

ISSN 2786-5134 (Print)
ISSN 2786-5142 (Online)
<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5>

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 5 (61), 2023



Видавничий дім
“Гельветика”
2023

Редакційна колегія

Раєвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології і соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогічної та вікової психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: 053 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 1 від 09.01.2024)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ № 24778-14718Р, видане Міністерством юстиції України 21.04.2021 р.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2023. Вип. 5 (61). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. 32 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Oleh DRUZ, Larisa RODCHENKO, Liliya RUDENKO, Inna SEMENETS-ORLOVA, Oleksandr VELGAN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND INDICATORS OF PERSONAL DEVELOPMENT.....	6
Андрій НОВАК ФРУСТАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ.....	12
Лариса РОДЧЕНКО, Олег ДРУЗЬ, Лілія РУДЕНКО, Інна СЕМЕНЕЦЬ-ОРЛОВА, Олександр ВЕЛЬГАН РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ТРАВМИ.....	19
Liliya RUDENKO, Oleh DRUZ, Larisa RODCHENKO, Inna SEMENETS-ORLOVA, Oleksandr VELGAN PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF RESILIENCE: THEORETICAL ANALYSIS OF PERSONAL AND COPING APPROACHES.....	26

CONTENTS

Oleh DRUZ, Larisa RODCHENKO, Liliya RUDENKO, Inna SEMENETS-ORLOVA, Oleksandr VELGAN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND INDICATORS OF PERSONAL DEVELOPMENT.....	6
Andrii NOVAK FRUSTRATION TOLERANCE.....	12
Larisa RODCHENKO, Oleh DRUZ, Liliya RUDENKO, Inna SEMENETS-ORLOVA, Oleksandr VELGAN DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE TO OVERCOME THE CONSEQUENCES OF WAR TRAUMA.....	19
Liliya RUDENKO, Oleh DRUZ, Larisa RODCHENKO, Inna SEMENETS-ORLOVA, Oleksandr VELGAN PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF RESILIENCE: THEORETICAL ANALYSIS OF PERSONAL AND COPING APPROACHES.....	26

UDC 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.1>

Oleh DRUZ

Head of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Chief Psychiatrist at the Armed Forces of Ukraine, Colonel of the Medical Service, Honored Doctor of Ukraine, Doctor of Science in Medicine, Associate Professor, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Larisa RODCHENKO

Officer of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Officer, Doctor of Science in Public Administration, Professor, Honored worker of Science and Technology, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Liliya RUDENKO

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Special Psychology and Medicine, Ukrainian State Drahomanov University, 9, Pyrohova St, Kyiv, Ukraine, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Inna SEMENETS-ORLOVA

Doctor of Science in Public Administration, Professor, Head of the Department of Public Administration, Interregional Academy of Personnel Management, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0001-9227-7426

Oleksandr VELGAN

Candidate of Sciences in Public Administration, Associate Professor, listener at the National Defence University of Ukraine, Associate Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-5458-8976

Олег ДРУЗЬ

начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», головний психіатр Збройних Сил України, полковник медичної служби, Заслужений лікар України, доктор медичних наук, доцент, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Лариса РОДЧЕНКО

офіцер клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», лейтенант ЗСУ, доктор наук з державного управління, професор, Заслужений діяч науки і техніки, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Лілія РУДЕНКО

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології і медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Інна СЕМЕНЕЦЬ-ОРЛОВА

доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0001-9227-7426

Олександр ВЕЛЬГАН

кандидат наук з державного управління, доцент, слухач Національного університету оборони України, доцент кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5458-8976

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND INDICATORS OF PERSONAL DEVELOPMENT**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ІНДИКАТОРІВ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ**

The study of strategies for overcoming difficult life situations is an important part of the issues related to stress coping or coping behaviour. It is quite relevant to analyse the relationship between psychological resilience of an individual and personal traits and coping strategies as determinants of mental well-being and health. The essence of the phenomenon of resistance as the ability to overcome the adverse effects of risks and traumatic events is analysed. Theoretical models explaining this phenomenon are considered. It is noted that these models explain the mechanism of resilience through the ability of protective factors to change the trajectory from risk exposure to negative outcomes. It is emphasised that resilience is not limited to recovery from difficult life situations, but also includes overcoming the difficulties themselves. It is stated that there is a connection between basic personality characteristics (extraversion, conscientiousness, benevolence, neuroticism, openness to experience) and psychological resilience. These characteristics can be used to explain, predict, and generalise individual behaviour. Traits such as openness, extraversion, and agreeableness are hypothesised to be "resilience-conducting" traits and predict adaptive responses to stress. Personality characteristics explain about one-seventh of the variation in coping strategies, and the underlying coping and personality axes are interrelated. The main components of resilience are higher levels of self-control, achievement motivation, positive emotions, social activity and emotional stability. It is emphasised that the coping strategies chosen by a person are closely related to his or her personal characteristics. The choice of strategy will depend on a person's perception of a stressful situation. The factors underlying the choice of certain coping strategies are allocated: problem-oriented; emotion-oriented; social-oriented; avoidance. It is concluded that the stress resistance of an individual is an indicator of mental health and may potentially indicate an improvement in the mental and physical condition of a person.

Key words: resilience, psychological stability, personality traits, coping strategies, mental health, psychological well-being, war, military conflict, military personnel.

Дослідження стратегій подолання складних життєвих ситуацій є важливою частиною проблематики, пов'язаної зі стрес-долаючою або копінг-поведінкою особистості. Достатньо актуальним є аналіз взаємозв'язку психологічної стійкості особистості з особистісними рисами та копінг-стратегіями як детермінанти психічного добробуту та здоров'я особистості. Проаналізовано сутність феномену резилієнсу як здатності долати несприятливі наслідки ризиків та травматичних подій. Розглянуто теоретичні моделі, що пояснюють даний феномен. Зазначено, що ці моделі пояснюють механізм резилієнсу через здатність протективних факторів змінювати траєкторію від впливу ризиків до негативних результатів. Підкреслено, що резилієнс не зводиться лише до відновлення після складних життєвих ситуацій, а й включає подолання самих труднощів. Констатовано, що існує зв'язок між базовими особистісними характеристиками (екстраверсія, сумлінність, доброзичливість, нейротизм, відкритість досвіду) та психологічною стійкістю. Ці характеристики можуть використовуватися для пояснення, передбачення та узагальнення індивідуальної поведінки. Такі риси, як відкритість, екстраверсія та доброзичливість є гіпотетичними «резилієнс-провідним» рисам та передбачають адаптивні наслідки стресу. Особистісні характеристики пояснюють близько однієї сьомої частини варіативності копінг-стратегій, а базові копінг та особистісні осі є взаємопов'язаними. Основними складовими резилієнсу є вищі рівні самоконтролю, мотивації досягнень, позитивних емоцій, соціальної активності та емоційної стабільності. Акцентовано увагу на тому, що копінг-стратегії, які обирає людина, тісно пов'язані з її особистісними характеристиками. Від сприйняття людиною стресової ситуації залежатиме вибір стратегії. Виокремлено фактори, що лежать в основі вибору тих чи інших копінг-стратегій: проблемно-орієнтований; емоційно-орієнтований; соціально-орієнтований; унікальний. Зроблено висновок про те, що стресостійкість особистості є показником психічного здоров'я та потенційно може свідчити про покращення психічного і фізичного стану людини.

Ключові слова: резилієнс, психологічна стійкість, особистісні риси, копінг-стратегії, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, війна, воєнний конфлікт, військовослужбовці.

Introduction. Various political, economic and social changes in society undoubtedly affect the formation of personal traits, mechanisms for overcoming difficult situations and the level of stress resistance. Psychological resilience

is an important characteristic of a mature personality that determines a person's ability to successfully overcome life's difficulties. In today's dynamic and uncertain world, the issue of developing psychological resilience and vitality

of an individual is of particular importance. At the same time, the relationship between psychological resilience and other indicators of personal development, such as traits, coping strategies, and psychological well-being, remains insufficiently studied.

The purpose of the article is to explore the theoretical views on the relationship between psychological resilience and personality traits and coping strategies.

The main part. Resilience is defined as the ability to overcome the adverse effects of risks, traumatic events, or to avoid negative developmental trends associated with these risks [16]. There are several theoretical models that explain the phenomenon of resistance, in particular: the transactional model, the theory of psychophysiological resilience, the theory of resource conservation, the theory of stress inoculation [17]. These theoretical models explain that protective factors change the trajectory from risk exposure to negative consequences. The concept of resilience is based on the idea of a person's ability to overcome adverse situations, traumatic events and avoid destructive tendencies in personal development. According to the basic theoretical models, protective factors change the direction of movement from risk exposure to its negative consequences. These models explain the mechanism of resilience through the ability of protective factors to change the trajectory from risk exposure to negative outcomes. Accordingly, personal and social resources play the role of compensatory or protective factors, reducing the manifestations of internalising (depression, anxiety) and externalising (delinquent behaviour, substance use) problems [16].

The proposed model [5] interprets resilience as a system of three components that contribute to the mental health of an individual by: reducing harm from adversity or traumatic events; protection from everyday stressors; promoting well-being and increasing the ability to overcome potential threats. Thus, resilience is seen as a kind of immunity to stressors of different nature and is complex in nature and its definition depends on the context.

At the same time, Cunningham M., Francois S., Rodriguez G., Lee X. [3] distinguish three types of difficult life circumstances: chronic (poverty, etc.); catastrophes (death of loved ones, natural disasters, etc.); cumulative (numerous stressors throughout life). The impact of these difficulties on a person depends on the context in which they occur.

According to Bonanno G., Romero S., Klein S. [2], for the effectiveness of the study of resilience, it is necessary that its structure

includes the following components: the basic level of functioning before the adverse event; the direct negative impact of difficult circumstances; resilient consequences after such an event; predictors of resilient recovery. This approach will allow for a fuller understanding of the processes of coping and adaptation to stress and trauma.

In terms of practice-oriented models of resilience, the cognitive behavioural therapy approach is interesting, as it treats resilience as a process rather than a trait, which is the ability to cope and adapt to difficulties and to restore positive functioning after excessive stress. An individual model of resilience in cognitive behavioural therapy is built on the basis of the individual's strengths, turning them into adaptive behavioural strategies [12].

Thus, resilience is not only about recovering from difficult life situations, but also necessarily involves overcoming difficulties and dealing with pain, which allows individuals to face their deepest values and encourages positive changes in line with these values despite obstacles [6].

Personality traits are defined through the stability, consistency, and resilience that comes from an individual's patterns of behaviour, feelings, and habits [1]. Such characteristics can be used to explain, predict and generalise individual behaviour. Research on personality traits can be complemented by dynamic and process concepts for a holistic understanding of personality.

According to the Big Five model of personality (McCrae R., Costa P.) [10], the basic characteristics of personality include: extraversion, conscientiousness, agreeableness, neuroticism, and openness to experience. There are links between these five factors and monoaminergic brain activity, which is the neurobiological basis for the stability of traits among the main personality dimensions. This stable configuration of personality traits is largely inherited and relatively unchanged. In contrast, characterological traits, such as honesty and kindness, are based largely on an individual's beliefs and can change under certain conditions, although this requires considerable effort.

Researchers believe that personality traits are stable due to the accumulation of certain patterns of interaction, but at the same time flexible, as significant individual differences in behaviour depend on the situation and internal conditions [7]. The authors call these traits "resilience-conductive" because they can contribute to the formation of a flexible and positive reflection on difficulties. Traits such as openness, extraversion, and agreeableness are

hypothesised to be "resilience-conductive" traits and predict adaptive effects of stress. We agree with this approach and believe that "resilient personality" and "resilience mechanisms" need to be further studied in the context of their impact on psychological well-being.

People recover from stress or trauma in different ways. Certain personality characteristics are known to be associated with vulnerability and resilience to stressors. This variation in recovery is due to individual psychological characteristics, such as previous experience, coping skills, consequential reactions to events, etc. A study [15] found a specific combination of characteristics that make up the profile of a resilient personality – low neuroticism, high extraversion, conscientiousness, as well as openness and friendliness. Such individuals tend to create a safe, stable social environment that facilitates successful adaptation to stress. The combination of traits – high scores on conscientiousness, extraversion, and agreeableness, and the presence of supportive social relationships – contributes to the creation of a safe and stable environment, which leads to successful adaptation to stress [15].

Children and adults react to stress in different ways, but coping mechanisms are formed and developed throughout life. While some may develop mental disorders, others are able to demonstrate resilience and resilience, and still others become stronger after a stressful situation. The following groups of protective resilience factors are distinguished: 1) those that reduce individual exposure to risks; 2) those that interrupt negative chain reactions; 3) those that increase self-esteem and a sense of self-efficacy; 4) those that open up new positive opportunities; 5) those that provide positive cognitive processing of negative experiences.

