

УДК 378.1:355.233

DOI: 10.32342/2522-4115-2021-2-22-16

**Т.Є. ХРАБАН,**

*кандидат філологічних наук,  
завідувач кафедри іноземних мов*

*Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут (м. Київ)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Мета цього емпіричного дослідження – виявити головні виклики і стресові чинники навчання у військових вищих навчальних закладах; окреслити фактори, що сприяють формуванню психологічної стійкості курсантів; визначити природу психологічної стійкості курсантів. Методом дослідження було обрано вербально-комунікативний метод анкетування. Основні стресотравмуючі фактори для курсантів: 1) велике навантаження, причина якого полягає в специфіці навчання у вищих військових навчальних закладах, коли напруженість навчання поєднується з вимогами несення військової служби, що тягне за собою нестачу сну і хронічну втоми; 2) обмеження базових потреб. Таки фактори, як нудьга, несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, незрозумілість визначено стресотравмуючими незначною кількістю курсантів і є нерелевантними для основної маси курсантів. Головними факторами, що сприяють формуванню психологічної стійкості курсантів до впливу стресових чинників, є тенденції: 1) до переживання позитивних емоцій, ентузіазму, активності та бадьорості, оптимізму, здатності адаптуватися до змін, ставлення з гумором до стресу чи труднощів; 2) фізичної активності, підтримання фізичної форми; 3) емоційного, матеріального, інформаційного, морального підтримання рідних. Мінімізація негативних впливів відбувається головним чином завдяки факторам індивідуального рівня. Виявилось, що в стресових умовах курсанти намагаються розширити патерни позитивних емоційних переживань, збагатити їх палітру, за рахунок чого підтримати свій ентузіазм, активність, бадьорість та оптимізм. Такий підхід реалізується завдяки проведенню вільного часу за комп'ютерними сюжетними рольовими іграми та адвенчурами, прослуховуванням музичних композицій, переглядом фільмів та відео-, читанням книг; отриманню задоволення від споживання окремих видів їжі та напоїв (солодощі, чай, кава тощо), хобі. Лише незначна частина респондентів вважають, що фактори на рівні колективу (дружба, участь у протоколах, церемоніях, а також проведення інституційної політики) мають позитивний ефект на здатність курсантів адаптуватися до стресу. Фактори на рівні підрозділу взагалі не розглядаються респондентами як такі, що сприяють психологічній стійкості курсантів. Основою психологічної стійкості курсантів є особисті активи (внутрішні чинники), які спрямовані на підтримання постійного рівня щастя та благополуччя перед стресовими факторами; здатність наполегливо продовжувати роботу, незважаючи на труднощі; використання механізмів подолання, які сприяють позитивній психологічній адаптації, незважаючи на вплив несприятливих факторів.

*Ключові слова: анкетування, навчання, психологічна стійкість, стресові чинники.*

**Постановка проблеми.** Згідно з матеріалами Документаційного Центру Всесвітньої Організації Охорони здоров'я (ВООЗ), середовище, у якому гарантується реалізація права на повагу до людської гідності та захист основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав людини, є основою психічного здоров'я. ВООЗ зазначає, що національна політика в галузі охорони психічного здоров'я має бути відображена в державних стратегіях та програмах і орієнтована на ті аспекти, які сприяють зміцненню психічного здоров'я. Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації психічного здоров'я, протягом життя більше половини населення планети (майже 70%) пе-

