

*Адаменко Л. С. ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського
<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>*

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Стаття присвячена аналізу теоретичних підходів та психологічних аспектів дослідження психічної резильєнтності, як одного із факторів що допомагає зберігати та відновлювати психічне здоров'я індивіда.

Ключові слова: *резильєнтність; психічне здоров'я; копінг-стратегії; захисні механізми; адаптація.*

Вступ. Для особистості військовослужбовця серйозним психотравмуючим фактором є різноманітні психогенні та негативні інформаційні впливи, що пов'язані з умовами виконання службових завдань. Вони об'єктивно виступають детермінантою психічних змін, що відбуваються з військовослужбовцем та часто призводить до негативних наслідків. Підтримання, збереження та відновлення психічного здоров'я, загальної психологічної адаптації, психологічної готовності військовослужбовців до дій можливо досягти завдяки розвитку психічної резильєнтності, що пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Відповіді на питання, як і яким чином особистість здатна вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцнити після складних життєвих негараздів є науковим завданням сучасної психології. Пошук розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих умовах може допомогти розвитку резильєнтності, а також розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації.

Теоретичне підґрунтя. Питанням резильєнтності приділяється значна увага, як серед зарубіжних так і вітчизняних дослідників. Теоретичний аналіз досліджуваних джерел дозволив виокремити наступні напрямки у вивченні даної проблематики: 1) резильєнтність, як багатомірний феномен, як складна

самоорганізуюча людська система, з позиції комунікативної методології в психологічних дослідженнях (В. Мазілов, О.Рильська); 2) резильєнтність як міждисциплінарне поняття – на основі структурного аналізу поняття в філософії, історії, кібернетиці, економіці і соціальних науках (А. Махнич); 3) вивчення резильєнтності дітей із неблагополучних сімей (Е. Вернер, Н. Гармезі, М. Раттер); 4) вивчення резильєнтності в поведінці молодих спеціалістів (Ф. Валієва); 5) резильєнтність дорослих (Річард Дж. Девідсон); 6) резильєнтність систем і організацій (Л. Кутю, В. Франкл, І. Понкин) В російському науковому просторі резильєнтність асоціюється з такими визначеннями як «життєстійкість» (Б.Ананьєв, Д. Леонтьєв, С. Мадді) і «життєздатність» (А. Ахієзер, О. Рильська, Б. Савенков). Феномен «резильєнтності» досліджували такі українські дослідники, як: В.Чернобровкін, О.Хамініч, С.Кравчук, Л.Коробка, А.Максименко, С. Бойко, та інші.

Методи дослідження. Оглядово-аналітичне дослідження наукових джерел.

Результати і обговорення. Концепт резильєнтності перекладається українською мовою як «психологічна пружність». Спільним для багатьох визначень є те, що концепт психологічна пружність описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати. Натомість спроби узагальнити та концептуалізувати різноманітні аспекти

Питання психології

проблеми дослідження резильєнтності недостатні.

Слово «резильєнтність» активно впроваджується в психологічну науку, проте цей термін увійшов до психологічного лексикону з механіки, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів), тобто це здатність повертатись у вихідний стан. У трактуванні психологічної резильєнтності означає здатність людини зберігати цілісність і стабільність свого фізичного і душевного стану в складних життєвих обставинах, і пристосовуватися в позитивному ключі до потенційно травматичних подій (Дж. Бонанно), використовуючи при цьому нові форми поведінки (Ж. Піаже), що сприятимуть успішному існуванню в соціумі.

Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) функціонування людини.

За визначенням Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що, незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травмуючих подій, а й вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [9].

А. Мастен та С. Лухтар пропонують розглядати психологічну пружність як

динамічний процес, що являє собою безперервний та адаптивний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів та кризових ситуацій, подій.

А. Мастен виділив 3 види проявів психологічної пружності: 1) люди що зазнали ризику, адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми. Після публікації результатів досліджень А.Мастен психологічна пружність стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем зарубіжної психології.