Padesky C., Mooney K. [12] believe that personality characteristics explain about one seventh of the variation in coping strategies, and that basic coping and personality axes are interrelated.

Resilience is associated with a wide range of psychological characteristics, including positive and negative affect [9], broad adaptive capabilities to overcome difficult situations, building internal resources through positive emotions [2; 17].

There is evidence of a correlation between resilience and personality traits according to the Big Five model. In particular, a negative relationship between neuroticism and a positive relationship between extraversion and conscientiousness with resilience has been found. A meta-analysis of studies showed weak correlations between traits and general coping strategies, but confirmed

that all five personality factors are predictors of certain specific coping behaviours. Extraversion and conscientiousness predict problem-focused strategies, while neuroticism is associated with emotion-focused coping and avoidance. These connections are more pronounced in young people, under stress, and in relation to dispositional coping strategies [10].

According to the study [11], the correlation between resilience and extraversion is 0.40, and with neuroticism – -0.4. The main components of resilience are higher levels of self-control, achievement motivation, positive emotions, social activity and emotional stability. This suggests that resilience is associated with a certain profile of personality traits. Resilience as a trait acts as a protective factor in difficult situations and is associated with extraversion, conscientiousness, friendliness, openness, and low neuroticism. The meta-analysis showed that, regardless of the questionnaires, the correlations of resilience with these five traits are consistent.

Identifying sub-characteristics of resistance and their functions can be useful in finding its "superfactor" and studying it in more detail. The conclusions of this study [11] indicate the need to study resilience from different perspectives – as a single-factor model, a multifactor model, and as a personality characteristic that is inherent in each person and can be measured on a continuum, regardless of life circumstances.

The article also reveals the links between adaptive coping styles (coping mechanisms) and personality traits in the five-factor model. In particular, neuroticism is most closely associated with passive and ineffective coping strategies. Conscientiousness, on the other hand, is a powerful predictor of active and problem-oriented coping mechanisms. Extraversion correlates somewhat less strongly with coping, but is associated with seeking social support, positive redefinition and growth, and problem solving. No statistically significant relationships were found between openness to experience and coping strategies. However, a broader interpretation of this trait suggests that it includes flexible, creative, and intellectually sophisticated coping. Agreeableness is weakly correlated with coping mechanisms.

Coping strategies, as a rule, involve the conscious use of certain means to deal with a difficult life situation in order to overcome it and restore internal balance. Since coping is the use of cognitive and behavioural strategies to cope with the demands of a situation that are perceived as burdensome or exceeding available resources, as well as to reduce negative emotions and internal tension caused by stress [1].

Thus, the coping strategies chosen by a person are closely related to his or her personality characteristics. Certain personality traits can be a prerequisite for choosing a particular type of behaviour. A person's perception of a stressful situation – either as a challenge or as a threat – will determine the choice of coping strategy that will be preferred.

According to the study [8], factor analysis identified four groups of variables that underlie the individual choice of ways to overcome stress. These factors reflect certain tendencies in coping behaviour and allow us to classify the main styles of coping in stressful situations. More specifically, the factors underlying the choice of certain coping strategies were identified: problem-oriented (reflects a focus on problem solving); emotion-oriented (concerns emotional response); social-oriented (reflects the search for social support to get advice or express emotions); avoidant (avoidance of negative emotions and thoughts about the stressor).

Active coping is a process of purposeful actions aimed at eliminating a stressful situation, reducing its impact or adapting to it. It includes initiating direct actions, mobilising efforts and trying to master a difficult situation step by step. It is worth noting that the preference for a particular coping style during stress does not preclude the use of other strategies or a combination of them. The choice of specific further behaviour depends on the individual's experience of coping with difficult life situations.

An optimistic worldview and the ability to positively rethink negative experiences can contribute to the formation of a stable long-term adaptation to stressful situations. Instead, passive coping strategies, such as avoiding problems, denying reality, avoiding conflicts, or suppressing emotions, provide only short-term adaptation to stressors.

Thus, personality traits are viewed as internal individual factors that are a prerequisite for the formation of personality stress resistance. Coping strategies are considered dynamic mechanisms that embody the process of achieving and maintaining resilience. Achieving a high level of resilience is the result of these mechanisms and can act as a mediator for achieving psychological well-being or recovery from mental disorders.

The level of stress resistance is positively correlated with such indicators of psychological well-being as life satisfaction and positive emotions. Mental well-being can be viewed both as a positive consequence of developed stress resistance and as a factor contributing to an increased level of resilience. Studies show that there is a correlation between an individual's ability to adapt to stressful situations and his or her overall mental well-being [5; 13].

Conclusion. The study of individual stress resilience through the analysis of coping strategies may be of clinical relevance, as pilot studies show that resilience building programmes improve adaptive coping mechanisms focused on effective goal achievement and contribute to overall psychological well-being. Psychological well-being is defined as a state of joy and satisfaction with life, with low distress, generally good physical and psychological health, a positive outlook and a high quality of life [1].

Mental health is defined as a state of mind characterised by emotional comfort, adaptive behaviour, relative freedom from anxiety and symptoms of disorders, as well as the ability to establish constructive relationships and cope with normal life demands and stressors [1]. Numerous empirical studies have shown that the level of developed stress resilience is negatively correlated with such conditions as depression, anxiety and the experience of negative emotions [2; 11].

In our opinion, the level of mental health can be a factor that contributes to the development and maintenance of stress resilience through problem-based coping strategies. A low level of mental well-being may be associated with the absence or depletion of resilience, for example, due to a lack of sufficient resources at the moment. It should be noted that the development of stress resistance and depression symptoms can occur simultaneously.

In view of this, it can be concluded that a person's stress resilience is an indicator of mental health and can potentially indicate an improvement in the mental and physical state of a person. Studies of coping strategies indicate that the ability to flexibly choose reactions to stress allows for a higher level of resilience. Flexible coping is positively correlated with the development of stress resilience.

Bibliography:

1. American Psychological Association, In APA dictionary of psychology. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/coping>.
2. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*. 2015. 26(2). P.13 –169.

3. Cunningham M., Francois S., Rodriguez G., Lee X. W. Resilience and coping: An example in African American adolescents. *Research in Human Development*. 2018. 15(3–4). P. 317–331.
4. Gárriz M., Gutiérrez F., Peri J. M., Baillés E., Torrubia R. Coping strategies within a personality space. *Personality and Individual Differences*. 2015. 80. P. 96–100.
5. Hu T., Zhang D., & Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2015. 76. P. 18–27.
6. Hutnik N., Smith P., Koch T. Using cognitive behaviour therapy to explore resilience in the life-stories of 16 UK centenarians. *Nursing open*. 2016. 3(2). P. 110–118.
7. Kalisch R., Müller M. B., Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*. 2015. 38.
8. Litman J. A. The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*. 2006. 41(2). P. 273–284.
9. Lü W., Wang Z., Liu Y., Zhang H. Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*. 2014. 63. P. 128–133.
10. McCrae R. R., Costa P. T., Jr. Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51–87). New York: Guilford. 1996.
11. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed, G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. 127. P. 54–60.
12. Padesky C. A., Mooney K. A. Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2012. 19(4). P. 283–290.
13. Rettger M. B. Finding the silver lining: How positive psychology can help you use critical feedback to flourish. 2018.
14. Semenets-Orlova, I., Mykhailych, O., Klochko, A., Nestulya, S., & Omelyanenko, V. (2019). Readiness of the education manager to provide the organizational development of institutions (based on the sociological research). *Problems and Perspectives in Management*, 17(3), 132-142.
15. Semenets-Orlova, I. A. (2018). Derzhavne upravlinnia osvitynymi zminamy v Ukraini: teoretychni zasady [Public Management of Educational Change in Ukraine: Theoretical Principles]. Kyiv: YuSPTON.
16. Ungar M. Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2015. 56(1). P. 4–17.
17. van der Werff S. J., van den Berg S. M., Pannekoek J. N., Elzinga B. M., Van Der Wee N. J. Neuroimaging resilience to stress: a review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013. 7. P. 39.
18. Wang J. L., Zhang D. J., Zimmerman M. A. Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*. 2015. 117(2). P. 354–375.
19. Wiley R. «Who Am I Now?»: Distress and Growth After Trauma (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013.

References:

1. American Psychological Association (2018). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/coping>.
2. Bonanno, G. A., Romero, S. A. & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 13–169.
3. Cunningham, M., Francois, S., Rodriguez, G. & Lee, X. W. (2018). Resilience and coping: An example in African American adolescents. *Research in Human Development*, 15(3–4), 317–331.
4. Gárriz, M., Gutiérrez, F., Peri, J. M., Baillés E., Torrubia, R. (2015). Coping strategies within a personality space. *Personality and Individual Differences*, 80, 96–100.
5. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
6. Hutnik, N., Smith, P., Koch, T. (2016). Using cognitive behaviour therapy to explore resilience in the life-stories of 16 UK centenarians. *Nursing open*, 3(2), 110–118.
7. Kalisch, R., Müller M. B., Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience (2015). *Behavioral and brain sciences*, 38.
8. Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 273–284.
9. Lü, W., Wang, Z., Liu, Y. & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128–133.
10. McCrae, R. R., Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*, New York, Guilford, 51–87.
11. Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.

12. Padesky, C. A., Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283–290.
13. Rettger, M. B. (2018). *Finding the silver lining: How positive psychology can help you use critical feedback to flourish*.
14. Semenets-Orlova, I., Mykhailych, O., Klochko, A., Nestulya, S., & Omelyanenko, V. (2019). Readiness of the education manager to provide the organizational development of institutions (based on the sociological research). *Problems and Perspectives in Management*, 17(3), 132–142.
15. Semenets-Orlova, I. A. (2018). *Derzhavne upravlinnia osvitynymi zminamy v Ukraini: teoretychni zasady [Public Management of Educational Change in Ukraine: Theoretical Principles]*. Kyiv: YuSPTON [in Ukrainian].
16. Ungar, M. (2015). Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(1), 4–17.
17. Van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., Van Der Wee, N. J. (2013). Neuroimaging resilience to stress: a review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 39.
18. Wang, J. L., Zhang, D. J., Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*, 117(2), 354–375.
19. Wiley, R. (2013). «Who Am I Now?»: *Distress and Growth After Trauma* (Doctoral dissertation, Arizona State University).

УДК 159.923:316.647.5:616-056.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.2>**Андрій НОВАК**

магістр психології, аспірант кафедри психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601

ORCID: 0009-0001-0146-0653

Andrii NOVAK

Master of Psychology, Postgraduate Student of the Department of Psychology, Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine, 9, Pirogova St, Kyiv, Ukraine, 01601

ORCID: 0009-0001-0146-0653

ФРУСТАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ**FRUSTRATION TOLERANCE**

У статті представлені результати дослідження, що розкриває важливі аспекти фрустраційної толерантності та її вплив на психічне благополуччя та соціальну адаптацію. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично довести ефективність засобів позитивної психотерапії як способу формування фрустраційної толерантності у сучасній молоді. Дослідження висвітлює різноманітні аспекти цього концепту, зокрема його роль у професійній діяльності, міжособистісних відносинах та загальному стані суспільства. Аналіз фрустраційної толерантності в професійній сфері розкриває, як особистість може адаптуватися до викликів та стресів у робочому оточенні. Високий рівень цієї толерантності може бути ключовим для подолання труднощів та досягнення кар'єрних цілей. Дослідження взаємозв'язку фрустраційної толерантності та міжособистісних відносин розкриває важливі моменти для розуміння та покращення соціального взаємодії. Невідповідність очікувань та потреб може викликати фрустрацію, але особистості з розвинутою толерантністю можуть виявити вміння побудови конструктивних міжособистісних відносин.

Робота розглядає вплив фрустраційної толерантності на психічне здоров'я та фізичний стан. Довготривала фрустрація може призводити до зниження імунітету та ризику розвитку психічних порушень. Отже, дана стаття спрямована на розширення нашого розуміння фрустраційної толерантності та виявлення її ролі в сучасному суспільстві. Отримані результати можуть служити основою для розробки ефективних стратегій підвищення фрустраційної толерантності та покращення якості життя індивідів. Методологія даного дослідження включає в себе комплекс підходів та методів, спрямованих на ретельний аналіз та вивчення фрустраційної толерантності. Проведено аналіз наукової літератури з психології, соціології та інших відповідних галузей для уточнення поняття фрустраційної толерантності та вивчення попередніх досліджень у цьому напрямку. Наукова новизна цього дослідження полягає у розширенні розуміння феномену фрустраційної толерантності та його впливу на різні аспекти людського життя, особливо в сучасних умовах швидких змін в соціумі.

