяльності особистості.
6. Розкрийте поняття «життєстійкість».
7. У чому полягає особливість професійної життєстійкості?