



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Олеся Гірчук

*старший викладач кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)*

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність вивчення даної проблематики обумовлено надзвичайно складним періодом, який проходить сучасне суспільство, держава. Це зміна пріоритетів, цінностей, адаптація до нових викликів та умов. У часи таких випробовувань змінюється і формування особистості. Підлітки, молодь прагнуть брати відповідальність за власне життя, бути опорою для своїх рідних. В умовах стресу, частих повітряних тривог, небезпеки, важливою умовою є збереження як психічного так і фізичного здоров'я. Проблематику психічного здоров'я досліджували Г. О. Балл, Н. А. Бастун, М. І. Мушкевич, В. Л. Зливков, С. Д. Максименко. У наукових працях психічне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що містить життєтворчість, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю. Психічне здоров'я залежить від тіла, психіки, кола оточуючих. Науковці розмежовують поняття психічного та психологічного здоров'я. Є декілька наукових підходів до вивчення психічного здоров'я та окреслюються різні критерії, але спільним є умова – це ментальне здоров'я та відсутність психічних захворювань. Якщо брати до уваги ті виклики з якими стикнулося суспільство – це пандемія, воєнні дії, то питання збереження здоров'я та життя є надзвичайно важливим. На думку вчених психологічне здоров'я сприяє самодостатності людини. Психічне здоров'я має відношення до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне – відноситься до особистості і дозволяє виокремити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан добробуту, можливість людини реалізовувати власний потенціал, опанувати стреси, плідно і якісно працювати та жити.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Організацією виділені 7 складових – сприйняття себе цілісно та самоідентифікація, однаковість переживань у схожих ситуаціях, критичне ставлення до себе, адекватність психічних реакцій, здатність керувати своєю поведінкою, планування та реалізація життєдіяльності, здатність змінювати поведінку відповідно до обставин. [4]. Одним з вагомих чинників які можуть впливати на психічне здоров'я є стрес. У працях Г. Сельє розглядав фізіологічний стрес як неспецифічну, універсальну або загальну реакцію організму на зовнішні впливи. Еустрес мобілізує ресурси організму для адаптації до нових умов або викликів. Дистрес виснажує психіку та ресурси організму, погіршує якість життя. На жаль, тривалий стрес, невизначеність, небезпека, складність планувати і впливати на процеси це те, що виснажує ресурси організму людини. Незалежно від вікової категорії стрес має негативний вплив на імунну систему організму, самопочуття.

Юнацькій вік це час професійного визначення, навчання, самореалізації, побудови стосунків, планування та втілення задумів. Це час активних змін, формування життєвої позиції. Більшість здобувачів вищої освіти намагаються бути фінансово незалежними і прагнуть поєднувати навчання та роботу. Це подвійне навантаження, адже є навчальні завдання і є робочі задачі які необхідно своєчасно вирішити. Сучасній молоді притаманний раціональний підхід, практичний погляд на життя, прагнення до незалежності і побудови власної життєвої перспективи. Світоглядна позиція в ранній юності будується на інтелектуальному розвитку, рефлексії, самоідентифікації, самосприйнятті, формуванні власних переконань. Оцінка себе здійснюється вже не лише у порівнянні з іншими, а враховуючи власні результати і досягнення поставленої мети. Обмеженість соціального досвіду може ускладнювати поведінку, але це лише тимчасово. У юнацькому віці відбувається усвідомлена побудова життєвих планів, які намагаються реалізувати. З метою визначення причин, які впливають на самопочуття і переживання було проведено опитування. Серед факторів, які негативно впливають на самопочуття було визначено: небезпека, невизначеність, неможливість планувати на більш подальшу перспективу, динамічні зміни, економічна



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

нестабільність, самотність. Водночас більшість зазначили, що незважаючи на стрес, у різні періоди життя помічали різні стратегії подолання. Якщо раніше можна було спостерігати прагнення молоді уникати вирішення складних ситуацій і пошуку задоволення у алко- чи наркотичних речовинах, ігроманії, то на даний момент, маючи більше викликів і стресових факторів є бажання зберігати здоров'я, бути активним, цілеспрямованим, відповідальним, робити корисні справи, розраховувати на себе, вирішувати складні завдання та набувати досвіду. Не усім вдається, є і відчай, і вразливість і пригніченість, зміни у настрої, але тим не менш є прагнення до подолання стресових ситуацій, тому є і звернення до психологічних центрів за можливості. Саме у цей час зросла увага науковців до вивчення резильєнтності. Насправді інтерес науковців до проблематики був ще у ХХ ст.

Термін «резильєнтність» (переклад від лат.) перекладається як повернення до початку відновлення рівноваги. Цей термін запозичений з фізики, де позначає властивість матерії повертати початкову форму, яка була до деформації. Пластичність, здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили. Варто об'єднати різні наукові підходи, які висвітлюють дослідження проблематики. У науковій статті Ю. Бойко-Бузиль зроблено огляд різних наукових підходів до вивчення проблематики. У наукових працях Є. Божок, Н. Хамітов резильєнтність розглядається як комплекс якостей людини, які сприяють конструктивному подоланню стресу. Х. Янг, Г. Вагнільд визначали як персональну характеристику особистості, що сприяє адаптації та зменшує наслідки стресу. Дж. Девідсон характеризував як особистісні якості, що сприяють подоланню невдач. Г. Бонанно, визначав як багатовимірний комплекс особливостей людини. Р. Неман розглядав як здатність особистості адаптуватися до негараздів та травмуючи ситуацій. Ф. Лозель характеризував, як здатність вибудовувати повноцінне життя у складних умовах. С. Лютар визначає як позитивну адаптацію до життєвих негараздів. У наукових працях С. Фергюс характеризує як захисний механізм подолання негативних наслідків травмуючи ситуацій. У ВООЗ надають визначення що «резильєнтність – це здатність добре опанувати складні ситуації, особиста



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам». Резильєнтність це спроможність людини, або соціальної системи опиратися негараздам, відновлювати повноцінне життя у складних умовах. Крім того, резильєнтність унеможливує появу психічних розладів.[1].

Враховуючи ситуацію у країні, зараз увага приділяється збереженню ментального здоров'я, наданню психологічної підтримки, реабілітаційним заходам. На жаль, питання безпеки, хвилювання за себе, за близьких, залишаються пріоритетними, водночас є прагнення на протидію страхам і тривогам, планувати і втілювати власні плани. Резильєнтність людини проявляється у демонстрації адаптивної поведінки після пережитої травмуючої ситуації.

Література:

1. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

2. Кушнар'ов С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28.10.2022 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 4. Випуск 14. С. 26–64

4. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://docs.dtki.ua/doc/1014.1709.0>