Ключові слова: фрустраційна толерантність, соціокультурні трансформації, психічне благополуччя, міжособистісні відносини, адаптація до сучасних умов.

The article presents the results of a study that reveals important aspects of frustration tolerance and its impact on mental well-being and social adaptation. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically prove the effectiveness of positive psychotherapy as a way to develop frustration tolerance in modern youth. The study highlights various aspects of this concept, including its role in professional activities, interpersonal relationships, and the general state of society. The analysis of frustration tolerance in the professional sphere reveals how a person can adapt to challenges and stresses in the work environment. A high level of this tolerance can be key to overcoming difficulties and achieving career goals. The study of the relationship between frustration tolerance and interpersonal relationships reveals important points for understanding and improving social interaction. Mismatches between expectations and needs can cause frustration, but individuals with developed tolerance can demonstrate the ability to build constructive interpersonal relationships.

The paper examines the impact of frustration tolerance on mental health and physical condition. Long-term frustration can lead to a decrease in immunity and the risk of developing mental disorders. Thus, this article aims to expand our understanding of frustration tolerance and identify its role in modern society. The results obtained can serve as a basis for developing effective strategies to increase frustration tolerance and improve the quality of life of individuals. The methodology of this study includes a set of approaches and methods aimed at a thorough analysis and study of frustration tolerance. The scientific literature in psychology, sociology and other relevant fields was analyzed to clarify the concept of frustration tolerance and to study previous research in this area. The scientific novelty of this study is to expand the understanding of the phenomenon of frustration tolerance and its impact on various aspects of human life, especially in the current conditions of rapid changes in society.

Key words: frustration tolerance, socio-cultural transformations, mental well-being, interpersonal relations, adaptation to modern conditions.

Постановка проблеми. Сучасний світ, перетворюючись під впливом трансформаційних процесів, які відбуваються на фоні швидкої інформатизації та соціокультурних змін, створює складні виклики для соціального життя

людини. Нестабільність у політиці, економіці та освіті, постійні безсистемні зміни у всіх сферах суспільства призводять до дисбалансу у визначенні стійких пріоритетів, цінностей та ідеалів молодого покоління. Ця соціальна деза-

даптованість та психологічна нестійкість породжують новий рівень проблеми фрустрації, що вже стала невід'ємною частиною соціальних відносин. Особливо гостро це проявляється в дослідженні психологічної стійкості молоді, що потребує розробки та впровадження ефективних методів подолання фрустрацій, формування фрустраційної толерантності, що сприятиме підвищенню рівня їхньої мобільності та соціальної адаптації до складних реалій сучасної дійсності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» (витривалості, стійкості до фрустратора) набули роботи українських та російських дослідників М. В. Вовк, Ю. В. Попика, Л. С. Асейкіної та Л. М. Мітіної. Дослідження психологічних аспектів феномену «фрустраційної толерантності» знайшло своє відображення у гуманістичній психології (К. Роджерс) та раціонально-емотивній біхевіористичній терапії (А. Елліс, М. Броді, В. Кнаус, В. Драйден). В роботах В. А. Ганзена, В. І. Д'яченка, Г. Крістала, В. А. Пономаренка, В. С. Ротенберга, Б. Н. Юрченка фрустраційна толерантність трактується як індивідуально-психологічна якість особистості, яка є обов'язковою для її нормального функціонування, особливо в разі, якщо виникнення фруструючих ситуацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними, розумними чи об'єктивно нездоланими. Фрустраційна толерантність розглядається як індивідуально-психологічна якість особистості. Виникнення певного переживання фрустрації, на думку Є. П. Ільїна, залежить від особистості, для визначення якої запропоновано поняття «стійкість до фрустраторів».

Постановка завдання. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично довести ефективність засобів позитивної психотерапії як способу формування фрустраційної толерантності у сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен фрустраційної толерантності привертає увагу дослідників, які аналізують різні аспекти людської поведінки та психіки [9]. У психології, фрустрація – це складне явище, що виникає при невдачі у досягненні бажаних цілей або задоволенні потреб через перешкоди чи обмеження. Це психічний стан, який може породжувати негативні емоції, роздратування та тривогу. Фрустрація може виникати в різних сферах особистого життя і бути викликаною як зовнішніми, так і внутрішніми факторами [15].

В ході психологічних досліджень вивчаються різні методи вимірювання фрустраційної толерантності, включаючи психологічні тести, анкети, аналіз реакцій та емоційної реактивності, як відзначають О. Канонюк та І. Іванченко [5]. Важливими аспектами досліджень є встановлення ролі моделі фрустраційної толерантності в контексті індивідуальних відмінностей та розгляд можливих психологічних та соціальних чинників, які впливають на цей феномен.

Дослідження фрустраційної толерантності, зауважує Л. Канішевська [4], мають свої обмеження через складний та індивідуально залежний характер цього феномену. При переході від теоретичного аналізу до практичної реалізації враховується контекст та унікальні особливості кожної особистості, а також взаємозв'язки з іншими факторами, що впливають на психологічні процеси.

Термін «фрустрація» був вперше використаний психологом З. Фрейдом у його роботі «Стрітард та техніка аналізу» (The Interpretation of Dreams), як вказує І. Тимків [10], опублікованій в 1899 році. Дослідник зауважує, що Фрейд розглядав фрустрацію як стан, що виникає, коли задоволення прагнення або бажання обмежується або забороняється [15].

За гендерною приналежністю науковці також поділяють стратегії та поведінку у чоловіків та жінок [6]:

1. Жінки можуть бути більш експресивними у виразі своїх емоцій порівняно з чоловіками. Це може впливати на спосіб, яким вони реагують на фрустрації та невдачі. Жінки можуть відкритіше висловлювати свої почуття, що сприяє виробленню більш ефективних стратегій подолання стресу.

2. Чоловіки та жінки можуть використовувати різні стратегії подолання стресу. Наприклад, чоловіки можуть більше спрямовуватися на проблемні рішення та використовувати внутрішні ресурси, тоді як жінки можуть надавати більше значення соціальній підтримці та емоційному виразу [9].

3. В певних ситуаціях може бути спостережена гендерна різниця у самооцінці та впевненості. Наприклад, деякі жінки можуть бути більш схильними до сумнівів у власних здібностях під час невдач, тоді як чоловіки можуть виявляти більшу впевненість.

4. Гендерні різниці можуть також виявлятися у сприйнятті контролю над ситуацією. Чоловіки можуть більше нахилитися до відчуття контролю над навколишнім середовищем, тоді як жінки можуть більше уваги приділяти міжособистісним взаємодіям та спільним зусиллям [13].

5. За соціокультурним аспектом, стереотипи та ролі, прийняті в суспільстві, можуть впливати на те, як чоловіки та жінки сприймають і адаптуються до стресу та невдач.

Фрустрація особистості може виникати, наприклад, у професійній сфері, коли особистість не досягає поставлених цілей або стикається з перешкодами на шляху до успіху. Також фрустрація може впливати на взаємовідносини між людьми, особливо якщо очікування та потреби різних осіб не узгоджуються. У деяких випадках фрустрація може призвести до конфліктів або спрямованої на знищення об'єктів, що викликали роздратування [1].

Н. Хазаратова, Л. Малімон та А. Олійник [11] зазначають, що механізми копіювання, такі як раціоналізація, підсилення або підтримання позитивного самооцінювання, можуть бути використані особистістю для подолання фрустрації. Дослідники також досліджують вплив фрустрації на здоров'я та поведінку, вказуючи, наприклад, що тривала фрустрація може знизити імунітет та сприяти розвитку психічних порушень.

Толерантність – це концепт, згідно з І. Самозовою [8], що описує здатність та бажання індивіда чи групи підтримувати різноманітність, взаємоповагу та прийняття інших людей, їхніх переконань, культур, етнічного походження, статі, віросповідань, політичних поглядів та інших особистісних характеристик. Толерантність є ключовою якістю в сучасному світі, особливо в умовах зростаючого різноманіття та культурних змін.

Цей концепт має свої корені в соціальній психології та соціології і визнається як цінність для створення гармонійного та прийнятливої суспільства. Толерантність сприяє збереженню миру, зменшенню конфліктів та прийняттю різноманітних культурних ініціатив. Вона має на меті створити відкрите середовище, де індивіди можуть вільно спілкуватися, обмінюватися ідеями та різними думками без страху або дискримінації [2].

Поняття толерантності, як психологічної ідеї, було розвинено рядом дослідників і філософів на протязі історії. Але одним із ранніх відомих авторів можна вважати французького філософа Вольтера. У 1763 році він написав твір «Трактат про терпимість» (Treatise on Toleration), де наголошував на важливості толерантності між людьми з різними релігіями [18].

Поняття фрустраційної толерантності пов'язане з ідеєю К. Хорні, що людина може адаптуватися до стресу та труднощів, що виникають в її житті. Це не означає ігнорування або

приховування емоційних реакцій, але саме вміння ефективно керувати ними [16].

За словами Л. Іванцева та Н. Іванцева, особа з високим рівнем фрустраційної толерантності може знаходити конструктивні шляхи подолання проблем та перешкод, не допускаючи їх впливати на свою діяльність та психічний стан.

За поглядом С. Rogers фрустраційна толерантність пов'язана зі ставленням особистості до себе. Він вважав, що люди з високою самооцінкою та позитивним ставленням до себе зазвичай краще справляються з фрустраціями і невдачами, оскільки вони переконані в своїх здібностях і готові до розвитку навіть після невдалого досвіду [17].

Фрустраційна толерантність виникає внаслідок складних взаємодій особистих рис, соціокультурних впливів та життєвого досвіду. Вплив таких факторів, як особистість, рівень соціальної підтримки, розвинутість психологічних механізмів копіювання, спосіб сприйняття та тлумачення негативних ситуацій, може бути важливим для формування фрустраційної толерантності [3].

Фрустраційна толерантність відіграє важливу роль у психологічному благополуччі та адаптації, підсумовує В. Навінський [6]. Індивіди з високим рівнем фрустраційної толерантності можуть легше пристосовуватися до невпевненості та змін у житті, бути менш вразливими до стресу та депресії, а також показувати більш високий рівень самоефективності.

Дослідження в цій області допомагають виявити механізми формування фрустраційної толерантності, розробити методики її вимірювання та розвитку. У практичному аспекті, розуміння цього феномену дозволяє покращити підходи до психотерапії, тренінгів управління стресом та розвитку особистості, спрямовані на підвищення рівня фрустраційної толерантності і психологічного стану індивіда [7].

Психологічні дослідження також досліджують роль культурних, соціальних та індивідуальних факторів у формуванні фрустраційної толерантності. Культурні різноманітності можуть впливати на сприйняття і реакцію на фрустрацію, а соціальні чинники, такі як соціальна підтримка, стигматизація або емпатія, можуть впливати на здатність справлятися зі стресом [12].

Процес становлення та виникнення фрустраційної толерантності розглядається у рамках розвитку особистості та адаптації до змінних умов навколишнього середовища, С. Павлушенко виділяє такі періоди [7]:

1. Дитинство. Перші прояви фрустраційної толерантності можна спостерігати ще в дитинстві. Діти можуть виражати свої емоції і реакції на стресові ситуації, такі як невдачі, роздратування або розчарування. За взаємодії з батьками та оточенням, діти вчаться адаптуватися до різних життєвих обставин та виробляти певні механізми психологічного захисту.

2. Підлітковий період. У підлітковому віці формується більш складний ментальний світ, і процес становлення фрустраційної толерантності може бути пов'язаний із зміною соціальних ролей, взаємин з однолітками, самооцінкою та пошуком своєї ідентичності. М. Вовк додає, що підлітки можуть вивчати різні стратегії справляння з невдачами та викликами, що впливає на формування їх фрустраційної толерантності.

3. Дорослість. В дорослому житті фрустраційна толерантність може розвиватися далі через досвід, навчання та пізнавальні процеси. Люди вчаться краще розуміти свої емоції, працювати зі своїми психологічними реакціями та знаходити способи адаптуватися до стресових ситуацій. Сприйняття та усвідомлення факторів, що спричиняють фрустрацію, може сприяти розвитку психологічної стійкості та підвищенню рівня толерантності [7].

4. Індивідуальні різниці. Рівень фрустраційної толерантності може відрізнитися серед різних людей через їхні особистісні особливості, життєвий досвід та культурні впливи. Інтеракція між генетичними, біологічними, психологічними та соціокультурними факторами визначає індивідуальний розвиток фрустраційної толерантності.

Характеристика феномену також впливає на якість міжособистісних взаємин. Люди з вищим рівнем фрустраційної толерантності проявляють більшу емпатію та здатність розуміти погляди інших людей. Вони більш відкриті до діалогу, пояснює О. Чиханцова [12], спроможні сприймати різні точки зору та розвивати позитивні стосунки з оточуючими.