У Великому англо-російському словнику В. Мюллера резильєнтність (resilience) – це здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили, а резилієнт (resilient) – життєрадісний, нежурбливий (імовірно людина).

Дж. Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність долати «підйоми і падіння» в професійній діяльності, що реалізується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги, флексибільності.

Е. Вернер називає резильєнтність як баланс між факторами ризику та захисними факторами.

Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – це процес подолання стресів, несприятливих факторів.

О. Забеліна і О. Кузнецова розглядають резильєнтність з позиції психології і характеризують її, як здатність індивіда успішно адаптуватися до стресів і негараздів.

Соціолог С. Ваніштендаль надає ґрунтовне визначення цього поняття: “здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, не зважаючи на неблагополучні обставини, які несуть високий ризик негативних наслідків”, уточнюючи, що стресостійкість включає в себе не лише подолання труднощів та повернення до здорового стану, але і подальший розвиток та рух вперед [2].

В концепції М. Ангара резильєнтність обумовлена такими конструктами, як: доступ до матеріальних ресурсів, соціальна взаємодія, індивідуальність, потяг до контролю і влади,

Питання психології

належність до певної культури, соціальна справедливість і єдність.

А. Махнич розглядає резильєнтність як системну властивість, в якості елементів якого виділяють фактори ризику і захисні механізми, які охоплюють всі сфери розвитку індивіда (внутрішньо особистісний, міжособистісний, над особистісний і органічний).

Загалом, історія розвитку досліджень резильєнтності засвідчила, що, незалежно від моделі, її вивчення потребує уваги до таких основних аспектів: важливість розуміння динаміки та процесів взаємодії; комплексність конструкта і важливість його вивчення як цілісного (холістичного); важливість експозиції різного досвіду та особливостей навчання самих фахівців, які працюють у цій сфері.

Сьогодні в численних наукових дослідженнях та літературних джерелах домінують різні варіанти визначення поняття «резильєнтність», яке найчастіше автори тлумачать таким чином: збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність перед незгодами; здатність до конструктивного відображення складних подій; здатність долати труднощі.

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), згідно з ним резильєнтність – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіngu)».

В сучасних наукових дослідженнях резильєнтність виокремлюють два основні підходи до її розуміння: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та

міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків. Досі дискутується питання про те, чи є резильєнтність рисою чи процесом, але існує спільне розуміння, що цей концепт описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціальні, культурні та/або фізичні негаразди. Резильєнтність (як риса і процес) виявляється в людей упродовж континууму їхнього розвитку[5].

Існує кілька основних концептуальних моделей для вивчення резильєнтності. Більшість із них визнає наявність біопсиходуховного гомеостазу особистості, на що впливають надзвичайні ситуації, життєві події і фактори резильєнтності. Залежно від цього впливу відбувається усвідомлена або неусвідомлена реінтеграція, що може набувати таких чотирьох основних форм: 1) реінтеграція в результаті особистісного зростання, самоусвідомлення та зростання резильєнтності; 2) реінтеграція в результаті повернення до стану гомеостазу (рівноваги); 3) реінтеграція з певними втратами; 4) дисфункціональна реінтеграція. Інші дослідники фокусуються на більш «вузьких» моделях резильєнтності.

В україномовній літературі в психології концепт резильєнтність перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, що призводить до змішування різних концептів (Б. Ананьєв, Д. Леонтьєв, С. Мадді, А. Ахієзер, О. Рильська). Ці поняття використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати. Тому на поточний момент у вітчизняній психології відсутнє єдине науково-конвенційне поняття, еквівалентне поняттю резильєнтність.

Питання психології

А. Нестерова, автор соціально-психологічної концепції життєздатності молоді в ситуації втрати роботи, визначала життєздатність як системну якість особистості, що єднає індивідуальні і соціально-психологічні здібності людини до реалізації ресурсного потенціалу, використання конструктивних стратегій поведінки в складних життєвих ситуаціях і в умовах соціально-економічної депривації, що забезпечує повернення особистості на докризовий рівень функціонування і визначає посткризове особистісне зростання [1].