реживає як мінімум одну психотравмуючу подію [14]. Оскільки психотравмуючі події досить поширені в сучасному суспільстві, необхідно пригадати, що ці дані оцінюють лише ситуації, що загрожують життю, серйозні травми або сексуальне насильство [7]. Інші ситуації можуть бути недостатньо інтенсивними, щоб бути класифікованими як психотравмуючі, але їх вплив (тривалий чи ні) може серйозно вплинути на психічне здоров'я людини. Значною подією у розширенні уявлень про те, що є психотравмуючими факторами, стала зміна критеріїв Діагностичного та статистичного довідника з психічних розладів (DSM-5) завдяки чому регулярні та інтенсивні впливи, які є звичайними для певних професій, почали розглядатися як потенційні провокатори психологічної травми [7]. Так, навчання у вищих навчальних закладах стає особливо стресовим періодом через такі психотравмуючі фактори, як зміна навколишнього середовища, втрата або зменшення соціальної підтримки, академічний тиск, формування міжособистісних стосунків з однолітками, управління фінансами. Деякі студенти через труднощі адаптації до змін в цей період схильні до різних психологічних проблем, що нерозривно пов'язано з їх успішністю, а також з величезною кількістю інших соціальних та психологічних факторів [17]. Тому, окрім сектора охорони здоров'я, до вирішення питань зміцнення психічного здоров'я людини, на думку ВООЗ, необхідно залучати і сектор освіти [1]. У цьому аспекті дослідження психологічної стійкості (ПС) надають ґрунтовну інформацію, яка дозволяє зрозуміти, чому одні студенти успішно адаптуються до університетського життя, а інші стикаються з великими труднощами [11]. ПС розглядається як необхідна передумова, необхідна для того, щоб студенти впоралися з академічними вимогами та досягли успіху в процесі навчання [4]. Такий підхід є актуальним і для військових вищих навчальних закладів. Але у більшості досліджень психологічної стійкості військовослужбовців найбільша увага приділяється екстремальним стресам, які пов'язані з бойовими діями та тотальною війною [2]. Проте специфіка навчання у військових вищих навчальних закладах також несе в собі додаткові виклики та стресові фактори, оскільки «мета військової підготовки полягає в тому, щоб військовослужбовці могли діяти у несприятливих умовах, що характеризуються низьким рівнем контролю, високим стресом та високим рівнем невизначеності» [22]. Хронічний стрес у військовослужбовців, які перебувають у бойовому та небойовому військовому середовищі, може призвести до численних фізіологічних та психологічних проблем, включаючи порушення сну [24], хронічний біль [3], депресію та тривожні розлади [17]. Janakiraman [3] відзначає, що для з'ясування того, чи мають різні стреси загальні шляхи впливу, необхідно проводити більше крос-секційних досліджень, що охоплюють різні види стресу. Це особливо важливо з огляду на те, що термін «несприятливі фактори» в контексті навчання включає в себе широкий спектр проблем, наприклад, неоднозначність прийняття групою, соціальна ізоляція й остракізація, невдача на іспитах, депресія та інші хронічні тривалі стресові переживання [3]. Деякі люди швидко та безболісно відновлюються після стресу, але більш глибоке розуміння механізмів, що лежать в основі психологічної стійкості, може бути корисним для тих, хто схильний до ризику розладів, що пов'язані зі стресом [23], для вироблення стратегічної стійкості, тобто здатності передбачати ситуації, зберігати свою цілісність і гармонійний розвиток, незважаючи на дестабілізуючий вплив несприятливих факторів [8]. Розуміння шляхів формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників, культивування серед військовослужбовців здатності адаптуватися до стресу є важливим завданням, тому так необхідно досліджувати, що «передбачає стійкі риси у військовослужбовців у зв'язку з комбінованою фізичною та психологічною природою участі у військових діях та необхідністю позитивної адаптації до стресу в професійних та міжособистісних ситуаціях» [12]. Причому психологічна стійкість має бути як визначена концептуально, так і досліджена емпірично.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зародившись у сфері фізики для опису властивостей певних матеріалів, концепція опору та стійкості поширилася на інші галузі знань, включаючи психологію. Визначаючи психологічну стійкість як здатність «відскочити назад» у несприятливих ситуаціях, дефініція, яку запропонувала Американська психологічна асоціація, підтверджує зв'язок між двома галузями науки [5]. Проте у психології визначення психологічної стійкості як людського феномена не таке однозначне. Так, деякі дослідники концептуалізують ПС як рису особистості, тоді як інші використовують терміни *результат*, *стратегія подолання* чи *динамічний процес*. При особистісно орієнтованому підході ПС розуміється як риса особистос-