Фрустраційна толерантність також впливає на самооцінку та самоприйняття. Люди з високим рівнем фрустраційної толерантності частіше мають позитивне ставлення до себе і своїх здібностей. Вони легше приймають себе такими, які вони є, і не вважають невдачі або стресові ситуації ознакою своєї недосконалості. Це сприяє підтримці психологічного благополуччя та допомагає бути більш емоційно стійкими.

Люди з високою фрустраційною толерантністю частіше мають схильність до активного вирішення проблем, адаптивну реакцію на

стрес та здатність переживати труднощі, не демонструючи агресію чи депресію.

Більш високий рівень фрустраційної толерантності може також сприяти активному пошуку підтримки від оточуючих, konkretno згадує Ю. Попик. Дослідження показують, що такі індивіди частіше звертаються до соціальної підтримки, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

З іншого боку, низький рівень фрустраційної толерантності може впливати на негативні наслідки, такі як, синдром вигорання, що є станом емоційного виснаження та втрати інтересу до діяльності. Наприклад, наголошує В. Кіріченко, вона пов'язана з підвищеним ризиком розвитку психологічного дискомфорту, стресових реакцій та депресивних симптомів.

Це особливо актуально в професійних сферах, додає Т. Потапчук та М. Клепар, де індивід стикається з постійним напруженням та конфліктами. Люди з обмеженою фрустраційною толерантністю можуть схильніше досвіджувати цей стан, оскільки вони можуть важко відновлювати свої ресурси після стресових ситуацій. Індивіди з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть проявляти емоційну реактивність, що ускладнює їхню спроможність конструктивно взаємодіяти у конфліктних ситуаціях. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть виявляти неконструктивні стратегії, такі як уникання проблем, поведінкову агресію або відмову від поставлених цілей.

В контексті фрустраційної толерантності, О. Когут, надає поняття резиліентності – здатності індивіда до відновлення свого психологічного стану та психофізіологічної рівноваги після стресових або негативних подій. Люди з високою фрустраційною толерантністю частіше виявляють вищий рівень резиліентності, оскільки вони мають здатність швидше адаптуватися до нових обставин та знаходити способи подолання труднощів. Дослідження свідчать про те, що реакції оточення на виражену фрустраційну толерантність можуть бути різноманітними та впливовими на взаємодію між людьми.

Висновки. У світі, що надзвичайно швидко трансформується під впливом технологічного прогресу та соціокультурних змін, концепт фрустраційної толерантності набуває особливого значення. Дослідження цього явища виявляє його важливість у формуванні психологічної стійкості, особливо серед молодого покоління, яке стикається зі складними викликами сучасного соціуму. Сучасні вчені розглядають фрустраційну толерантність

як ключовий елемент адаптації до невизначеності та стресових ситуацій, визначаючи її вплив на здатність особистості подолати труднощі та зберігати емоційний баланс.

З історичної перспективи важко переоцінити внесок великих думкозміників, таких як Вольтер, у формуванні толерантного підходу до релігійних різниць. Його «Трактат про терпимість» став важливим кроком у визнанні важливості толерантності в суспільстві. Цей філософський наслідок триває і впливає на сучасні уявлення про важливість поваги до різноманітності в усіх її виявах. Фрустраційна толерантність, як концепція, виходить за рамки теоретичного аспекту і виявляє свою важливість в практичному житті. Здатність ефективно керувати стресом та труднощами

стає визначальною для досягнення успіху та забезпечення психічного благополуччя. Індивіди з високим рівнем фрустраційної толерантності виявляють конструктивний підхід до вирішення проблем та вміння уникати негативного впливу на свою поведінку та емоційний стан.

Також важливо враховувати, що толерантність є необхідною для сучасного розвитку глобального суспільства. Збереження миру, зменшення конфліктів та відкритий обмін культурними цінностями стають важливими вимірами цієї цінності. Толерантність виступає як важливий фундамент для взаєморозуміння та співпраці між різними групами та індивідами, роблячи світ більш об'єднаним і сприяючи створенню гармонійного суспільства.

Література:

1. Бохонкова Ю., Завацький В., Сербін Ю., Завацька Н. Специфіка подолання посттравматичних стресових розладів особистості в період криз: аналіз соціально-психологічних чинників. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2022, 181–190.
2. Зімбовська Н. Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді. Національний авіаційний університет. Київ, 2023, 54 с.
3. Ігумнова О. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020, № 1, т. 2. с. 28–33.
4. Канішевська Л. Аналіз феномена «толерантність» в гуманітарних науках. Актуальні питання гуманітарних наук. В.: «Гельветика», Вип 28, том 2, 2020, с. 132–136.
5. Канюк О., Іваничко І. Деякі наукові підходи до розуміння терміну «толерантність». Науковий вісник ужгородського університету, серія: «педагогіка, соціальна робота», 2022, № 2 (51), с. 58–61.
6. Навінський В. Особливості взаємозв'язку фрустраційної толерантності із стресостійкістю особистості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологічні науки, 2019. Вип. 308(2). С. 98–105.
7. Павлушенко С. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. Вісник Національного університету оборони України, 58(5), 2021, с. 153–160.
8. Смазанова І. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс. Монографія: Одеса, Фенікс, 2019, 378 с.
9. Терещенко К. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 52, 2019, с. 123–126.
10. Тимків І. Проблема толерантності у історико-філософському дискурсі. Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2022, с. 90–93.
11. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Наукові видання Волинського національного університету ім. Л. Українки. Психологічні перспективи № 41, 2023, с. 175–190.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2022, 128 с.
13. Яремчук В. Гендерна толерантність особистості в кризових умовах. Теоретичні та прикладні проблеми психології, 2023, 60 (1), 39–52.
14. Andrés M., del-Valle M., Richaud de Minzi M., Introzzi I., Canet-Juric L., Navarro-Guzmán J. Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*, 14(3), 2021, 280–297.
15. Cong J. Proceedings of the 2020 3rd International Seminar on Education Research and Social Science. Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 2021, Published by Atlantis Press, 2352–5398.
16. Horney K. Culture and neurosis. *American Sociological Review*, 1(2), 1936, 221–230.
17. Rogers C. R. Carl Rogers on personal power. Delacorte. 1977, 299.
18. Stenger G. From Toleration to Laïcité: Bayle, Voltaire and the Declaration of the Rights of Man. *Journal: Dialogue and Universalism*, Issue No: 2, 2021, 145–161.
19. Watts R. E., Thorne N., Bluvshtein M. Freud's Disavowal of Adler and Adler's Subsequent Influence on Psychoanalytic Thought. *The Journal of Individual Psychology* University of Texas Press. Volume 78, 2022, pp. 425–440.

References:

1. Bokhonkova Y., Zavatsky V., Serbin Y., Zavatskaya N. (2022). Spetsyfika podolannya posttravmatychnykh stresovykh rozladiv osobystosti v period kryz: analiz sotsial'no–psykholohichnykh chynnykiv [Specificity of overcoming post-traumatic stress disorders of the personality during crises: analysis of socio-psychological factors]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohiyi*, pp. 181–190 [in Ukrainian].
2. Zimbovska N. (2023). Zv'yazok sotsial'no–psykholohichnoyi adaptatsiyi z vyborom kopinh–stratehiy u molodi [The relationship of socio-psychological adaptation with the choice of coping strategies in youth. National Aviation University]. *Natsional'nyy aviatsiynyy universytet*. Kyiv, pp. 54 [in Ukrainian].
3. Igumnova O. (2020). Doslidzhennya kopinh–stratehiy osib u skladnykh zhyttyevykh obstavynakh [Research of coping strategies of people in difficult life circumstances]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi : zb. nauk. pr. Klasych. pryvat. un–t. Zaporizhzhya*, № 1, t. 2. pp. 28–33 [in Ukrainian].
4. Kanishevska L. (2020). Analiz fenomena «tolerantnist'» v humanitarnykh naukakh [Analysis of the phenomenon of «tolerance» in the humanities]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk*. Vinnitsa: «Hel'vetyka», Vyp 28, tom 2, pp. 132–136 [in Ukrainian].
5. Kanyuk O., Ivanychko I. (2022). Deyaki naukovy pidkhody do rozuminnya terminu «tolerantnist'» [Some scientific approaches to understanding the term «tolerance»]. *Naukovyy visnyk uzhhorods'koho universytetu, seriya: «pedahohika, sotsial'na robota»*, № 2 (51), pp. 58–61 [in Ukrainian].
6. Navinsky V. (2019). Osoblyvosti vzayemozv'yazku frustratsiynoyi tolerantnosti iz stresostykytyu osobystosti [Features of the relationship between frustration tolerance and personality stress resistance]. *Naukovyy visnyk Natsional'noho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannya Ukrayiny. Seriya: Psykholohichni nauky*, Vyp. 308(2). pp. 98–105 [in Ukrainian].
7. Pavlushenko S. (2021). Analiz pidkhodiv do vyznachennya pryrody frustratsiyi v teorii i praktytsi psykholohichnoyi dumky [Analysis of approaches to determining the nature of frustration in the theory and practice of psychological thought], *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 58(5), pp. 153–160 [in Ukrainian].
8. Smazanova I. (2019). Ahresiya i tolerantnist': filofs'ko–pravovyy diskurs [Aggression and tolerance: philosophical and legal discourse]. *Monohrafiya: Odesa, Feniks*, p. 378 [in Ukrainian].
9. Tereshchenko K. (2019). Tolerantnist' osobystosti: mizhdystyplinarnyy pidkhid [Personality tolerance: an interdisciplinary approach]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*. Tom I. Vypusk 52, pp. 123–126 [in Ukrainian].
10. Tymkiv I. (2022). Problema tolerantnosti u istoriko–filofs'komu diskursi [The problem of tolerance in historical and philosophical discourse]. *Ternopil's'kyy natsional'nyy pedahohichnyy universytet im. V. Hnatyuka*, pp. 90–93 [in Ukrainian].
11. Khazratova N., Malimon L., Oliynyk A. (2023). Osoblyvosti kopinh–stratehiy u lyudey z riznymy tsinnisnymy oriyentatsiyamy [Features of coping strategies in people with different value orientations]. *Naukovi vydannya Volyns'koho natsional'noho universytetu im. L. Ukrayinky. Psykholohichni perspektyvy* № 41, pp. 175–190 [in Ukrainian].
12. Chikhantsovai O., Hutsol K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyl'yentnosti osobystosti v period pandemiyi COVID-19: praktychnyy posibnyk [Psychological bases of development of personality resistance during the COVID-19 pandemic: a practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka. P. 128 [in Ukrainian].
13. Yaremchuk V. (2023). Henderna tolerantnist' osobystosti v kryzovykh umovakh [Gender tolerance of the individual in crisis conditions]. *Teoretychni ta prykladni problemy psykholohiyi*, 60 (1), pp. 39–52 [in Ukrainian].
14. Andrés M., del-Valle M., Richaud de Minzi M., Introzzi I., Canet–Juric L., Navarro–Guzmán J. (2021). Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*.
15. Cong J. (2021). *Proceedings of the 2020 3rd International Seminar on Education Research and Social Science. Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
16. Horney K. (1936). Culture and neurosis. *American Sociological Review*.
17. Rogers C. R. (1977). Carl Rogers on personal power. *Delacorte*.
18. Stenger G. (2021). From Toleration to Laïcité: Bayle, Voltaire and the Declaration of the Rights of Man. *Journal: Dialogue and Universalism*, Issue No: 2.
19. Watts R. E., Thorne N., Bluvshstein M. Freud's (2022). Disavowal of Adler and Adler's Subsequent Influence on Psychoanalytic Thought. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press. Volume 78*.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.3>

Лариса РОДЧЕНКО

офіцер клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», лейтенант ЗСУ, доктор наук з державного управління, професор, Заслужений діяч науки і техніки, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Олег ДРУЗЬ

начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», головний психіатр Збройних Сил України, полковник медичної служби, Заслужений лікар України, доктор медичних наук, доцент, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Лілія РУДЕНКО

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології і медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Інна СЕМЕНЕЦЬ-ОРЛОВА

доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0001-9227-7426

Олександр ВЕЛЬГАН

кандидат наук з державного управління, доцент, слухач Національного університету оборони України, доцент кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5458-8976

Larisa RODCHENKO

Officer of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Officer, Doctor of Science in Public Administration, Professor, Honored worker of Science and Technology, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Oleh DRUZ

Head of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Chief Psychiatrist at the Armed Forces of Ukraine, Colonel of the Medical Service, Honored Doctor of Ukraine, Doctor of Science in Medicine, Associate Professor, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Liliya RUDENKO

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Special Psychology and Medicine, Ukrainian State Drahomanov University, 9, Pyrohova St, Kyiv, Ukraine, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Inna SEMENETS-ORLOVA

Doctor of Science in Public Administration, Professor, Head of the Department of Public Administration, Interregional Academy of Personnel Management, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039
ORCID: 0000-0001-9227-7426

Oleksandr VELGAN

Candidate of Sciences in Public Administration, Associate Professor, listener at the National Defence University of Ukraine, Associate Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039
ORCID: 0000-0002-5458-8976

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ТРАВМИ****DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE TO OVERCOME
THE CONSEQUENCES OF WAR TRAUMA**

Участь у бойових діях породжує цілу низку психологічних травм та розладів у військовослужбовців. Посттравматичний стресовий розлад набуває загрозливих масштабів серед учасників бойових дій в Україні. Тому питання ефективної психологічної реабілітації та допомоги військовим є надзвичайно актуальним. Стаття присвячена пошуку оптимальних шляхів подолання наслідків військової психотравми. Проаналізовано концепцію емоційної стійкості та її складових. Обґрунтовано, що емоційний інтелект виступає важливим чинником запобігання та подолання наслідків бойової психологічної травми у військових. Розвиненість емоційного інтелекту забезпечує військовим низку важливих якостей: здатність приймати зважені рішення, вміння надихати та очолювати команду, адаптуватися до ситуації та розв'язувати конфлікти.

Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль для професійної надійності, стійкості та боєздатності військовослужбовців в екстремальних умовах. Це слід враховувати при підготовці військових кадрів. Констатовано, що емоційний інтелект варто більш детально вивчити та інтегрувати у систему підготовки військових на всіх етапах – від набору до завершення служби, та дозволить покращити їх психологічну стійкість та професійну ефективність. Зазначено, що запровадження спеціальних тренінгових програм з метою цілеспрямованого розвитку навичок емоційного інтелекту у військовослужбовців дозволить краще розпізнавати та регулювати власні емоційні стани, а також емоції оточення, та сприятиме обранню оптимальної моделі поведінки залежно від конкретної бойової ситуації.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна стійкість, травма, воєнний конфлікт, військовослужбовці, резилієнс, психологічна стійкість, особистісні риси, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, війна.

Participation in hostilities causes a number of psychological traumas and disorders in military personnel. Post-traumatic stress disorder is gaining alarming proportions among combatants in Ukraine. Therefore, the issue of effective psychological rehabilitation and assistance to the military is extremely relevant. The article is devoted to the search for optimal ways to overcome the consequences of military trauma. The concept of emotional stability and its components are analysed. It is substantiated that emotional intelligence is an important factor in preventing and overcoming the consequences of combat psychological trauma in the military.

The development of emotional intelligence provides the military with a number of important qualities: the ability to make informed decisions, the ability to inspire and lead a team, adapt to the situation and resolve conflicts. Emotional intelligence plays a crucial role for the professional reliability, resilience and combat capability of military personnel in extreme conditions.

This should be taken into account when training military personnel. It is stated that emotional intelligence should be studied in more detail and integrated into the military training system at all stages – from recruitment to completion of service, and will improve their psychological stability and professional efficiency. It is noted that the introduction of special training programmes for the purposeful development of emotional intelligence skills in military personnel will allow them to better recognise and regulate their own emotional states, as well as the emotions of others, and will help them to choose the optimal model of behaviour depending on a particular combat situation.

Key words: resilience, psychological stability, personality traits, mental health, psychological well-being, war, emotional intelligence, emotional resilience, trauma, military conflict, military personnel.

Постановка проблеми. В умовах воєнного конфлікту гостро постає питання надання ефективної психологічної допомоги військовослужбовцям з бойовою психічною травмою. Наслідки бойової травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність чи агресивність, негативно позначаються на психічному та соціаль-

ному функціонуванні ветеранів. Актуальним є вивчення особистісних ресурсів, що можуть полегшити негативні наслідки бойової психотравми. Одним з таких ресурсів виступає емоційний інтелект.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз психологічної літератури свідчить, що проблема емоційного інтелекту вивчалась як вітчизня-

ними (С. Дерев'янка [2], С. Дубовик, Т. Драбчук [3]), так і зарубіжними (Д. Гоулмен [1], Z. Adigüzel, E. Kuloğlu [1], S. Dust etc. [11], С. Miao, R. Humphrey, S. Qian [16], K. Pekaar etc. [17], P. Upadhyay, M. Paul [19]) науковцями. Зокрема, досліджувались такі аспекти: сприйняття та розуміння емоцій, управління емоціями, розвиток здатності протистояти тиску, емпатія, самоконтроль тощо.

У працях дослідників [4; 5] розглядається питання прояву та розвитку емоційного інтелекту у професійній діяльності військовослужбовців. У роботах [7; 8; 10; 14] розглянуто проблему впливу емоційного інтелекту на подолання наслідків бойової психологічної травми та посттравматичних стресових розладів.

Незважаючи на значну увагу дослідників до феномену емоційного інтелекту, все ще недостатньо висвітленими залишаються питання його ролі та особливостей у військовослужбовців з бойовою психічною травмою. Зокрема, потребують подальшого поглибленого вивчення можливості розвитку емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу стійкості особистості в умовах військового конфлікту.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу сучасних психологічних досліджень визначити потенціал емоційного інтелекту для подолання наслідків бойової психічної травми та окреслити перспективи практичного застосування.

Виклад основного матеріалу. Поняття «емоційний інтелект» було популяризоване Д. Гоулманом та охоплює здатність людини розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх зміст, регулювати емоційні стани та ефективно ними керувати. Крім того, емоційний інтелект передбачає розуміння емоційних переживань інших, що сприяє продуктивній міжособистісній взаємодії. Складовими емоційного інтелекту є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальна компетентність [1].

На думку Р. Бар-Она [9], емоційний інтелект є сукупністю некогнітивних здібностей, знань та вмінь, котрі забезпечують людині успішне опанування різноманітних життєвих обставин та ситуацій.

П. Саловей та Дж. Карузо [15] відзначають, що компоненти емоційного інтелекту вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Кожен компонент стосується як власних емоцій, так і емоцій інших (рис. 1).

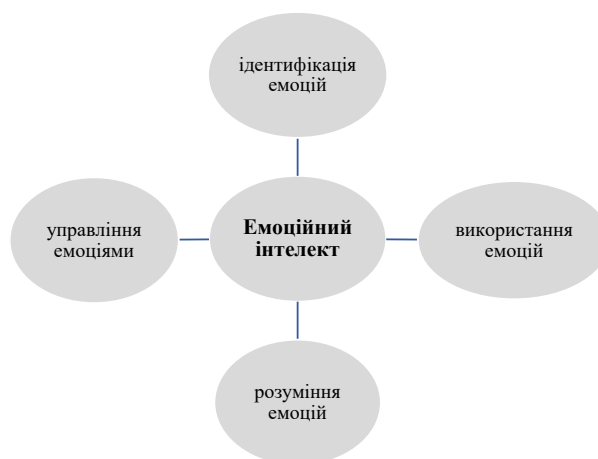


Рис. 1. Компоненти емоційного інтелекту

Ідентифікація емоцій передбачає здатність до сприйняття емоційних станів (виявлення наявності емоції), розпізнавання конкретної емоції, що виникла, адекватного зовнішнього вираження переживань, а також уміння відрізнити щирі емоції від нещирих чи неавтентичних. Людина, яка знаходиться у доброму контакті з власними емоціями та переживаннями набагато легше зможе ідентифікуватися з іншою людиною та зрозуміти сутність її емоційного стану.

Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності включає здатність спрямовувати увагу на важливі події за допомогою емоцій, генерувати потрібні емоційні стани для успішного розв'язання завдань, а також уміння застосовувати зміну настрою як можливість побачити проблему під різними кутами зору.

Розуміння емоцій охоплює вміння встановлювати зв'язки між комплексами емоційних станів, усвідомлювати перехід від однієї емоції до іншої, розпізнавати причини виникнення емоцій. Також сюди входить здатність засвоювати та використовувати вербальну інформацію про емоційну сферу.

Управління емоціями включає здатність контролювати власні емоції, знижувати інтенсивність негативних переживань та викликати позитивні емоції (адекватно ситуації). Управління емоціями здійснюється у контексті актуальних цілей людини, що ґрунтується на глибокому самоусвідомленні. Це також передбачає усвідомлення власних емоцій, у тому числі негативних. Важливим моментом є вміння вирішувати складні емоціогенні проблеми без придушення супровідних негативних переживань. На думку авторів, така здатність регулювати емоції сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісної взаємодії.

Емоційний інтелект яскраво демонструє та реалізує неявні знання – продукт особистісного досвіду людини, що містить її переконання, моральні цінності та погляди. Ці знання неможливо безпосередньо спостерігати чи задокументувати, а передати їх можна лише в процесі особистісної взаємодії.

Здатність розуміти емоції та керувати ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу – інтересом до внутрішнього світу іншої людини та власного, схильністю аналізувати поведінку, цінністю емоційних переживань. Серед чинників, що визначають розвиток емоційного інтелекту, називають особливості емоційної сфери, когнітивні здібності та уявлення про емоції.

Емоційний інтелект має дуальну природу як конструкт. З одного боку, він пов'язаний з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками, які безпосередньо впливають на його рівень та індивідуальні особливості.

Досліджуючи емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості, було відзначено, що він виступає значущим предиктором суб'єктивного економічного благополуччя, рівня саморегуляції поведінки та копінг-стратегій. Вирішальне значення для регулювання життя людини відіграють ідентифікація та свідоме управління емоціями – ключові складові емоційного інтелекту [1].

Дослідження різних профілей емоційного інтелекту вказують на те, що стратегії копінг-поведінки та соціальної адаптації особистості мають різне функціональне завдання в залежності від комбінації психологічних характеристик, що визначають ці стратегії. Ці характеристики можуть мати ресурсне або стресостійке спрямування в контексті особистості.

Теоретик G. George [12], аналізуючи можливі зв'язки емоційного інтелекту з діяльністю особистості, виділив низку його елементів, що характеризують змістовну сторону особистісної поведінки, зокрема високий рівень емоційного інтелекту особистості, що вирізняється такими рисами: 1) може сприяти креативності і гнучкості та вести до більш ефективного управління власними емоціями; 2) дозволяє краще зрозуміти проблеми інших; 3) допомагає зорієнтуватися в істинних настроях людей, підказує вибір ефективних засобів впливу; 4) допомагає знаходити ефективні підходи до вирішення проблем і здійснювати успішні зміни в житті; 5) допомагає ефективно задіяти цінності особистості, викликаючи у людей почуття єднання.

Таким чином, для встановлення емоційного контакту з людьми, зміцнення міжособистіс-

ної взаємодії з ними, необхідно вміти розуміти та контролювати власні емоції й почуття, пізнавати емоційні стани інших людей, адекватно проявляти емоційне ставлення, емпатію, підпорядковувати емоції розуму з метою вирішення практичних завдань.

Емоційна стійкість особистості ґрунтується на здатності людини регулювати на власні емоційні стани. Різноманітні емоційні переживання формують певний рівень стабільності емоційної сфери. Проте варто розуміти, що зовнішні прояви емоцій можуть не повною мірою відображати глибинні внутрішні почуття. Емоційна стійкість включає такі взаємопов'язані компоненти: вольовий контроль емоційних реакцій та станів емоційного збудження; цілісна характеристика особистості, що поєднує інтелектуальні, мотиваційні, вольові та емоційні аспекти психічної діяльності. Така інтегративна властивість дає змогу успішно досягати мети в складних емоційних обставинах.

На нашу думку, саме здатність регулювати власні емоції є ключем до стійкості та стабільності емоційної сфери особистості.

Емоційна стійкість є важливою професійною якістю для військовослужбовців. Вона являє собою складну динамічну рису особистості, котра забезпечує ефективність діяльності та стійкість до дії стресових чинників екстремальних ситуацій.

На наш погляд, емоційна стійкість військових є однією з ключових функцій, що дозволяє зберегти психічне здоров'я в умовах воєнного стану та значною мірою запобігає їх глибокому емоційному вигоранню.

Стійкість до стресу, здатність регулювати власний емоційний стан є тим фундаментом, котрий забезпечує надійність військовослужбовців за будь-яких, навіть екстремальних умов.

У структурі емоційної стійкості можна виокремити чотири взаємопов'язані компоненти: емоційний, вольовий, мотиваційний та інтелектуальний. Кожен з них пов'язаний з певними властивостями нервової системи людини.

Емоційний компонент відображає способи емоційного реагування на зовнішні подразники та обставини. Вольовий компонент забезпечує регуляцію поведінки і контроль емоційних реакцій. Мотиваційний пов'язаний із спрямованістю особистості, її інтересами та потребами. Інтелектуальний визначає здатність раціонально оцінювати ситуацію та приймати зважені рішення.