А. Махнач и А. Лактіонова доповнили дане поняття: «Життєздатність – це індивідуальна здатність людини управляти власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища.

М. Унгар визначив, що життєздатність – це здатність людини управляти ресурсами власного здоров'я і соціально прийнятним способом використовувати для цього сім'ю, суспільство, культуру.

Існують різні підходи, в межах яких вивчають резильєнтність. Це, зокрема, концепція благополуччя, соціально-екологічна модель і теорія сильних сторін. По-перше, резильєнтність часто поєднують із поняттям «благополуччя». Всесвітня організація охорони здоров'я пов'язує благополуччя з визначенням здоров'я та психічного здоров'я, коли здоров'я – це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів», а «психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади» У ширшому значенні благополуччя передбачає задоволення мінімального рівня семи основних груп потреб: біологічних/фізіологічних, матеріальних, психічних, емоційних, соціальних, культурних і духовних. Біологічні потреби пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям, відсутністю захворювань/розладів.

Задоволення цих потреб має орієнтуватися на водопостачання і водовідведення, харчування, охорону здоров'я та медичні послуги [5].

Матеріальні потреби стосуються насамперед житла, але також пов'язані з транспортним сполученням, засобами пересування, інструментами, обладнанням тощо. Психічні потреби пов'язані з когнітивними та іншими функціями мозку, які стосуються способів пізнання, сприйняття інформації та здатності користуватися нею, зокрема щодо того, як вчитися, отримувати інформацію і бути спроможним її ефективно використати. Емоційні потреби пов'язані з потребою людини почуватися по-справжньому добре, не боятися, бути впевненою в собі, почуватися безпечно тощо. Соціальні потреби пов'язані зі стосунками з друзями, сім'єю, родичами, участю в громадській діяльності, зі спортом/відпочинком, а також групами підтримки. Культурні потреби можуть включати дотримання усталених вірувань, думок та поведінки, важливих для людини/групи/громади. Духовні потреби пов'язані з можливостями людини відтворювати традиційні релігійні практики.

Усі ці потреби тісно взаємопов'язані та взаємозалежні, але не мають ієрархічної структури, як, наприклад, у піраміді потреб А. Маслоу. Лише комплексне задоволення їх дає людині можливість добре почуватися і функціонувати. Резильєнтність виявляється в тому, що після пережитих надзвичайних ситуацій люди намагаються «повернути собі благополуччя». Заходи з психосоціальної підтримки в такому разі мають бути спрямовані на мінімальний рівень задоволення всіх груп потреб (зокрема біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, когнітивних та емоційних), які є найважливішими для людини в конкретний момент.

По-друге, резильєнтність визначають як соціально-екологічний конструкт. Термін «екологічна резильєнтність» передбачає «зміну фокуса з індивідуальних змінних на процеси резильєнтності, актуальні в різному контексті». Тобто вона передбачає можливість використання ресурсів для

Питання психології

підтримки благополуччя в контексті: 1) окремого індивіда; 2) сім'ї або близького кола спілкування; 3) громади; 4) суспільства. Йдеться про те, що актуалізація/посилення резильєнтності має стосуватися роботи з усіма системами, які оточують конкретну людину.