ті і визначається як «здатність людини протистояти несприятливим факторам, яка часто розглядається як форма самовідновлення з позитивними емоційними та когнітивними результатами, що, у свою чергу, відіграє важливу роль у реалізації більшої адаптивності та задоволеності життям» [16], «психосоціальна здатність людини підтримувати позитивне адаптивне функціонування, що мінімізує негативні думки та сприяє відновленню сил і здатності справлятися з труднощами, а також допомагає зберегти позитивний погляд на життя незважаючи на складні життєві обставини» [20], «здатність людини успішно адаптуватися до стресу, травм та несприятливих умов, що дозволяє людям уникнути викликаних стресом психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та тривожність» [15]. Процесно орієнтований підхід сфокусовано на таких положеннях: 1) швидке відновлення психічного здоров'я після стресу відображає динамічний процес адаптації; 2) життєстійкість не слід розуміти як рису особистості, результат певного генотипу чи інших суворо визначених характеристик; 3) психологічна стійкість може бути оцінена лише після стресового періоду чи події [23]. Процесно орієнтований підхід акцентує увагу на двох аспектах – несприятливих обставинах та позитивній адаптації [9], а ПС розглядається як «процес подолання негараздів, що призводить до виявлення, зміцнення та збагачення якостей життєстійкості людини» [21], «особисті активи (внутрішні чинники, наприклад, оптимізм) та ресурси середовища (зовнішні фактори, наприклад, соціальна підтримка), які сприяють позитивній психологічній адаптації, незважаючи на вплив несприятливих факторів» [10], активний та динамічний процес, завдяки якому людина долає стресову чи важку ситуацію та швидко повертається до нормального функціонування [23]. У військовому контексті ПС визначається як кульмінація психологічних процесів, які дозволяють людям підтримувати чи повертатися до існуючих рівнів функціонування та благополуччя після несприятливих факторів. При цьому адаптаційна реакція може виявлятися як посттравматичне зростання або освоєння навичок, які пов'язані із життєстійкістю [6]. Підґрунтям для цієї роботи стало проведення Національним інститутом оборонних досліджень Америки (NDRI) дослідження, метою якого було виявлення факторів, що сприяють психологічній стійкості військовослужбовців. Ці фактори було систематизовано за підгрупами. 1. Фактори індивідуального рівня, у тому числі: а) позитивне подолання, під час якого людина спрямовує зусилля на вирішення особистих та міжособистісних проблем, прагне зменшити стрес шляхом активного/прагматичного, проблемно орієнтованого та духовного підходів до подолання стресу; б) позитивний афект, що розглядається як тенденція до переживання позитивних емоцій, ентузіазму, активності та бадьорості, оптимізму, здатність адаптуватися до змін, ставитися з гумором до стресу чи труднощів; в) позитивне мислення, за якого оброблення інформації, застосування знань та зміна переваг здійснюється за допомогою реструктуризації, позитивного рефреймінгу, отримання сенсу із ситуації; г) реалістичне бачення загроз та ресурсів, що дає можливість досягти баланс між реалістичними очікуваннями результату та самооцінкою особистості, його самоповагою, впевненістю, самоефективністю; д) поведінковий контроль (саморегуляція, самоменеджмент, самовдосконалення); е) фізична активність, підтримання фізичної форми; ж) альтруїзм. 2. Фактори на рівні сім'ї, у тому числі: а) емоційні зв'язки, включаючи спільний відпочинок та дозвілля; б) спілкування, що реалізується як обмін думками та інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами; в) підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна, моральна); г) кохання, близькість, прихильність; д) переймання досвіду старшого покоління у сім'ї; е) адаптивність, яка базована на гнучкому характері розподілу ролей у сім'ї. 3. Фактори на рівні підрозділу, у тому числі: а) позитивний командний клімат, що характеризується сприянням та заохоченням взаємодії всередині підрозділу, формуванням гордості/підтримки місії, лідерством, позитивним рольовим моделюванням, реалізацією інституційної політики; б) командна робота; в) згуртованість, що реалізується у можливості підрозділу виконувати спільні дії. 4. Фактори на рівні колективу, у тому числі: а) інтеграція (дружба, участь у протоколах, церемоніях, а також проведення інституційної політики); б) згуртованість, включаючи прихильність до загальних цінностей, міжособистісні та особистісно-групові відносини; в) взаємозв'язок (зобов'язання, структури, ролі, відповідальність, комунікація); г) вміння працювати у команді, результатом чого є колективна ефективність [18].

