

DOI: 10.31499/2617-2100.11.2023.298404

УДК 159.923.2-044.372(045)

Євген Михайлович Потапчук,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
м. Хмельницький, Україна
ORCID: 0000-0001-7040-8456
potapchuk1@i.ua

Олена Романівна Поліщук,
докторка філософії,
старша викладачка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-4617-8245
polishchuk_olena21@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ – ПОТЕНЦІАЛ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У статті проаналізовано поняття «стійкість» у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях та спроба окреслити його зміст. Метою статті є представлення результатів проведеного емпіричного аналізу психологічної стійкості та психологічної готовності здобувачів вищої освіти на основі теоретичних узагальнень. За допомогою психодіагностичного інструментарію проведено емпіричне дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (20 осіб) до резильєнтності та висловлені окремі міркування щодо психологічних передумов формування цієї здатності. Для реалізації дослідження ми використали наступні методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (В адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук); «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М. Магомед-Емінова).

Ключові слова: резильєнтність, особистісні ресурси, модель резильєнтності, адаптація, відновлення особистості.

Yevhen Potapchuk,
Doctor of Psychology Sciences, Professor,
Professor chair of Psychology and Pedagogics,
Khmelnyskyi National University
Khmelnyskyi, Ukraine
ORCID: 0000-0001-7040-8456
potapchuk1@i.ua

Olena Polishchuk,
PhD (Doctor of Philosophy),
Department of Psychology,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-4617-8245
polishchuk_olena21@ukr.net

RESILIENCE - THE POTENTIAL FOR PERSONAL RECOVERY IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

The article analyzes the concept of "resilience" in domestic and foreign psychological research. Try to outline its content. The purpose of the article is to carry out an empirical analysis of the psychological stability and psychological readiness of students of higher education based on theoretical generalizations. Key aspects of resilience are explored, such as the ability to adapt to stressful situations and overcome difficulties. The authors consider the impact of resilience on mental and physical health, and also offer approaches to the development of this potential in the individual. The results of the study can be useful for those who are interested in self-development and strategies for overcoming life's difficulties.

The article analyzes the impact of resilience on mental and physical health, and also provides approaches to the development of this potential in an individual.

In the publication, attention is paid to the empirical study of the level of resilience formation in students, which affects his ability to live in difficult times and recover from adverse conditions.

Using psychodiagnostic tools, an empirical study of the psychological readiness of higher education students majoring in 053 Psychology (20 people) for resilience was conducted and some considerations were made about the psychological prerequisites for the formation of this ability. To implement the study, we used the following methods: Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10) (adapted by N. Shkolin, I. Shapoval, I. Orlova, I. Kedik, M. Stanislavchuk); Post Traumatic Growth Inventory by R. Tadeshi and L. Calhoun (adapted by M. Magomed-Eminov).

It has been proven that cognitive components of subjective well-being improve with increasing resilience.

Key words: resilience, personal resources, model of resilience, adaptation, personality recovery.

Стабільність життя сучасної людини постійно піддається випробуванням. Зокрема, його інтенсивність з кожним роком зростає через соціальні зміни. Ми всі відчували на собі постійно зростаючий потік інформації, страждали від постійних соціальних, економічних і політичних криз, були здивовані несподіваними технічними та технологічними «стрибками». Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, які випробовують її особистісну стійкість. Усе це викликає сильний стрес, який часто негативно позначається на психічному здоров'ї людини, проявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Поряд з негативним впливом вищезазначених факторів, епідемія Covid-19 значно посилилася, а повсюдна збройна агресія РФ стала фактором надзвичайно інтенсивного тиску та негативних наслідків.

Відтак, не дивно, що у сучасній лексиці широко вживаються такі поняття, як стресостійкість, життестійкість, життестійкість, стійкість, стійкість, стійкість до нестандартних ситуацій, емоційна стійкість тощо. Ці поняття стосуються ресурсів, необхідних людині для успішного подолання стресових ситуацій, попередження їх травматичних наслідків і можливих негативних психологічних наслідків.

Наукові розвідки «резильєнтності» у вітчизняній психологічній науці як психологічний феномен виникла пізно, натомість зарубіжна психологічна спільнота його активно вже вивчає з 70-х років минулого століття щодо різних категорій людей, в різних країнах і з різних причин.

