

## **Інформаційно-методичні матеріали психологічної студії «Емоційна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного та післявоєнного стану».**

*«Найбільша слава в житті полягає не в тому, щоб ніколи не падати, а в тому, щоб підніматися щоразу, коли ми падаємо»*

*Нельсон Манделла*

**Емоційна стійкість** – це не перемога в битві. Це сила, щоб подолати шторм і при цьому тримати вітрило стійким. Сьогодні ми пристосовуємося до змін, яких ніколи не було в нашому житті, а саме: від впливу соціальних мереж 24/7, зміни професій до адаптації до нових соціально-політичних умов – цілком природно іноді відчувати себе емоційно нестабільно.

**Емоції**-(від фр. *émouvoir* — «хвилювання», «збудження») — це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання.

Емоції нерідко переплітаються з настроєм, темпераментом, креативністю.

Слово **«стійкість»** походить від латинського *«resilio»*, що означає *«стрибнути назад, відскочити»*.

**Емоційна стійкість** – це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширенням меж власного пізнання. Це спосіб, за допомогою якого ми надаємо собі сили сприймати негаразди як «тимчасові» і продовжувати розвиватися через біль і страждання (Марано, 2003).

У широкому сенсі **емоційна стійкість** означає «відскочити» від стресової події і не дозволити їй впливати на нашу внутрішню мотивацію. Це не риса «згинайся, але не ламайся», скоріше стійкість – це прийняття того факту, що «я зламаний», продовжуючи «зростати разом із зламаними шматочками».

Коли ми стійкі, ми не тільки пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникнути дій, які можуть призвести до таких ситуацій в майбутньому.

### **Елементи емоційної стійкості**

**Емоційна стійкість складається з 3 блоків** – це «стовпи», на яких ми можемо будувати стійкість або працювати над її покращенням. Ці три елементи також називають *трьома вимірами емоційної стійкості*.

**1. Фізичні елементи**, що включають фізичну силу, енергію, міцне здоров'я.

**2. Психічні або психологічні елементи.** Це такі аспекти, як здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, здатність до самовираження, мислення та міркування.

**3. Соціальні елементи, що** включають міжособистісні стосунки (робота, партнер, діти, батьки, друзі, громада тощо), групову ідентичність, симпатію, спілкування та співпрацю.

### **Розвиток емоційної стійкості**

**Стійкість** – це здатність підтримувати компетентне функціонування в умовах серйозних життєвих стресорів (Kaplan, Turner, Norman, & Stillson, 1996).

Емоційну стійкість можна розвинути за допомогою формування відповідних знань, мотивації та належної підготовки. Незалежно від того, чи маєте ви справу з негараздами на роботі, чи переживаєте складний період у особистих стосунках, з емоційною стійкістю ви не тільки зможете ефективно впоратися з ситуацією, але й захистити себе від емоційного спустошення.

*Важливим аспектом формування емоційної стійкості є прийняття того факту, що вона нерозривно пов'язана з іншими сферами життя.* Наприклад, підвищення стійкості на роботі також зробить вас стійкими у ваших особистих стосунках і навпаки.

### ***Підвищення рівня емоційної стійкості зазвичай відбувається шляхом розвитку:***

**1. Самосвідомості.** Здатності налаштуватися на власні відчуття, внутрішні конфлікти та сприйняття світу. Завдяки самосвідомості ми глибше розуміємо, як почуття впливають на наші вчинки.

Замість того, щоб шукати допомоги ззовні чи звинувачувати світ у наших бідах, самосвідомість дає нам сміливість шукати відповіді всередині себе. Роблячи нас

більш налаштованими на власний внутрішній світ, розвиток самосвідомості допомагає нам стати більш здібними та обізнаними.

**2. Наполегливості.** Навчання стійкості допомагає людині послідовно і наполегливо продовжувати спроби подолати труднощі. Незалежно від того, чи ви маєте справу із зовнішніми стресовими факторами чи вирішуєте внутрішні конфлікти, наполегливість підтримує внутрішню мотивацію.

**3. Емоційного самоконтролю.** Люди з високим рівнем емоційного самоконтролю краще здатні *керувати своїми почуттями*. Вони менш схильні переживати стрес або дозволяти йому впливати на своє життя. Вони «думають, перш ніж зробити стрибок» і не схильні поспіхом робити висновки.

**4. Гнучкого мислення.** Гнучке мислення є важливим аспектом психічного здоров'я, який сприяє особистому та професійному успіху будь-якої людини. Це потужна соціальна навичка, яка включає в себе *оптимізм, адаптивність, раціональність і позитивне мислення*. Людина, яка має або розвинула ці навички під час навчання чи під впливом досвіду, безумовно, буде емоційно стійкішою та більш врівноваженою в житті.

**5. Міжособистісних стосунків.** Налагодження особистих стосунків є одночасно побічним наслідком і необхідною умовою емоційної стійкості. Якщо ми маємо силу будувати міцні міжособистісні зв'язки на професійному чи особистому рівні, ми вже зробили один крок уперед до стійкого життя.

Ми соціальні істоти і оточення людей дає нам сили долати проблеми, терпіти їх і розвиватися. Щоб розвивати емоційну стійкість у ширшому контексті, *ми повинні мати здатність покращувати наші існуючі міжособистісні стосунки та бути відкритими для побудови нових*.