Екологічна модель Бронфенбренера вкотре підтвердила важливість одночасного вивчення аспектів розвитку людини (наприклад, темперамент, здатність до пізнання) та контексту її розвитку. Сучасне застосування соціально-екологічної моделі резильєнс щодо, приміром, дітей у надзвичайних ситуаціях «сфокусоване на взаємодії, що відбувається між факторами ризику і захисними факторами на різних соціоекологічних рівнях, наприклад, на рівні сім'ї, однолітків, школи і ширшої громади». Захисні фактори розуміють як такі, що заохочують розвиток позитивних результатів та особистісних характеристик здоров'я у дітей, що потрапили в несприятливі життєві обставини. Значення захисних психологічних факторів для профілактики захворювання на сьогодні добре доведено. Шляхом визначення того, яким чином захисні процеси на ширших соціальних рівнях впливають на біологічне і психологічне функціонування, можна здійснювати планування розвитку універсальних і окремих програм профілактики у сфері громадського здоров'я. Такі профілактичні програми, які мають на меті охопити більші групи населення до того, як у них розвинуться проблеми у сфері психічного здоров'я, більше підходять і, ймовірно, більш рентабельні в місцях зі слабкою інфраструктурою у сфері психічного здоров'я, особливо з нестачею вузькопрофільних фахівців сфери психічного здоров'я. З огляду на це фахівці психосоціальної сфери підтримують важливість розбудови наявних у родинах і громадах сильних сторін.

По-третє, резильєнтність також розглядають у контексті теорії сильних сторін в практиці соціальної роботи. Ключові визначення цієї теорії: 1) наснаження, що передбачає підтримку індивідів, сімей і громади у віднайденні та використанні їхніх сильних сторін; 2) резильєнтність, що означає

наявність навичок, умінь та знань, які розвиваються в результаті подолання життєвих негараздів та боротьби з викликами. [5]. Йдеться про те, що відновлення життя окремого індивіда чи громади після надзвичайної ситуації може відбуватися завдяки тим ресурсам і здатностям, які в них добре розвинені. Отже, резильєнтність розглядають як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, цілісність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання адаптації до умов, що змінюються, а й завдання розвитку.

Згідно з наявними підходами, визначають такі основні рівні резильєнтності: індивідуальна, групова. Визначальними атрибутами індивідуальної резильєнтності вважають такі: 1) самооцінка; 2) опора на власні сили; 3) соціальна чуйність. Самооцінка як атрибут резильєнтності – це почуття власної гідності, віра в себе, що дає людині змогу успішно справлятися з серйозними проблемами і негараздами. Опора на власні сили, самозабезпеченість як атрибут резильєнтності полягає в тому, що резильєнтні індивіди мають відчуття контролю, вони виявляють незалежність, автономію та самостійність, впевнені, що здатні контролювати свою власну долю перед важкими випробуваннями. Соціальна чуйність є атрибутом резильєнтності, що дає змогу людині або групі взаємодіяти з оточенням, виявляти турботу про інших, допомагати під час негараздів. Резильєнтність передбачає соціальну підтримку з боку різних систем, включаючи сім'ю, друзів, релігійні організації та школи. Також важливо розуміти, що індивідуальна резильєнтність не може стосуватися водночас усіх сфер життя і вияв резильєнтності в одній з них не обов'язково означає наявність її в усіх інших [5].

Тому залежно від сфери дослідники виокремлюють такі види індивідуальної резильєнтності: навчальна, емоційна, поведінкова [5]. З огляду на зазначене вище існує низка обмежень для вимірювання індивідуальної резильєнтності. Деякі дослідники вимірюють її через два основні аспекти: 1) суттєві/незначні життєві негаразди/ризик; 2) висока/низька компетентність.

Питання психології

Сучасні (в основному американо-європейські) підходи щодо дослідження резильєнтності представлені поруч теорій і концепцій, виконаних в трьох основних парадигмальних традиціях: 1) когнітивного біхевіоризму, 2) конструктивізму; 3) екологічного реалізму.

Спочатку в роботах вчених біхевіористської орієнтації увага приділялася дослідженню процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей, що опинилися в стресовій ситуації. Для цієї мети використовувався навіть спеціальний термін «emotional resilience», що означає «емоційна пластичність». Поряд з даними розробками, здійснювалося вивчення способів подолання у дітей життєвих негараздів і було виявлено, що успішно справляються з труднощами діти, які мають інтернальний локус контролю, високу самооцінку, впевнені в собі. Однак недостатньо уваги приділялося розробці конкретних поведінкових стратегій, необхідних для ефективного подолання труднощів, хоча вже перші спроби застосування таких стратегій показали, що у них відзначається зниження рівня тривоги, агресивності, депресивності і підвищення адаптованості. Узагальнивши наявний досвід, М. Bernard запропонував ряд практичних прийомів копінг-поведінки (внутрішній діалог, фізична активність, розвиток почуття гумору і ін.). Які могли б використовуватися для розвитку резильєнтності дітей і дорослих у важких ситуаціях [6].