**Мета** цього емпіричного дослідження – виявити головні виклики і стресові чинники навчання у військових вищих навчальних закладах; окреслити фактори, що сприяють формуванню психологічної стійкості курсантів; визначити природу психологічної стійкості курсантів.

**Методи та методики дослідження.** Ця робота виконана в руслі міждисциплінарних соціально-психологічних досліджень. Методом дослідження було обрано вербально-комунікативний метод анкетування. Респондентам було запропоновано у письмовій формі відповісти на питання, список яких складено на основі інтерв'ю, розробленого Zwack и Schweitzer [25]. Мета проведення анкетування полягала в отриманні інформації про труднощі, які виникають у курсантів під час навчання у вищих військових навчальних закладах, і виявлення факторів, які сприяють психологічній стійкості під час навчання у військових вищих навчальних закладах. Участь в анкетуванні була добровільною, до нього долучилося 47 курсантів IV курсу Військового інституту телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут (вік 20–25 років), серед них 45 хлопців та 2 дівчини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати анкетування стосовно труднощів, з якими стикаються курсанти під час навчання у вищих військових навчальних закладах, було зведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Фактори, визначені курсантами військових вищих навчальних закладів як стресові**

Стрес-фактор	Характеристика стресорів	N/%	Приклади цитат
Велике навантаження	Нестандартний робочий графік, суміщення навчання із вимогами несення військової служби, нестача сну, хронічна втома	74/46	«Прокидаючись щоранку, я все одно почуваюсь втомленим. Від недосипання часто болить голова, внаслідок чого знижується моя працездатність»; «Після несення служби у добовому наряді від недосипання червоніють очі, погіршуються мої розумові здібності та емоційний стан, я можу заснути в будь-якому невідповідному місці, наприклад, під час проведення навчальних занять»
Обмеження базових потреб	Обмеження на пересування, відсутність особистого простору, недостатнє грошове забезпечення, незадовільні соціально-побутові умови проживання та навчання (погані умови проживання в казармах, холодні аудиторії, брак питної води, неякісне харчування)	71/44	«Дуже часто курсантів турбує можливість ходити у звільнення. У зв'язку із ситуацією COVID 19 зараз нас закрили на території інституту без права на звільнення, хоча викладачі продовжують ходити за межі навчального закладу, що позбавляє сенсу проведення основних заходів з профілактики інфікування. Всюди ходимо в масках незважаючи на те, що всі курсанти вакциновані. Ми навчаємося шість днів на тиждень, і єдиний день, коли можна змінити обстановку – це неділя, в яку ми не маємо можливості вийти за межі інституту»
Нудьга	Рутинна, тривалі періоди навчання без різноманітності, мало можливостей для ігор і розваг	10/6	«Не можу знайти мотивацію для навчання. Колись я мріяв займатися улюбленою справою. Зараз я маю сумніви щодо того, чи правильно я вибрав професію. Система освіти явно застаріла, а заняття здаються нудними, нецікавими і марними. Всі розмови про цікаве навчання – не більше ніж звичний обман»
Несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі	Негативні аспекти військової субкультури (булінг)	5/3	«Вечорами у нас часто створюються черги до душових кабін. Через черги часто виникають конфлікти та сварки. Неприємно ще й те, що вранці ти не можеш знайти своїх шкарпеток, які ти виправ увечері та залишив сушитися. Через це були випадки, коли доводилося одягати берці без шкарпеток, що створювало дискомфорт упродовж усього дня»
Незрозумілість	Незрозумілі норми або стандарти поведінки	2/1	«Ми часто стикаємось з тим, що молоді командири не бажають досягати взаєморозуміння з курсантами. Їхні накази сформульовані нечітко й незрозуміло, вони відмовляються аргументувати прийняті ними рішення»

Аналіз отриманих результатів зафіксував зниження задоволення від навчання та відповідального ставлення до нього через низку труднощів, з якими стикаються курсанти під час навчання у вищих військових навчальних закладах. Основними стресотравмуючими факторами для курсантів є 1) велике навантаження, причина якого полягає в специфіці навчання у вищих військових навчальних закладах, коли напруженість навчання поєднується з вимогами несення військової служби, що тягне за собою нестачу сну і хронічну втому; 2) обмеження базових потреб. Характер цих обмежень курсанти визначають як обмеження на пересування, відсутність особистого простору, недостатнє грошове забезпечення, незадовільні соціально-побутові умови проживання та навчання (погані умови проживання в казармах, холодні аудиторії, брак питної води, неякісне харчування). Таки фактори, як нудьга, несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, незрозумілість визначено як стресотравмуючі незначною кількістю курсантів, вони є нерелевантними для основної маси курсантів.