Отже, емоційна стійкість проявляється в характерних способах реагування і пове-

дінки особистості, що визначаються взаємодією згаданих психічних складових та властивостей нервової системи.

Емоційний компонент є базовим у структурі емоційної стійкості. Емоції утворюють динамічну та стійку систему взаємопов'язаних елементів. Одна з характеристик цієї системи – амбівалентність базових емоцій, що є первинними структурними одиницями. Отже, досліджуючи емоційну складову, варто звертатися саме до основних емоцій. Емоції несуть значний обсяг інформації, завдяки чому людина може ефективно організовувати власну діяльність. Тож в структурі емоційної стійкості варто наголошувати на емоційній зрілості особистості. Вона проявляється через емоційний інтелект – здатність розпізнавати та керувати емоціями. Розвиненість емоційного інтелекту сприяє формуванню емоційної стійкості.

Умови війни характеризуються невизначеністю та необхідністю оперативного реагування. Здатність приймати зважені рішення під тиском обставин, враховуючи емоційний фон, демонструє розвиненість емоційного інтелекту військового. Як слушно зауважив Д. Гоулман [1], емоційний інтелект допомагає балансувати логіку та емпатію під час прийняття рішень, що надзвичайно важливо у бойових умовах.

Так само військовий з високорозвиненим емоційним інтелектом здатен адаптуватися до раптових змін ситуації, зберігаючи гнучкість мислення і поведінки. Це узгоджується з ідеєю адаптивності як ключової складової емоційного інтелекту, яка набуває особливого значення за умов війни [18]. Отже, розвиток емоційного інтелекту військових сприятиме ефективності їхніх дій у мінливих та небезпечних умовах бойових дій. Розвинені навички емоційного інтелекту допомагають пом'якшувати негативні наслідки психологічних травм, пов'язаних з військовою службою, та краще впоратися зі складними емоційними станами.

Систематична оцінка та тренування емоційного інтелекту може допомогти військовим долати прояви посттравматичного стресового розладу. Емоційний інтелект відкриває шлях до зменшення негативних наслідків участі у бойових діях, розширюючи набір внутрішньоособистісних та міжособистісних навичок, що підвищує стійкість [13].

Навчання емоційному інтелекту є конструктивним підходом для вирішення проблем емоційного та психологічного благополуччя військовослужбовців, особливо молодого віку, які все ще перебувають у процесі особистісного становлення.

На думку теоретика G. Deyanira [10], тренування емоційного інтелекту допомагає поліпшити здатність військових адаптуватися до стресу і травматичних подій, допомагає керувати ними, покращує кар'єрний розвиток та сприяє успішній реінтеграції ветеранів у мирне життя. Емоційний інтелект може цілеспрямовано розвиватися як група компетентностей, котрі безпосередньо впливають на ефективність військовослужбовця. Автор зазначає, що головним чинником виникнення психосоціальних проблем у військовослужбовців визнається інтенсивне робоче середовище.

Цю позицію розділяють вчені S. Aguilar та V. George [7; 8], які пропонують застосовувати тренування емоційного інтелекту при розробці програм адаптації військових до умов цивільного суспільства. Науковці зазначають, що раніше в збройних силах домінувала думка про те, що емоції можуть заважати ефективній поведінці військових. Проте наразі визнається, що емоційний інтелект у армії має певні особливості, відмінні від цивільної сфери. Емоційний інтелект лідерів у військовій справі може забезпечити вищий рівень стійкості – здатності швидко відновитися після невдач. Крім того, він позитивно впливає на здібності та етичну поведінку підлеглих. На думку дослідників, емоційний інтелект є важливим чинником ефективності та надійності військовослужбовців і його розвитку слід приділяти належну увагу.

Таким чином, емоційний інтелект може ефективно розвиватися завдяки спеціалізованим тренінгам. Знання та навички, здобуті в такий спосіб, формують важливі якості, корисні для військовослужбовців. Зокрема, зростання самосвідомості сприяє глибшому розумінню та прийняттю себе, що підвищує впевненість у власних силах та допомагає активніше долати стрес та складні емоційні стани. Вдосконалення самоконтролю посилює дисциплінованість, адаптивність та позитивні емоції військових, підвищуючи загальну стійкість. Розвиток емпатії та комунікативних навичок полегшує міжособистісну взаємодію і аналіз складних ситуацій. Цим самим, тренування емоційного інтелекту комплексно покращує психологічну готовність і професійну майстерність військовослужбовців.

Психологічний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на характер взаємин у підрозділі, ставлення особового складу до завдань, результативність застосування озброєння тощо. Необхідно цілеспрямовано розвивати навички емоційного інтелекту військовослужбовців за допомогою тренінгів, що дозволить краще розпізнавати та регулю-

вати власні емоційні стани, а також емоції оточення, та сприятиме обранню оптимальної моделі поведінки залежно від конкретної бойової ситуації.

Висновок. Розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення для забезпечення ефективності дій військовослужбовців в умовах бойових дій. Адже за екстремальних обставин війни емоційний інтелект – це не лише розуміння себе та інших, а й запорука виживання, професійного зростання та боекзотності підрозділів. Зокрема, розвине-

ність емоційного інтелекту забезпечує військовим низку важливих якостей: здатність приймати зважені рішення, вміння надихати та очолювати команду, адаптуватися до ситуації та розв'язувати конфлікти. З огляду на мінливість та невизначеність ситуації під час війни, особливо гостро постає потреба у розвиненому емоційному інтелекті військовослужбовців. Адже саме здатність адаптуватися та приймати виважені рішення дозволяє ефективно протидіяти сучасним викликам в умовах бойових дій.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Vivat, 2020. 512 с.
2. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів: видавець «Лозовий В.М.», 2016. 321 с.
3. Дубовик С.Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія : «Економіка і менеджмент»*. 2014. Вип. 5(60). С. 1–4.
4. Дубровинський Г., Рябова О. Зв'язок емоційного інтелекту військовослужбовця з психологічною сумісністю у військовому підрозділі. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 1(51). 2019. С. 17–23.
5. Мацевко Т. М., Куций О. А. Дослідження емоційного інтелекту при формуванні лідерських якостей сержантського складу збройних сил України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 14 (I). 2013. С. 211–219.
6. Adigüzel Z., Kuloğlu E. Examination of the Effects of Emotional Intelligence and Authentic Leadership on the Employees in the Organizations. *International Journal of Organizational Leadership*. 2019. 8(1). P. 13–30.
7. Aguilar S., George B. A Review of the Linkages between Emotional Intelligence and Leadership in the Military Forces. *Business Ethics and Leadership*. 2019. 3 (2).
8. Aguilar S., George B. Emotional Intelligence in the decision-making process of the military leadership. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/327664059_Emotional_Intelligence_in_the_decision-making_process_of_the_military_leadership
9. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Ed.), *Special Issue on Emotional Intelligence*. *Psicothema*. 2005. Vol. 17.
10. Deyanira G., Sankar S., Nuzulul I. The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*. 2020. P. 1–17.
11. Dust S. B., Rode J. C., Arthaud-Day M. L., Howes S. S., Ramaswami A. Managing the self-esteem, employment gaps, and employment quality process: The role of facilitation-and understanding-based emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*. 2018. 39(5). P. 680–693.
12. George G. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53. P. 45–59.
13. Hudson K. A. Emotional Intelligence and Self-Efficacy in Military Leaders. Dissertations. Brandman University. Brandman Digital Repository. 2016. URL: https://digitalcommons.brandman.edu/edd_dissertations/35
14. Jerus R. Military and Emotional Intelligence. 2015. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/soldiers-emotional-intelligence-rob-jerus-sphr>
15. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4), P. 290–300.
16. Miao C., Humphrey R. H., Qian S. A cross-cultural meta-analysis of how leader emotional intelligence influences subordinate task performance and organizational citizenship behavior. *Journal of World Business*. 2018. 53(4). P. 463–474.
17. Pekaar K. A., Bakker A. B., Linden D., Born M. P., Sirén H. J. Managing own and others' emotions: A weekly diary study on the enactment of emotional intelligence. *Journal of Vocational Behavior*. 2018. 109. P. 137–151.
18. Radchenko, Oleksandr, et al. Principles of natural capital preservation in the context of strategy of state environmental safety. In: *E3S Web of Conferences*. EDP Sciences, 2021. p. 09024.
19. Reuven Bar-On. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *University of Texas Medical Branch, Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
20. Semenets-Orlova, Inna, et al. Requests for public information in the state Administration in situations of military operations. *Ann. Fac. Der. U. Extremadura*, 2022, 38: 249.
21. Semenets-Orlova, I., et al. Readiness of the education manager to provide the organizational development of institutions (based on the sociological research). *Problems and Perspectives in Management*, 2019, 17.3: 132-142.

22. Upadhyay P., Paul M. The linkage between knowledge management practices and Organization Based Projects for better learning outcome: A Conceptual Framework. *International Journal of Educational Management*. 2019. 33(1). P. 166–178.

References:

1. Goulman, D. (2020). *Emotsiinyi intelekt* [Emotional intelligence]. Vivat, 512 s. [in Ukrainian].
2. Derevianko, S. P. (2016). *Fenomenolohiia emotsiinoho intelektu* [Phenomenology of emotional intelligence]. Chernihiv: vydavets «Lozovyi V.M.». 321 s. [in Ukrainian].
3. Dubovyk, S.H., Drabchuk, T. I. (2014). Rozvytok emotsiinoho intelektu suchasnykh menedzheriv yak umova yikh uspishnoi diialnosti [Development of emotional intelligence of modern managers as a condition for their successful activity]. *Visnyk Sumskoho natsionalnoho ahrarynoho universytetu*. Seriya: «Ekonomika i menedzhment», 5(60), 1–4 [in Ukrainian].
4. Dubrovynskyi, H., Riabova, O. (2019). Zviazok emotsiinoho intelektu viiskovosluzhbovtzia z psykholohichnoiu sumisnistiu u viiskovomu pidrozdili [The relationship between the emotional intelligence of a serviceman and psychological compatibility in a military unit]. Pytannia psykholohii. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1(51), 17–23 [in Ukrainian].
5. Matsevko, T. M., Kutsyi, O. A. (2013). Doslidzhennia emotsiinoho intelektu pry formuvanni liderskykh yakosti serzhantskoho skladu zbroinykh syl Ukrainy [Research on emotional intelligence in the formation of leadership qualities of non-commissioned officers of the armed forces of Ukraine]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 14 (1), 211–219.
6. Adigüzel, Z., Kuloğlu, E. (2019). Examination of the Effects of Emotional Intelligence and Authentic Leadership on the Employees in the Organizations. *International Journal of Organizational Leadership*, 8(1), 13–30 [in Ukrainian].
7. Aguilar, S., George, B. A. (2019). Review of the Linkages between Emotional Intelligence and Leadership in the Military Forces. *Business Ethics and Leadership*, 3 (2).
8. Aguilar, S., George, B. *Emotional Intelligence in the decision-making process of the military leadership* (2018). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/327664059_Emotional_Intelligence_in_the_decision-making_process_of_the_military_leadership.
9. Bar-On, R. (2015). The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Ed.), *Special Issue on Emotional Intelligence*. *Psicothema*, Vol. 17.
10. Deyanira, G., Sankar, S., Nuzulul, I. (2020). The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*, p. 1–17.
11. Dust, S. B., Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Howes, S. S., Ramaswami, A. (2018). Managing the self-esteem, employment gaps, and employment quality process: The role of facilitation-and understanding-based emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 39(5), 680–693.
12. George, G. (2000). Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*, 2000, 53, 45–59.
13. Hudson, K. A. (2016). *Emotional Intelligence and Self-Efficacy in Military Leaders*. Dissertations. Brandman University. Brandman Digital Repository. Retrieved from https://digitalcommons.brandman.edu/edd_dissertations/35.
14. Jerus, R. (2015). *Military and Emotional Intelligence*. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/soldiers-emotional-intelligence-robert-jerus-sphr>
15. Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates (2016). *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
16. Miao C., Humphrey R. H., Qian S. A cross-cultural meta-analysis of how leader emotional intelligence influences subordinate task performance and organizational citizenship behavior. *Journal of World Business*. 2018. 53(4). P.463–474.
17. Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Linden, D., Born, M. P., Sirén, H. J. (2018). Managing own and others' emotions: A weekly diary study on the enactment of emotional intelligence. *Journal of Vocational Behavior*, 109, 137–151.
18. Radchenko, O., Kovach, V., Radchenko, O., Kriukov, O., Sydorchuk, L., Sharov, P., & Semenets-Orlova, I. (2021). Principles of natural capital preservation in the context of strategy of state environmental safety. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 280, p. 09024). EDP Sciences.
19. Reuven, Bar-On (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *University of Texas Medical Branch, Psicothema*. Vol. 18. P. 13–25.
20. Semenets-Orlova, I., Rodchenko, L., Chernenko, I., Druz, O., Rudenko, M., & Poliuliakii, R. (2022). Requests for public information in the state Administration in situations of military operations. *Ann. Fac. Der. U. Extremadura*, 38, 249.
21. Semenets-Orlova, I., Mykhailych, O., Klochko, A., Nestulya, S., & Omelyanenko, V. (2019). Readiness of the education manager to provide the organizational development of institutions (based on the sociological research). *Problems and Perspectives in Management*, 17(3), 132–142.
22. Upadhyay, P., Paul, M. (2019). The linkage between knowledge management practices and Organization Based Projects for better learning outcome: A Conceptual Framework. *International Journal of Educational Management*, 33(1), 166–178.

