

УДК 159.9

Олег Діденко, Світлана Яланська, Олександр Хижняк
(Полтава, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційної стійкості особистості. Розкрито важливість формування та розвитку емоційної стійкості особистості під час психологічної підготовки до захисту України, військової служби, захисту національної безпеки, здійснення спортивної діяльності.

Ключові слова: емоційна стійкість, психологічна підготовка, військова служба, спортивна діяльність.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL RESISTANCE OF PERSONALITY

The article provides a theoretical analysis of the psychological features of the emotional stability of the individual. The importance of the formation and development of emotional stability of the individual during psychological preparation for the defense of Ukraine, military service, protection of national security, sports activities is revealed.

Key words: emotional stability, psychological training, military service, sports activities.

В умовах воєнного часу надзвичайно актуальним є формування емоційної стійкості особистості. Психологічні особливості емоційної стійкості розкриваються у роботах М. Гриньової, О. Діденка, Н. Дмитріюк, Т. Кириленко, Н. Кордунової, С. Максименка, О. Саннікової, Т. Титаренко, О. Чебикіна, С. Карпенко, С. Яланської та ін. [1; 3-5].

Особливо важливим є формування та розвиток емоційної стійкості особистості під час психологічної підготовки до захисту України, військової служби, захисту національної безпеки, здійснення спортивної діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які цінуються в багатьох видах діяльності. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, воєнна підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом. Обидва види психологічної підготовки в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки [6, с. 22].

На факультеті психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка розроблено вибіркву дисципліну «Психологія життєстійкості в умовах криз» для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей. Мета: формування знань здобувачів вищої освіти про поняття життєстійкості, емоційної стійкості; вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків; розуміння стратегій формування життєстійкості; допомога кожному здобувачу вищої освіти усвідомити цілісність і унікальність власної особистості, сприяння формуванню психологічної стійкості, значному просуванню на шляху особистісного та професійного вдосконалення. Серед ключових тем: Тема 1. Психологія життєстійкості. Тема 2. Сучасні підходи до формування життєстійкості в умовах криз. Тема 3. Уміння протистояти стресу. Терапевтичні технології профілактики та подолання стресу. Тема 4. Ресурси креативності, що допомагають зберігати власну продуктивність в кризових умовах. Тема 5. Відновлення психічного та фізичного стану після травмуючих ситуацій. Тема 6. Зміна ставлення до проблеми: ціннісні аспекти. Тема 7. Життєстійкість та здоровий спосіб життя. Під час вивчення освітнього компоненту у студентів формуються практичні навички формування емоційної стійкості, креативного підходу до розв'язання проблемних ситуацій [2, с.105]. Тому опанування такої вибіркової дисципліни є важливим для майбутніх фахівців допомагаючих професій, спортсменів, здобувачів, які готуються до захисту України.

Також важливим є обговорення питання емоційної стійкості особистості зі стейкхолдерами, експертами в галузі змісту освітніх програм, в межах яких здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія. Зокрема, під час визначення цілей та змісту ОП «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» враховувалася думка членів робочої групи, у тому числі доктора філософії зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, Заслуженого майстра спорту, спортсмена-інструктора Національної збірної команди України з боксу при Міністерстві молоді та спорту України, Чемпіона літніх Олімпійських ігор 2024 у напівважкій вазі О. Хижняка.

У межах психологічної студії «Шлях до успіху» факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В.Г. Короленка проводиться ряд заходів, що сприяють формуванню навичок життєстійкості, емоційної стійкості студентської молоді, забезпеченню ментального здоров'я, психологічного розвантаження учасників освітнього процесу.

Проблема психологічних аспектів емоційної стійкості особистості є досить актуальною у психологічній науці й потребує подальшого вивчення з урахуванням вікових аспектів та специфіки професійної діяльності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гриньова М. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 2008, 268 с.
2. Діденко О., Яланська С. Національно-патріотичне виховання молоді в закладах освіти України: психологічні аспекти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024. С.102-107. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/18.pdf.

-
3. Кириленко Т. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинковорієнтований підхід): монограф. Київ: Видав. поліграф. центр «Київський університет», 2004. 100 с.
 4. Кордунова Н., Дмитріюк Н. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. с. 130.
 5. Максименко С., Яланська С. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
 6. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». укл.: Т. Ю. Ямчук, С. І. Алмаші .Мукачево: МДУ, 2017. 37 с.