Аналіз відповідей, які дали курсанти на запитання «Якби інший курсант запитав Вас, що він / вона може зробити для подолання та профілактики стресу, яку пораду Ви б дали? Від яких помилок, які Ви робили самі, Ви б застерегли?» дозволив окреслити ряд факторів, які сприяють психологічній стійкості курсантів (табл. 2).

Таблиця 2

**Фактори, які сприяють психологічній стійкості курсантів**

Фактори, які сприяють психологічній стійкості курсантів	№ згадувань /%	Приклади цитат
1. Фактори індивідуального рівня, у тому числі:	89/65	
а) позитивне подолання, під час якого курсанти намагаються зменшити стрес шляхом активного/прагматичного, проблемно-орієнтованого та духовного підходів до подолання стресу;	8/6	«Я поставив перед собою мету і намагаюсь досягти її, тому скиглити немає часу»; «Треба ставити перед собою цілі та розвиватися в тому напрямку, де ти – найкращий»
б) позитивний афект, що розглядається як тенденція до переживання позитивних емоцій, ентузіазму, активності та бадьорості, оптимізму, здатність адаптуватися до змін, ставлення з гумором до стресу чи труднощів;	44/32	«Треба радіти дрібницям»; «По-перше – перестати жаліти себе, і по-друге – перестати жаліти про минуле»; «Слухайте музику, яка викликає приємні спогади, що здатні підняти тобі настрій»; «Комп'ютерні ігри допомагають дистанціюватися від власних проблем. Під час гри я маю можливість втекти у світ ілюзій і не контактувати з реальністю»; «Випити каву або чай та купити улюблені солодощі»
в) позитивне мислення, при якому обробка інформації, застосування знань та зміна переваг здійснюється за допомогою реструктуризації, позитивного рефреймінгу, отримання сенсу із ситуації;	6/4	«Не слід переживати за те, що трапилося погане, це – не найголовніше, головне – це сім'я», «Треба сподіватися на краще»
г) поведінковий контроль (саморегуляція, самоменеджмент, самовдосконалення);	5/4	«Намагайся самостійно спрямовувати свою діяльність, управляй своїми ресурсами і власною діяльністю»; «Навчись керувати своїм часом і своїми емоціями»; «Пробуй використовувати всі наявні можливості»; «Постарайся усвідомити можливі негативні наслідки і примиритися з ними»

Закінчення табл. 2

Фактори, які сприяють психологічної стійкості курсантів	N згадувань /%	Приклади цитат
д) фізична активність, підтримка фізичної форми	26/19	«Розвивай свою стійкість шляхом фізичних вправ»; «Єдиноборства, участь у змаганнях, естафети здаються мені найбільш ефективними засобами»
2. Фактори на рівні сім'ї, у тому числі:	31/23	
а) підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна, моральна);	29/21	«Коли я спілкуюсь з моїми рідними по телефону, я часто переключаюсь на спогади про приємне і забуваю про незручності»; «Під час розмови по телефону мої батьки завжди намагаються допомогти мені впоратися зі стресовими ситуаціями»
в) кохання, близькість, прихильність	2/2	«Щоб заспокоїтись у стресовій ситуації мені достатньо згадати про свою кохану дівчину»
3. Фактори на рівні колективу, у тому числі:	17/12	
а) інтеграція (дружба, участь у протоколах, церемоніях, а також проведення інституційної політики)	17/12	«Я спілкуюся з друзями, які «заражають» мене позитивною енергією»; «В інституті я зустрів друзів, які розуміють мене і додають енергії»

Мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення після стресотравмуючої події відбувається головним чином завдяки факторам індивідуального рівня, про що свідчать відповіді в 65% анкет. Виявилось, що в стресових умовах курсанти намагаються розширити патерни позитивних емоційних переживань, збагатити їх палітру, за рахунок чого підтримати свій ентузіазм, активність, бадьорість й оптимізм, що спостерігається в 32% анкет. Такий підхід реалізується завдяки проведенню вільного часу за комп'ютерними сюжетними рольовими іграми та адвенчурами, прослуховуванню музичних композицій, перегляду фільмів та відео, читанню книг, отриманню задоволення від споживання окремих видів їжі та напоїв (солодощі, чай, кава тощо), які купуються за власні кошти або присилаються рідними, заняттям хобі, наприклад, малюванням. Значна частина респондентів вважає фізичну активність і підтримку фізичної форми важливою складовою факторів, які сприяють психологічній стійкості курсантів (19% згадувань). Фактори на рівні сім'ї, у тому числі емоційна, матеріальна, інформаційна, моральна підтримка рідних також лежать в основі психологічної стійкості курсантів, що підтвердило 23% відповідей. Але лише незначна частина респондентів (12% згадувань) вважають, що фактори на рівні колективу (дружба, участь у протоколах, церемоніях, а також проведення інституційної політики) мають позитивний ефект на здатності курсантів адаптуватися до стресу. Фактори на рівні підрозділу не розглядаються респондентами як такі, що сприяють психологічній стійкості курсантів.

**Висновки.** Проблема позитивної психологічної адаптації до навчання в військових вищих навчальних закладах безпосередньо пов'язана із життєстійкістю курсантів. Головними викликами і стресовими факторами навчання для курсантів є 1) велике навантаження, причина якого полягає в специфіці навчання у вищих військових навчальних закладах, коли напруженість навчання поєднується з вимогами несення військової служби, що тягне за собою нестачу сну і хронічну втому; 2) обмеження базових потреб. Головними факторами, що сприяють формуванню психологічної стійкості курсантів до впливу стресових чинників є: 1) тенденція до переживання позитивних емоцій, ентузіазму, активності та бадьорості, оптимізму, здатності адаптуватися до змін, ставлення з гумором до стресу чи труднощів; 2) фізична активність, підтримка фізичної форми; 3) емоційна, матеріальна, інформаційна, моральна підтримка рідних. Основою психологічної стійкості курсантів є 1) особисті активи

(внутрішні чинники), які спрямовані на підтримання постійного рівня щастя та благополуччя перед стресовими факторами; 2) здатність наполегливо продовжувати роботу, незважаючи на труднощі; 3) використання механізмів подолання, які сприяють позитивній психологічній адаптації, незважаючи на вплив несприятливих факторів. Перспектива подальшого наукового дослідження проблеми психологічної стійкості при навчанні у військових вищих навчальних закладах полягає у розробленні низки профілактичних засобів зниження стресових навантажень шляхом впровадження різноманітних інноваційних технологій навчання.