UDC 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.4>

Liliya RUDENKO

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Special Psychology and Medicine, Ukrainian State Drahomanov University, 9, Pyrohova St, Kyiv, Ukraine, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Oleh DRUZ

Head of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Chief Psychiatrist at the Armed Forces of Ukraine, Colonel of the Medical Service, Honored Doctor of Ukraine, Doctor of Science in Medicine, Associate Professor, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Larisa RODCHENKO

Officer of the Psychiatric Clinic (with wards for drug addicts) of the National Military Medical Clinical Center "Main Military Clinical Hospital", Officer, Doctor of Science in Public Administration, Professor, Honored worker of Science and Technology, Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Inna SEMENETS-ORLOVA

Doctor of Science in Public Administration, Professor, Head of the Department of Public Administration, Interregional Academy of Personnel Management, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0001-9227-7426

Oleksandr VELGAN

Candidate of Sciences in Public Administration, Associate Professor, listener at the National Defence University of Ukraine, Associate Professor at the Department of Public Administration, Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", 2, Frometivska St, Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-5458-8976

Лілія РУДЕНКО

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології і медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601

ORCID: 0000-0003-1655-5708

Олег ДРУЗЬ

начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», головний психіатр Збройних Сил України, полковник медичної служби, Заслужений лікар України, доктор медичних наук, доцент, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5149-9556

Лариса РОДЧЕНКО

офіцер клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», лейтенант ЗСУ, доктор наук з державного управління, професор, Заслужений діяч науки і техніки, професор кафедри публічного управління, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-2141-4742

Інна СЕМЕНЕЦЬ-ОРЛОВА

доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0001-9227-7426

Олександр ВЕЛЬГАН

кандидат наук з державного управління, доцент, слухач Національного університету оборони України, доцент кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-5458-8976

**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF RESILIENCE:
THEORETICAL ANALYSIS OF PERSONAL AND COPING
APPROACHES****ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ**

In today's environment, the issue of personal resilience is becoming increasingly important. The issue of a person's ability to overcome difficult life situations, adapt to stressful conditions and return to balance is relevant. The article presents a theoretical analysis of the psychological determinants of resilience: personal traits and coping behaviour. The content of the concept of "resilience" by scientists is presented. Four main trajectories of resilience development are allocated. It is stated that it is important to consider resilience as a stable and at the same time dynamic phenomenon associated with mental well-being, health and features of coping that may be its consequences. It is noted that training in more effective coping strategies can increase resistance at the biological level. Resilience is the process and outcome of successfully adapting to difficult or challenging life experiences, especially through mental, emotional, and behavioral flexibility and adjustment to external and internal demands. The impact on the functional activity of the brain by forming adaptive cognitive, emotional and behavioural patterns of stress response will strengthen the weak links of the human stress system. This suggests that resilience should be considered both as a trait that is relatively stable, caused by internal and external factors, and as a dynamic process, as resilience is formed, develops and has its own dynamics throughout life. It has been determined that some personality traits (serving as a foundation) and coping strategies (being mechanisms) contribute to the development of resilience.

Key words: resilience, resistance, determinants, personal characteristics, coping strategies, war time.

У сучасних умовах питання стійкості особистості стає все більш актуальним. Актуальним є питання здатності людини долати складні життєві ситуації, адаптуватися до стресових умов і повертатися до рівноваги. У статті представлено теоретичний аналіз психологічних детермінант стійкості: особистісних рис та копінг-поведінки. Викладено зміст поняття «резилієнтність» науковцями. Виділяють чотири основні траєкторії розвитку стійкості. Зазначається, що важливо розглядати стійкість як стабільний і водночас динамічний феномен, пов'язаний із психічним благополуччям, здоров'ям та особливостями копіngu, що може бути його наслідком. Відзначається, що навчання більш ефективним стратегіям подолання може збільшити опірність на біологічному рівні. Стійкість є процесом і результатом успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог. Вплив на функціональну активність мозку шляхом формування адаптивних когнітивних, емоційних і поведінкових патернів реагування на стрес посилить слабкі ланки стресосистеми людини. Це свідчить про те, що резилієнтність слід розглядати і як рису відносно стабільну, зумовлену внутрішніми та зовнішніми факторами, і як динамічний процес, оскільки стійкість формується, розвивається та має свою динаміку протягом життя. Визначено, що деякі риси особистості (основа) і копінг-стратегії (механізми) сприяють розвитку стійкості.

Ключові слова: стійкість, резилієнтність, резистентність, детермінанти, особистісні характеристики, копінг-стратегії, воєнний час.

Introduction. In the context of modern life, saturated with stressful factors, the issue of resilience and psychological security of the individual is of particular importance. In this context, the quality of psychological resilience and vitality of a personality as resilience is becoming increasingly important. Resilience is seen as the ability of a person to successfully overcome life's difficulties, adapt to stressful conditions, while maintaining internal balance. The issue of studying the psychological determinants of resilience remains relevant, which will allow

identifying personality resources to increase stress resistance and adaptive capabilities.

The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of the personal and coping approaches to the study of psychological factors of resilience.

The main part. According to the American Psychological Association, psychological resilience is the ability of a person to successfully adapt and overcome difficult life situations through flexible thinking, emotional stability and adequate behavioural response. The level of

resilience is influenced by a number of factors, including: ways of perceiving and interpreting events, access to social support, and effective coping strategies (American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2018). Studies show that constructive thinking, emotional regulation and stress management skills can be purposefully developed, thereby increasing an individual's adaptive potential and psychological resilience.

Resilience can be defined as the ability of a system to adapt and resume its functioning in the face of adverse changes that threaten its existence or further development. This universal definition is applicable to different levels of systems – from an individual organism to complex social structures (Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R., 2014). In particular, resilience is inherent in the human individual, as well as in families, organisations, communities, economies, ecosystems, and even entire nations. The essence of resilience is the ability of a system to adapt to threatening conditions and restore optimal functioning after stressful impacts.

In domestic sources, a number of terms are used to refer to the concept of "resistance", in particular: "resilience", "resilience", "psychological resilience". There are discussions about the semantic content of these terms. It is proposed to distinguish between "resilience" as a personality trait and "resilience" as a dynamic process of adaptation and self-regulation. The author also draws a line between the concepts of "resilience" and "resilience", emphasising their differences. Thus, discussions are still ongoing on the establishment of Ukrainian equivalents of the term "resilience" and its semantic content in different contexts (Kravchuk, 2018; Tkach, 2018).

Thus, in our study, we use the terms "resilience" and "resilience" in an integrative sense. We assume that resilience is based on certain individual psychological characteristics of a personality and is implemented through inherent coping strategies that act as resistance mechanisms. Together, these components form a dynamic process of recovery from stress. That is, resilience and resilience are considered here as interrelated characteristics that together ensure the resilience and adaptation of the individual.

In the modern paradigm of mental health, the emphasis is shifting from the model of the "mental health-psychopathology continuum" to the model of psychological well-being and flourishing of the individual. The presence of mental disorders does not preclude a person from achieving a certain level of well-being. There is a growing emphasis on preventive strategies

with a focus on strengthening protective factors, adaptability and recovery rather than pathology. The medical model has evolved from the study of disease progression to a dynamic model of health development throughout life. In this context, an important area is the development of interventions aimed at developing psychological resilience to achieve better mental health (Halfon, & Forrest, 2018).

Contemporary research on resilience is moving towards a more positive, flexible approach, focused on identifying factors that contribute to health and well-being. As Ryff C., Singer B. (Ryff, & Singer, 2003), point out, by studying resilience and prosperity in their interconnectedness, we enrich our understanding of human well-being. Most scholars focus on resilience as a means of avoiding negative consequences, but there is an alternative view that only those who "take on the challenge" are able to reach the heights of prosperity. The integrative model allows for a balanced consideration of the processes that can occur throughout life and the various reactions of a person to life circumstances.

In the context of resilience, a person is able to overcome the stresses and traumas they face throughout their lives with more dignity. Individuals with severe symptoms of post-traumatic stress disorder can at the same time demonstrate high psychological resilience due to their determination to "move forward" by shifting their focus from the negative consequences (Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R., 2014).

In research, health and resilience are increasingly seen as a way of multimodal overcoming dysfunctions (stress of various kinds). This is a shift in emphasis from studying pathology to identifying and developing factors of psychological resilience and well-being (Kalisch, Müller, & Tüscher, 2015).

Scientists identify four main trajectories of resistance (Fig. 1).

1. Chronic resistance (in people with prolonged exposure to negative factors and chronic dysfunctions).

2. Resistance (resilience) itself (relatively stable trajectory of healthy adjustment).

3. Normal recovery (symptoms appear immediately after the event and then gradually decrease).

4. Delayed resistance (moderate symptoms that worsen over time) (Wiley, 2013).

For the purpose of this study, it is important to consider resilience as a stable and at the same time dynamic phenomenon that is related to mental well-being, health and coping characteristics that may be its consequences.

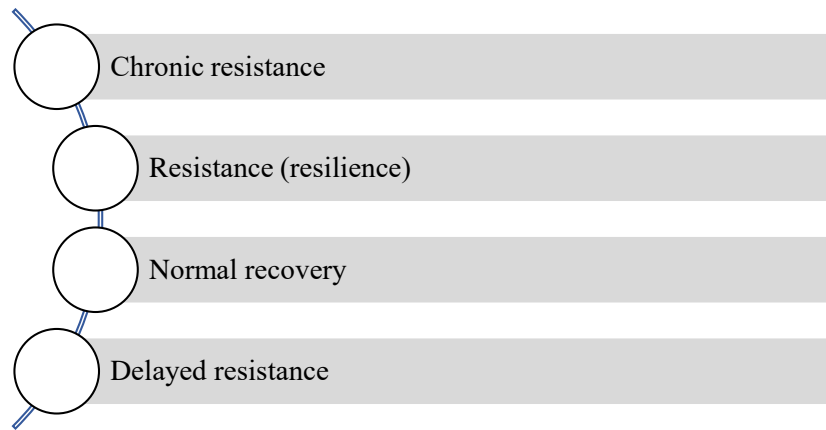


Fig. 1. The main trajectories of resistance deployment

The concept of resilience envisages a large number of internal and external factors that form its mechanisms. According to the scope of action, resistance mechanisms are classified as: specific, protecting against a particular disorder or symptom; general, protecting against several disorders or symptoms; global, protecting against a wide range of functional disorders and stress reactions (Wiley, 2013).

The concepts of protective and vulnerable factors are used to describe the processes that modify the effect of a stressor – to denote favourable and unfavourable effects in the interactive model of resistance formation (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Neuroscience research helps to understand the nature and mechanisms of resistance. In particular, genetic factors determine the susceptibility to resistance by 70-77%, while the impact of the environment is not decisive. In addition, epigenetic regulation mediates stress resistance processes (Waaktaar, & Torgersen, 2012).

At the neurobiological level, resilience is associated with brain functions involved in reward and emotional regulation, which correlates with indicators of mental well-being. In particular, there are changes in activity in areas responsible for executive functions and emotional control (Iadipaolo et al., 2018; Kong, Ma, You, & Xiang, 2018).

Thus, neurobiological data allow us to better understand the role of resistance as an adaptive mechanism at the level of brain structures and neural networks.

Studies show a positive correlation between the level of resistance and more active involvement of brain areas responsible for executive functions. Scientists suggest that this is due to the use of active coping strategies by people with higher

resilience. At the same time, a higher level of resilience demonstrates a negative relationship with the activity of brain areas involved in emotionally focused coping and associated with character accentuations.

Thus, the psychological data are consistent with the results of neurobiological studies of functional brain activity during resistance and confirm the role of coping strategies as its mechanisms.

Indeed, these findings are consistent with the results of other studies. In particular, higher levels of resilience are associated with morphological changes in brain areas involved in executive control and emotional regulation. Resilience is positively correlated with positive affect and negatively correlated with negative affect. Individuals with low resilience may have poorer cortico-lymphatic function, making them more vulnerable to stress. More resilient individuals recover better from stress and demonstrate greater emotional and cognitive control and perseverance. Differences in resilience levels can be explained by the following indicators: a sense of control over life and the spiritual world (Gupta et al., 2017).