На сучасному етапі свого розвитку когнітивно-поведінковий підхід до дослідження резильєнтності набуває все більшої практико-орієнтовану спрямованість. М. Ніан, один з представників цього напрямку, стверджує, що люди по-різному реагують на труднощі і негаразди. Одні стають сильнішими духовно і морально, а інші відчують тільки страждання, тому що головними в їх житті є не події самі по собі, а те значення, яке вони їм надають. М. Neenan пропонує спеціальну технологію когнітивно-поведінкової терапії, засновану на «слуханні власної життєвої мудрості». Ця технологія включає наступні компоненти: управління негативними емоціями, розвиток впевненості

в собі, зниження рівня фрустрації, підвищення толерантності, формування життєвого світогляду [12].

В останні роки в зарубіжних дослідженнях резильєнтності інтенсивно розвивається конструктивістський підхід, що передбачає провідну роль активної життєвої позиції у формуванні власного життя [3]. Резильєнтність розглядається, наприклад, в контексті становлення кар'єри як компоненту моделі професійного зростання і розвитку (професійне самовизначення, професійне самоврядування, професійна життєздатність).

Дж.Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність до подолання з «підйомами і падіннями» в професійній діяльності, що реалізовується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги.

Конструктивістська методологія все частіше стає основою конкретних психотерапевтичних практик розвитку, а резильєнтність проголошується одним з ключових понять не тільки нової нейропсихотерапії а й опорної змінної існування людей, вільних від хворобливих симптомів. До складовою резильєнтності D. Hellerstein відносить: фізичну резильєнтність (фізична фортеця і витривалість) як ключовий компонент стресостійкості і толерантності; психологічну резильєнтність (оцінка і ставлення до важкої ситуації, сприйняття її не як погрози, а як виклику); розвиток і підтримку соціальних контактів; використання соціальної підтримки; самоврядування; знаходження сенсу в складному подію або ситуації; підвищення освітнього рівня; володіння спеціальними техніками [9].

Екологічний підхід своєю назвою зобов'язаний екології, в якій резильєнтність характеризує здатність екосистеми не тільки відновлюватися, адаптуватися, але і трансформуватися, набуваючи нові корисні властивості після стресів, викликаних несприятливими впливами навколишнього середовища [10].

В психологію екологічний підхід до дослідження резильєнтності прийшов внаслідок необхідності подолати так звану «фундаментальну помилку атрибуції», яка

Питання психології

виявляється в тенденції бачити причину «хорошого або поганого функціонування особистості в ньому самому, а не в обставинах його існування». Дослідження резильєнтності в рамках екологічного підходу були зосереджені не тільки на факторах найближчого оточення дитини, але і на детермінантах соціокультурного порядку. В екологічній моделі поведінки дитини розглядається в контексті двосторонніх зв'язків з сім'єю, школою, однолітками, з більш широким соціальним оточенням і враховує досвід, отриманий в дитинстві. Роль генетичних факторів не заперечується, проте незмірно великим бачиться значення родинних зв'язків і соціальної підтримки.

Висновки:

1. Аналіз актуальних підходів до проблеми дослідження психічної резильєнтності засвідчує, що концепт резильєнтність одночасно позначає адаптивний динамічний процес (відновлення після травми) та якість (або характеристикою особистості), яка дозволяє особистості ефективно долати життєві труднощі.

2. Проблема дослідження особливостей резильєнтності як запобіжника негативним

наслідкам воєнного конфлікту є актуальною і значущою. Важливим завданням є розвиток психічної резильєнтності в самостійному подоланні військовослужбовцями життєвих криз, тяжких стресових ситуацій особливо в період проходження військової служби та безпосередньої участі в бойових діях.