### Список використаної літератури

1. Документи Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2021. URL: <https://docs.dtkk.ua/list/1014.1.34> (дата звернення: 28.10.2021).
2. Bartone P. Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*, 2006, № 18(Suppl.), P. 131–148. doi: 10.1207/s15327876mp1803s\_10
3. Beckham J.C., Crawford A.L., Feldman M.E., Kirby A.C., Hertzberg M.A., Davidson J., Moore S.D. Chronic posttraumatic stress disorder and chronic pain in Vietnam combat veterans. *Journal of Psychosomatic Research*, 1997, №43(4), P. 379–389. doi: 10.1016/s0022-3999(97)00129-3
4. Caruana V., Clegg S., Ploner J. et al. Promoting students' 'resilient thinking' in diverse higher education learning environments. Birmingham: HE Academy Subject Centre for Sociology, Anthropology and Politics, 2011. 24 p.
5. Comas-Diaz L., Luthar S.S., Maddi S.R., O'Neill K.H., Saakvitne K.W., Tedeschi R.G. The Road to Resilience. Washington: American Psychological Association, 2016. 188 p.
6. Crane M., Lewis V., Cohn A.D., Hodson S.E., Parslow R., Bryant R.A., Forbes D. A protocol for the longitudinal study of psychological resilience in the Australian Defence Force. *Journal of Military and Veterans Health*. 2012. № 20(4). P. 36–48.
7. Degenhardt L., de Girolamo G., Dinolova R.V., Ferry F. et al. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 2017, № 8. doi: 10.1080/20008198.2017.1353383
8. Ferreira M., Marques A., Gomes P.V. Individual Resilience Interventions: A Systematic Review in Adult Population Samples over the Last Decade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, № 16;18(14). doi: 10.3390/ijerph18147564
9. Fletcher D., Sarkar M., Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 2013, № 18, P. 12–23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
10. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017, № 2. doi: 10.1002/14651858
11. Hiester M., Nordstrom A., Swenson L.M. Stability and change in parental attachment and adjustment outcomes during the first semester transition to college life. *Journal of College Student Development*, 2009, № 50(5), P. 521–538. doi: 10.1353/csd.0.0089
12. Jaeschke A.C. Psychosocial Predictors of Resilience in a Military Sample. Morgantown, West Virginia: West Virginia University, 2016. 93 p. doi: 10.33915/etd.5873
13. Janakiraman U., Manivasagam T., Thenmozhi A., Essa M.M., Barathidasan R., Saravana B.C. Influences of chronic mild stress exposure on motor, non-motor impairments and neurochemical variables in specific brain areas of MPTP/probenecid induced neurotoxicity in mice. *PLoS One*, 2016, № 11, e0146671. doi: 10.1371/journal.pone.0146671
14. Kessler R.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Benjet C., Bromet E.J., Cardoso G., Degenhardt L., de Girolamo G., Dinolova R.V., Ferry F. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 2017, № 8. doi: 10.1080/20008198.2017.1353383
15. Liu H., Zhang C., Ji Y., Yang L. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Frontiers in Human Neuroscience*, 2018, № 12, P. 326. doi: 10.3389/fnhum.2018.00326
16. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 2000, № 71, P. 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164

17. McPherson A.V. College student life and financial stress: An examination of the relation among perception of control and coping styles on mental health functioning. Raleigh, NC: North Carolina State University, 2012. 116 p.

18. Meredith L.S., Sherbourne C.D., Gaillot S.J., Hansell L., Ritschard H.V., Parker A.M., Wrenn G.L. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand health quarterly*, 2011, № 1(2), P. 2.

19. Milliken C.S., Auchterlonie J.L., Hoge C.W. Longitudinal assessment of mental health problems among active and reserve component soldiers returning from the Iraq war. *Journal of the American Medical Association*. 2007. № 298(18). P. 2141–2148. doi: 10.1001/jama.298.18.2141

20. Reivich K., Gillham J.E., Chaplin T.M., Seligman M.E.P. From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth. *Handbook of resilience in children*. 2005. P. 223–237. doi: 10.1007/0-306-48572-9\_14

21. Richardson G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, № 58(3), P. 307–321. doi: 10.1002/jclp.10020

22. Sefidan S., Pramstaller M., La Marca R. Resilience as a Protective Factor in Basic Military Training, a Longitudinal Study of the Swiss Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, № 18(11), P. 60–77. doi:10.3390/ijerph18116077

23. Snijders C., Pries L.K., Sgammeglia N., Al Jow G., Youssef N.A., de Nijs L., Guloksuz S., Rutten B. Resilience Against Traumatic Stress: Current Developments and Future Directions. *Frontiers in psychiatry*, 2018, № 9, P. 676. doi: 10.3389/fpsy.2018.00676

24. Winwood P., Lushington K. Disentangling the effects of psychological and physical work demands on sleep, recovery and maladaptive chronic stress outcomes within a large sample of Australian nurses. *Journal of advanced nursing*, 2006, № 56(6), P. 679–89. doi: 10.1111/J.1365-2648.2006.04055.X

25. Zwack J., Schweitzer J. If Every Fifth Physician Is Affected by Burnout, What About the Other Four? Resilience Strategies of Experienced Physicians. *Academic Medicine*, 2013, № 88, P. 382–389. doi: 10.1097/ACM.0b013e318281696b