

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

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
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

Зразок методичних рекомендацій з підготовки до практичних занять

Практичне заняття 1.1

Тема: 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».

При розкритті **першого питання** потрібно проаналізувати основні підходи до розуміння поняття «психологічна стійкість» в науці, а також теоретично дослідити складові психологічної стійкості.

Розглядаючи психологічну стійкість, потрібно відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність в безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам. В психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю й автономністю та утримувати цю рівновагу. Таким чином, психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Психологічна стійкість дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях.

Психологічну стійкість підтримують *внутрішні* (особистісні) ресурси і *зовнішні* (міжособистісна, соціальна підтримка). Підґрунтям психологічної стійкості, є віра, тобто спокійна впевненість в своєму виборі незважаючи на думку оточуючих, незалежність від точки зору інших, впевненість в своїх силах.

Потрібно враховувати вплив на психіку зовнішніх чинників через: засоби масової інформації та події, що викликають позитивні та/або негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, захворювання, вимушене переселення тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину. В той час, як стійкі люди, можуть швидко адаптуватися, переосмислити, відшукати додатковий ресурс в собі.

Психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, відкривати для себе нові можливості та бачення. Шляхи досягнення цього є дуже індивідуальними:

- прийняти зміни як частину життя, використовувати свою енергію для нових цілей;
- визначати для себе власні життєві цінності, бо після переоцінки цінностей, у людини розкриваються сильні особистісні якості, які дозволяють спрямувати свої зусилля на життєвому перехресті.
- брати на себе відповідальність за власні дії, коли важкий період може стати можливістю довести собі власну компетентність;
- хвалити та заохочувати себе за мудрі рішення;
- дотримуватись інформаційної гігієни, тобто скоротити кількість інформаційних джерел до тих кількох, до яких є довіра та впевненість, звертатись з надійними офіційними джерелами інформації;
- виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- продовжувати піклування про себе і своє здоров'я, бо долаття труднощів відбувається більш ефективно у гарній фізичній формі;
- створити власну мережу соціальної підтримки, з вмінням приймати допомогу від людей (членів сім'ї, колег, друзів), щоб набути додаткових сил протистояти негативним обставинам.

Друге питання аналізується через розуміння емоційної стійкості в психології. Існує велика кількість визначень емоційної стійкості, є ряд найбільш розповсюджених.

Деякі науковці поняття емоційної стійкості почали розглядати у межах спорту, де під *емоційною стійкістю* особистості розуміється її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності.

Інші науковці аналізують поняття емоційної стійкості і розуміють під *емоційною стійкістю*, з одного боку, реакцію на несприятливі емоційні чинників, які негативно впливають на психічний стан людини, а з іншого боку – здатність контролювати і стримувати астенічні емоції.

Науковці ще у радянський період розвитку психологічної науки зайнялись розробкою проблеми емоційної стійкості. Це було у післявійськовий час – ще у 1948 році, науковці поряд з емоційною стійкістю згадували термін «нестійкий», під яким розуміли емоційну нестійкість.

До емоційно нестійких осіб науковці відносили тих, хто має підвищену емоційну збудливість, схильні до частой зміни емоційних станів. Однак при цьому треба пам'ятати, що вирішальною є не сама по собі більша або менша емоційна збудливість, а більший або менший негативний її вплив на навички, на діяльність людини. А це пов'язано не тільки з особливостями емоційної сфери людини, але і з особливостями її волі.

При розкритті **третього питання** важливо проаналізувати праці та підходи, що розроблені вітчизняними науковцями. Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення, адже саме стресостійкість оберігає особистість від дезінтеграції і різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Стресостійкість особистості забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне і фізичне здоров'я.

Таким чином, існує надзвичайна соціальна важливість психологічного забезпечення стресостійкості особистості, психічного і фізичного здоров'я, ефективності професійної діяльності. Особливо це стосується осіб, чия професійна діяльність здійснюється в екстремальних умовах, що характеризуються наявністю реальної вітальної загрози та надзвичайно високим рівнем нервово-психічної напруги.

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 самоствавлення 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. Касаткін М.В., Сікірда Ю.В., Шмельова Т.Ф., Гризодуб П.В. Моделювання консолідованого прийняття рішень екіпажем та диспетчером в особливих випадках в польоті. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2019. № 1 (34). С. 30–38.

4. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 18-25.

5. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.

6. Литовченко Н. Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 83-96.

- 7 Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.
8. 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.
9. 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.
10. Лич О.М., Ічанська О., Гірчук О. Пілотажне дослідження життєстійкості як професійно вагової якості пілота. *“Авіація в ХХІ 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>
11. 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-ПК, 2019. С. 167-173.
12. Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 115-119.
13. Тімченко М. Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 119-135.
14. Черевичний С. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 130–136.
15. Яценко Г. Подолання бойового стресу за допомогою каністерапії в системі ДСНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 123-126.
16. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №2. С.
17. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Yakovytska L., Khokhlin D. Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers. *E3S Web of Conferences*. 2020. 210, 22041.
18. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Gorbenko S., Kazak A. Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. *IOP Conference Series: materials Science and Engineering*. 2020. 918 (1), 012175.
19. Yakovytska O, Lych O., Horskyi O., Khokhlina O. Psychological features of emotional stability as a safety factor of air traffic specialists. *Transportation Research Procedia*. 2022. Vol. 63. P. 294-302.

Термінологічний словник

Психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, професійна життєстійкість.