3. Поняття резильєнтність відповідно до індивідуальних і особистісних характеристик особистості розкривається як особистісна якість, що дозволяє людині протистояти різноманітним стресовим факторам і успішно долати найважчі моменти в своєму житті;

4. Резильєнтність обумовлюють такі якості: ціннісні установки, соціальна гнучкість, емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, адекватна самооцінка, позитивні відносини в оточенні, позитивна культурна самоідентифікація;

5. Дослідження феномену резильєнтності показали, що існує можливість подолання негативних форм впливу на особистість за допомогою формування, систематизації та подальшого інтегрування в її життєдіяльність індивідуальних (або особистісних) та міжособистісних (соціальна підтримка, схвалення) форм резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Альбуханова –Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. -М., 1974.-224 с.
2. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный / С. Ваништендаль [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://studfiles.net/preview/5582162/>.
3. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция/ А.В. Махнач, А.И.
4. Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дисс. д-ра психологических наук – М., 2011. – 50 с. перспективі/ отв. Ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев.- М., 2007.- 624 с.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
6. Bernard M. Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education / M. Bernard // Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. – 2004. – V. 4. – □. 39–52.
7. Eshel Y. Community Resilience of Civilians at War: A New Perspective [Electronic resource] / Yohanan Eshel, Shaul Kimhi // Community Mental Health Journal. – 2016. – Vol. 52, Issue.
8. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. – 17 p.
9. Hellerstein D. How can I become resilient / D. Hellerstein // Heal your brain [ER] Can access at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-resilient>. Date: 12.09.2013.
10. Holling C. Resilience and stability of ecological systems / C. Holling // Annual Review of Ecology and Systematics. – 1973. – V. 14. – P. 1–23.
11. Mahon R. Career counseling: constructivist approaches / R. Mahon & G. Patton. – London, 2006. – 360 p.
12. Neenan M. Developing resilience: a cognitive behavioral approach / M. Neenan. – Kent, 2009. – 224p.

Питання психології

13. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / M. Rutter // Risk and protective factors in the development of psychopathology / J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti [et al.], eds. – Cambridge ; New York, 1990. – P. 181–214.
14. Tusaie K. Resilience: A Historical review of the construct / Kathleen Tusaie, Janyce Dyer // Holist Nurs Pract. – 2004. – Vol. 18 (1). – P. 3–8.

References

1. Albukhanova-Slavskaya K.A. Dialektika chelovecheskoj zhizni. [The dialectic of human life.]. -M ..., 1974.-224 s. (in Russian).
2. Vanishtendal S. Rezil'entnost' ili opravdannyy'e nadezhdy'. Ranenny'j, no ne pobezhdenny'j [Resilience or justified hopes. Wounded, but not defeated]. / S. Vanishtendal [Electronic resource]. - Access mode: <https://studfiles.net/preview/5582162/>.(in Russian).
3. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' podrostka: ponyatie i koncepcziya. [Viability of a teenager: concept and concept] A.V. Makhnach, A.I. (in Russian).
4. Nesterova A.A. Soczial'no-psikhologicheskaya koncepcziya zhiznesposobnosti molodezhi v situacii poteri raboty`: avtoref. diss. d-ra psikhologicheskikh nauk. [Socio-psychological concept of youth viability in a situation of job loss: author's ref. diss. Dr. of Psychological Sciences] - M., 2011. - 50 s. perspective / resp. Ed. L.G. Zhuravlev.- M., 2007.- 624 s. (in Russian).
5. Psikhosoczi'al'na pi'dtrimka v umovakh nadzvichajnikh situaczi'j: pi'dkhi'd rezili'yens : navch.-metod. posi'b. [Psychosocial support in emergencies: resilience approach: teaching method. way.]. N. Gusak, V. Chernobrovkina, V. Chernobrovkin, A. Maksimenko, S. Bogdanov, O. Boyko; for general ed. N. Gusak; Nat. Kyiv-Mohyla Academy University. - Kyiv: NaUKMA, 2017. - 92 s. Laktionova // Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems (in Ukrainian).
6. Bernard M. Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education / M. Bernard // Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. – 2004. – V. 4. – □. 39–52.
7. Eshel Y. Community Resilience of Civilians at War: A New Perspective [Electronic resource] / Yohanan Eshel, Shaul Kimhi // Community Mental Health Journal. – 2016. – Vol. 52, Issue.
8. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. – 17 p.
9. Hellerstein D. How can I become resilient / D. Hellerstein // Heal your brain [ER] Can access at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-yourbrain/201108/how-can-i-become-resilient>. Date: 12.09. 2013.
10. Holling C. Resilience and stability of ecological systems / C. Holling //Annual Review of Ecology and Systematics. – 1973. – V. 14. – P. 1–23.
11. Mahon R. Career counseling: constructivist approaches / R. Mahon & G. Patton. – London, 2006. – 360 p.
12. Neenan M. Developing resilience: a cognitive behavioral approach / M. Neenan. – Kent, 2009. – 224p.
13. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / M. Rutter // Risk and protective factors in the development of psychopathology / J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti [et al.], eds. – Cambridge ; New York, 1990. – P. 181–214.
14. Tusaie K. Resilience: A Historical review of the construct / Kathleen Tusaie, Janyce Dyer // Holist Nurs Pract. – 2004. – Vol. 18 (1). – P. 3–8.