Thus, there is convincing evidence of the role of neurobiological mechanisms in the formation of stress resistance and adaptability.

According to research (Gupta et al., 2017), brain markers of low resilience may be biological predictors of increased vulnerability to stress-related diseases, even in healthy individuals. This opens up opportunities for preventive strategies.

In particular, training in more effective coping strategies can increase resilience at the biological level. Influencing the functional activity of the brain through the formation of adaptive cognitive, emotional and behavioural patterns of stress response will strengthen the weak links in the human stress system.

Thus, integrated psychological and biological approaches have a good prospect of preventing disorders associated with the negative effects of chronic stress.

Indeed, the neurobiological basis for the formation of resistance is associated with complex reactions to stress, including the activity of neurotransmitter systems (e.g., neuropeptide Y) and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, which regulates cortisol levels. These processes underlie individual stress vulnerability and the adaptive response – resilience (Kautz, Charney, & Murrough, 2017).

Much attention has been paid to the study of resilience in the context of recovery from trauma and post-traumatic disorders. However, in our study, we focus on resilience in relation to everyday stress, without directly addressing traumatic experiences. We consider resilience as a general ability of an individual to overcome life's difficulties and distress.

However, it is worth noting that the general principles of trauma recovery can be reproduced to some extent in stress recovery. The more extreme the impact of trauma, the greater the potential for resilience and personal growth.

The process-oriented approach sees resilience as a dynamic process in which individuals actively adapt and quickly recover from significant difficulties (Oshio et al., 2018). This approach also interprets resilience as allostasis – the interaction between a person and the environment to achieve stability in the context of current or past stressors and/or psychological changes.

Scientists Ryff C., Singer B. (Ryff, & Singer, 2003) especially encourage the study of resilience as a process, as it is formed throughout life. A person accumulates positive and negative experiences, a set of coping mechanisms, can develop or overcome a disorder, and can maintain or change character traits.

Researchers who consider resilience as a personality trait believe that it is a personality characteristic that "inoculates" a person against the effects of difficulties, helps to overcome problems and achieve good adjustment and development (Hu, Zhang, & Wang, 2015). This is in line with the theoretical model of resilience as an immune mechanism or a resistance system. The concept of resilience can also be narrowly defined as the personal attributes that make it possible to thrive under adverse conditions.

When resilience is understood as a personality trait, according to Oshio et al. (Oshio et al., 2018), it is an innate ability or resource (advantage), like mental immunity, that makes a person responsible for overcoming difficulties. Resilience in this sense is measured in a similar way to other

personality characteristics – using self-report scales, regardless of social and environmental factors. However, there is a debate about this view. Some scientists (Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R., 2014) believe that resistance cannot be considered a trait, because if it is a trait, it may be completely absent in some people. This contradicts the research on the development of resilience. We agree that resilience should be considered along a continuum of its manifestation, taking into account its dynamics, development and maintenance of resilience.

The view of resilience as a stable, unchanging individual trait has limitations, as it does not take into account the possibilities of adaptation that arise through the interaction of people and the environment, including family, community, and society. At the same time, it is recognised that environmental and contextual factors influence the formation and determination of an individual's personal level of resilience.

We agree that resilience is partly a dynamic process, but at the same time it can maintain a certain stability, which is consistent with its understanding as a personality trait.

Researchers Schultze-Lutter F., Schimmelman B., & Schmidt S. (Schultze-Lutter, Schimmelman, & Schmidt, 2016) conceptualise resilience not as a trait that manifests itself in any situation, but as being determined by context, population, risks, protective factors, and outcomes. We agree with this position and, in the context of our work, we aim to integrate the understanding of resilience as a trait and a process by studying internal (personality traits) and external factors or mechanisms of resilience (coping).

Seeing resilience from different perspectives enriches the understanding of the construct, but makes it more difficult to measure and research.

Aburn G., Gott M., Hoare K. (Aburn, Gott, & Hoare, 2016), in their search for the most successful generalised definition of resilience, identified several key concepts: 1) growth to overcome difficulties; 2) adaptation and adjustment; 3) "ordinary magic"; 4) good mental health as a mediator for resilience; 5) the ability to "bounce back" and return to normal functioning.

In order to separate resilience from other related concepts, it is important to distinguish between the following concepts: 1) returning to the previous level of functioning (recovery and restoration) as resilience 2) thriving as a transition to a higher level of functioning as a result of a stressful event 3) adaptation to stress – changes to adapt to a new situation If a person does not get sick or his/her functioning does not

deteriorate due to stress, the term 4) resistance (resilience) to illness or stress should be used.

Resilience differs from post-traumatic growth in that a person returns to a previous state after a trauma or excessive stress, while traumatic growth means moving to a level above the previous functioning.

In the context of exposure to significant adversity, resilience is considered to be both a person's ability to manage their trajectory towards psychological, social, cultural and physical resources (which support recovery) and their ability to individually and collectively negotiate for these resources to be obtained in culturally meaningful ways.

In our opinion, resilience should be viewed as a relatively stable trait, determined by internal and external factors, as well as a dynamic process, since resilience is formed, developed and has its own dynamics throughout life. At the same time, we take into account that some personality traits (the foundation) and coping strategies (the mechanisms) contribute to the development of

resilience. Resilience can also be a response to a history of traumatic events or adverse stressful events that accumulate from childhood and throughout life. Resilience can either accompany a mental disorder or be a predictor of mental well-being.

Conclusion. Resilience is a complex phenomenon that combines personality traits and coping behaviour. The personality approach considers it as a stable characteristic caused by biological and social factors. The key personal determinants of resilience are locus of control, self-efficacy, optimism, and openness to experience. The coping approach focuses on resilience as a process of overcoming stress through adaptive coping strategies. Effective coping strategies include problem-solving planning, positive reframing, and seeking social support. Both approaches are complementary for a full understanding of resilience. The combination of personality traits and coping behaviour provides the best adaptive capabilities of a person in overcoming stress.

Bibliography:

1. Aburn G., Gott M. & Hoare K. What is resilience? An integrative review of the empirical literature, *Journal of Advanced Nursing*. 2016. № 72(5). P. 980–1000. URL: doi:10.1111/jan.12888.
2. *American Psychological Association Dictionary of Psychology*. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/mental-health>.
3. Gupta A., Love A., Kilpatrick L., Labus J., Bhatt R., Chang L., ... & Mayer E. Morphological brain measures of cortico-limbic inhibition related to resilience. *Journal of neuroscience research*. 2017. № 95(9). P. 1760-1775.
4. Halfon N. & Forrest C. The emerging theoretical framework of life course health development. In *Handbook of Life Course Health Development*. Halfon, N., Forrest, C.B., Lerner, R., Faustman, E., Eds.; Springer: Cham, Switzerland. 2018. P. 19–43.
5. Hu T., Zhang D. & Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2015. № 76. P. 18–27.
6. Iadipaolo A., Marusak H., Paulisin S., Sala-Hamrick K., Crespo L., Elrahal F., ... & Rabinak C. Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. *NeuroImage: Clinical*. 2018. № 20. P. 24–34.
7. Kalisch R., Müller M., & Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*. 2015. 38.
8. Kautz M., Charney D., & Murrough J. Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. *Neuroscience letters*. 2017. № 649. P. 164–169.
9. Kong F., Ma X., You X., & Xiang Y. The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2018. № 13(7). P. 755–763.
10. Kravchuk S. Osoblyvosti psykhologichnoï pruzhnosti ta zhyttiistykyosti osobystosti yak chynnykiv zapobihannia nehatyvnyh naslidkam voiennoho konfliktu [Peculiarities of psychological resilience and resilience of the individual as factors of prevention of negative consequences of military conflict]. *Psykhologichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia: naukovy zhurnal*. 2018. № 11. P. 156–164.
11. Luthar S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71(3). P. 543–562.
12. Oshio A., Taku K., Hirano M., & Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60.
13. Ryff C. & Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. 2003. P. 15-36.
14. Schultze-Lutter F., Schimmelmann B. G., & Schmidt S. J. *Resilience, risk, mental health and well-being: associations and conceptual differences*. 2016.
15. Semenets-Orlova I., Rodchenko L., Chernenko I., Druz O., Rudenko M., & Poliuliakii R. Requests for public information in the state Administration in situations of military operations. *Ann. Fac. Der. U. Extremadura*. 2022. № 38.

16. Семенець-Орлова І. Сучасні тенденції управління актуальними освітніми змінами на прикладі зарубіжного досвіду. *Університетські наукові записки*, 2014. № 1(49). С. 219–226.
17. Семенець-Орлова І. Нормативно-правове забезпечення освітніх змін в Україні. *Теорія та практика державного управління*. 2017. № (3). С. 98–100.
18. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C. & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*. 2014. № 5(1).
19. Ткач В. Нейропсихологічна колекція основних форм девіантної поведінки. *Психологічний журнал*. 2018. № 14(4). С. 234–248.
20. Waaktaar T. & Torgersen S. Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*. 2012. № 42(3). С. 366–377.
21. Wiley R. «Who Am I Now?»: *Distress and Growth After Trauma* (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013.

References:

1. Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature, *Journal of Advanced Nursing*, 72(5): 980–1000, doi:10.1111/jan.12888.
2. *American Psychological Association Dictionary of Psychology* (2018). Retrieved from <https://dictionary.apa.org/mental-health>.
3. Gupta, A., Love, A., Kilpatrick, L., Labus, J., Bhatt, R., Chang, L., ... & Mayer, E. (2017). Morphological brain measures of cortico-limbic inhibition related to resilience. *Journal of neuroscience research*, 95(9), 1760–1775.
4. Halfon, N., & Forrest, C. (2018). The emerging theoretical framework of life course health development. In *Handbook of Life Course Health Development*; Halfon, N., Forrest, C.B., Lerner, R., Faustman, E., Eds.; Springer: Cham, Switzerland, 2018; pp. 19–43.
5. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
6. Iadipaolo, A., Marusak, H., Paulisin, S., Sala-Hamrick, K., Crespo, L., Elrahal, F., ... & Rabinak, C. (2018). Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. *NeuroImage: Clinical*, 20, 24–34.
7. Kalisch, R., Müller, M., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*, 38.
8. Kautz, M., Charney, D., & Murrough, J. (2017). Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. *Neuroscience letters*, 649, 164–169.
9. Kong, F., Ma, X., You, X., & Xiang, Y. (2018). The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. *Social cognitive and affective neuroscience*, 13(7), 755–763.
10. Kravchuk, S. (2018). Osoblyvosti psykholohichnoi pruzhnosti ta zhyttiestykyosti osobystosti yak chynnykiv zapobihannia nehatyvnyh naslidkam voiennoho konfliktu [Peculiarities of psychological resilience and resilience of the individual as factors of prevention of negative consequences of military conflict]. *Psykholohichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia: naukovyy zhurnal*, 11, 156–164. [in Ukrainian].
11. Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562.
12. Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.
13. Ryff, C., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 15–36.
14. Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: associations and conceptual differences.
15. Semenets-Orlova, I., Rodchenko, L., Chernenko, I., Druz, O., Rudenko, M., & Poliuliakii, R. (2022). Requests for public information in the state Administration in situations of military operations. *Ann. Fac. Der. U. Extremadura*, 38, 249.
16. Semenets-Orlova, I. (2014). Suchasni tendentsii upravlinnia aktualnyh osvitnimy zminamy na prykladi zarubizhnoho dosvidu [Modern trends in the management of actual educational changes on the example of foreign experience]. *Universytetski naukovy zapysky*, 1(49), 219–226 [in Ukrainian].
17. Semenets-Orlova, I. (2017). Normatyvno-pravove zabezpechennia osvitnikh zmin v Ukraini. [Regulatory Support of Educational Changes in Ukraine]. *Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia*, (3), 98–100. [in Ukrainian].
18. Southwick, S., Bonanno, G., Masten, A., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 253–38.
19. Tkach, B. (2018). Neyropsykholohichna korektsiia osnovnykh form deviantnoi povedinky [Neuropsychological correction of the main forms of deviant behaviour]. *Psychological journal*, 14(4), 234–248 [in Ukrainian].
20. Waaktaar, T., & Torgersen, S. (2012). Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*, 42(3), 366–377.
21. Wiley, R. (2013). «Who Am I Now?»: *Distress and Growth After Trauma* (Doctoral dissertation, Arizona State University).

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 5 (61), 2023

Засновано 2001 року
Видання виходить 6 разів на рік

Коректор *Я. І. Вишнякова*
Комп'ютерне верстання *М. С. Михальченко*

Підписано до друку 10.01.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 3,72.
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.