

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Базистюк Олег

Проблема емоційної стійкості особистості в умовах складних життєвих обставин набуває особливої актуальності у сучасному суспільстві, що переживає кризові, воєнні та соціально-економічні виклики. Високий рівень емоційної стійкості є запорукою ефективної адаптації, збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та гармонійного розвитку особистості.

Питанням дослідження емоційної стійкості присвячено значну кількість праць як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зокрема, С. Лазарус, Р. Лазарус, Р. Плутчик, А. Бандура, С. Мадді, В. Франкл, К. Роджерс та А. Маслоу розглядали її крізь призму психологічної адаптації, копінг-стратегій та особистісного зростання. Серед українських дослідників цю проблематику ґрунтовно вивчали О. Бондарчук, Н. Пов'якель, І. Візнюк, Л. Карамушка, В. Климчук, С. Максименко, Н. Чепелєва, Т. Титаренко, І. Мартинюк, які акцентують на ресурсному, когнітивно-поведінковому та ціннісно-смісловому аспектах емоційної стійкості. Науковці зазначають, що емоційна стійкість не є вродженою властивістю, а формується у процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії, розвитку саморегуляції та особистісних цінностей. Вона виявляється у здатності людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоції й конструктивно діяти в умовах стресу, невизначеності та ризику [1–3].

Метою тези є обґрунтування психологічних засад емоційної стійкості особистості та дослідити її прояви в умовах стресу й життєвих криз.

В сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем невизначеності, соціально-економічною нестабільністю, воєнними подіями, зростанням психологічних навантажень та інформаційного тиску, проблема збереження психічного здоров'я людини набуває особливої актуальності. Одним із ключових психологічних чинників, що забезпечують ефективне функціонування

особистості в умовах стресу й кризи, виступає емоційна стійкість – здатність людини контролювати власні емоційні реакції, зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність до зовнішніх викликів [1, 3].

Вивчення особливостей емоційної стійкості особистості в умовах складних життєвих обставин має високе теоретичне та практичне значення, оскільки сприяє розробці ефективних програм психологічної підтримки, формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню рівня психологічного здоров'я населення в умовах сучасних суспільних викликів. Саморегуляція як контроль над емоціями, імпульсами та поведінкою в складних ситуаціях.

Емоційна стійкість особистості – це здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після емоційних потрясінь без тривалих негативних наслідків для психічного здоров'я. Основні характеристики емоційної стійкості [2, 3]:

1. Оптимізм як здатність бачити перспективу навіть у кризових обставинах.
2. Гнучкість мислення щодо відкритості до нових рішень і стратегій.
3. Витривалість як здатність не здаватися перед труднощами.
4. Самоусвідомлення: розуміння власних емоцій і потреб.

Емоційна стійкість є фундаментальною якістю, що забезпечує психологічне благополуччя, професійну ефективність і гармонійні міжособистісні стосунки. Вона дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, швидко адаптуватися до змін і долати труднощі без тривалих негативних наслідків. У професійній сфері емоційна стійкість сприяє продуктивності, прийняттю зважених рішень та запобігає вигоранню. У міжособистісних взаємодіях вона проявляється через здатність до емпатії, конструктивного вирішення конфліктів і підтримання стабільних, довірливих стосунків. Саме тому емоційна стійкість є ключовим чинником успішної соціальної адаптації та психічного здоров'я [1, 2].

В умовах складних життєвих обставин (воєнні події, соціально-економічна

нестабільність, втрата близьких, зміни середовища) емоційна стійкість виступає ключовим чинником психологічного благополуччя. Вона виявляється у здатності особистості знижувати рівень тривожності, контролювати негативні емоції, конструктивно долати стресові ситуації, зберігати оптимізм і впевненість у власних силах. До основних психологічних особливостей емоційної стійкості належать [1, 2]:

- саморегуляція як уміння свідомо контролювати власні емоції, поведінку і думки;
- резильєнтність як здатність відновлюватися після стресу, використовувати кризу як ресурс для розвитку;
- адаптивна гнучкість щодо уміння змінювати стратегії поведінки відповідно до ситуації;
- позитивне мислення як установка на пошук рішень замість зосередження на проблемах;
- емоційна компетентність у здатності розпізнавати, розуміти й виражати власні почуття без деструктивних реакцій.

Таким чином, у кризових умовах саме ці якості визначають ефективність подолання труднощів, рівень соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я. Висока емоційна стійкість дозволяє особистості не лише протистояти негативним впливам, а й трансформувати складні обставини в досвід саморозвитку, що є показником зрілості, гармонійності та життєвої компетентності людини.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості особистості. Національна академія педагогічних наук України інститут психології ім. ГС Костюка. Київ, 2012. 244 с.
2. Візнюк, І. М. Психологічна стійкість особистості у контексті збереження психосоматичного здоров'я. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України, 2019. №12. 55 – 67.
3. Візнюк І. М. Психологічна стійкість майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах дистанційного навчання: монографія / укладено І. М. Візнюк. Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2021. 270 с. DOI: <https://doi.org/10.31652/2080-75-25-385-1-270>