Резюме

Адаменко Л. С. ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Статья посвящена анализу теоретических подходов и психологических аспектов исследования психической резильентности, как одного из факторов что помогает сохранять и восстанавливать психическое здоровье.

Ключевые слова: *резильентность; психическое здоровье; копинг-стратегии; защитные механизмы; адаптация.*

Summary

Adamenko I. S. Adjunct of the Humanitarian Institute of the National University of Defense of Ukraine named Ivan Chernyakhovskiy

CURRENT APPROACHES TO THE PROBLEM OF RESEARCHING MENTAL RESILIENCE

A serious psycho-traumatic factor is the various psychogenic and negative information influences caused by the events in eastern Ukraine. They are objectively a determinant of the mental changes that take place with the serviceman, as the central object in the vortex of these events. Maintaining, maintaining and restoring mental health, general psychological adaptation, psychological readiness of servicemen for action can be achieved through the development of mental resilience, which is associated with the ability of the psyche to recover from adverse conditions.

Purpose. Retrospective analysis of the process of resilience, study the grounds for the study of topical aspects of personality resilience.

Methods. The theoretical methods of research were used to solve the problems set in the work: analysis of scientific sources on the problem of research, synthesis, comparison, generalization.

Originality. Finding an understanding of human capacity for psychological positive adaptation in adverse conditions can help the development of resilience, as well as the development of the ability to cope with stressful situations.

Conclusion:

1. The concept of resilience is both an adaptive dynamic process (recovery after injury) and a quality (or characteristic of the individual) that allows the individual to effectively overcome life's difficulties.

2. The problem of studying the peculiarities of resilience as a safeguard against the negative consequences of military conflict is relevant and significant. An important task is the development of mental resilience in the independent overcoming of life crises, severe stressful situations, especially during military service and direct participation in hostilities.

3. The concept of resilience in accordance with the individual and personal characteristics of the individual is revealed as a personal quality that allows a person to withstand various stressors and successfully overcome the most difficult moments in his life;

4. Resilience is determined by the following qualities: values, social flexibility, emotional stability, cognitive flexibility, adequate self-esteem, positive attitudes in the environment, positive cultural self-identification;

5. Studies of the phenomenon of resilience have shown that there is a possibility of overcoming negative forms of influence on the individual through the formation, systematization and further integration into its life of individual (or personal) and interpersonal (social support, approval) forms of resilience.

Keywords: *resilience; mental health; coping strategies; protective mechanisms; adaptation.*

Received/Поступила: 10.12. 20