Термін «резильєнтність» (від лат. re – назад, salire – стрибати; буквально означає «відскочити») активно використовується психологами, які досліджують його в контексті впливу на людину негативних або загрозливих умов, а також її здатності до здорового та нормального функціонування у майбутньому. [1]. Резильєнтність є об'єктом вивчення в різних галузях психології. За останні десятиліття ця тема стала дуже популярною, і було запропоновано різні концепції психологічної стійкості, такі як ті, що висунули Бруан, О'Шеа, Масінтуре. [3]. Навіть при тій простоті визначення цього терміну, концепція резильєнтності охоплює гаразд більше, ніж просто ідею «стійкості». Вона включає в себе досягнення позитивного результату навіть при високому ризику, збереження основних характеристик особистості під час небезпеки, а також повне відновлення після травматичних подій і досягнення успіху у майбутньому.

В психологічному контексті резильєнтність означає здатність зберігати стійкий рівень психологічної та фізичної активності у невідгдних ситуаціях, а також адаптацію до негативних змін і можливість відновлення сил, здоров'я чи досягнення успіху після впливу негативних

зовнішніх факторів. Також, резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм [1].

Так, науковці M. Fraser та J. Jenson визначають резильєнтність як здатність людини повернутися до нормального стану після або під час потрясінь. На думку M. Margalit, резильєнтність відноситься до динамічного процесу, що веде до адаптації в умовах серйозних труднощів [7].

У словнику Американської асоціації психологів APA (American Psychological Association Dictionary of Psychology) резильєнтність описується як процес і результат успішної адаптації до важких подій у житті чи «викликів», зокрема завдяки психічній, емоційній та поведінковій гнучкості та вмінню адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог [4].

Чимало визначень поняття «резильєнтність» характеризують її як властивість особистості. Ми також враховуємо цей підхід у нашій роботі, оскільки розвинута резильєнтність часто зберігається в довгостроковій перспективі і може позитивно впливати на людину в цілому. Однак ми використовуємо термін «резильєнтність» у більш широкому контексті, описуючи його як не лише одну властивість. Резильєнтність завжди проявляється в контексті конкретної ситуації, де людина використовує свої якості та здібності для ефективного впорядкування з неймовірними викликами. Навіть у важких та неочікуваних обставинах можна знайти можливість позитивного впливу на себе.

Люди, які виявляють стійкість, зазвичай мають різні характеристики, що сприяють їхній здатності подолати труднощі у житті. За словами K. Cherry, ось деякі з ознак резильєнтності [4]:

- менталітет уцілілого: люди з вираженою стійкістю сприймають себе як тих, хто вижив. Навіть у складних обставинах вони розуміють, що можуть продовжувати діяти, щоб досягти своєї поставленої мети;
- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність виявляється у здатності керувати емоціями під час стресових ситуацій. Це не означає, що стійкі люди не переживають сильних емоцій, таких як гнів, сум чи страх. Але це означає, що вони розуміють, що ці почуття тимчасові і можна контролювати, поки вони не вщухнуть;
- відчуття контролю: зазвичай стійкі люди володіють внутрішнім локусом контролю і вірять, що їхні дії можуть впливати на результати подій;
- вміння ефективно вирішувати труднощі: у випадку виникнення проблем стійкі особистості раціонально аналізують ситуацію і намагаються знайти рішення, яке змінить її на краще;
- співчуття до себе: ще однією ознакою резильєнтності є самосприйняття та співчуття. Стійкі люди відносяться до себе з добротою;
- соціальна підтримка: міцна мережа підтримки від інших людей є ще однією важливою ознакою стійкості. Стійкі особистості усвідомлюють важливість підтримки та вміють просити про допомогу, коли це необхідно.

Дослідники розрізняють наступні різновиди резильєнтності:

- фізична резильєнтність: здатність організму адаптуватися до змін і відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм є важливою характеристикою резильєнтності. Наукові дослідження підтверджують, що цей аспект резильєнтності відіграє значущу роль для здоров'я, впливаючи на процес старіння та відновлення людей після фізичного стресу і медичних проблем.
- психічна резильєнтність – здатність особи пристосовуватися до змін і невизначеності є характеристикою резильєнтності. Індивіди з цим видом резильєнтності виявляють гнучкість та спокій під час стресових ситуацій. Вони використовують ці якості для вирішення проблем, рухання вперед і збереження надії, навіть коли зіштовхуються з невдачами.
- емоційна резильєнтність полягає в здатності ефективно регулювати свої емоції в умовах стресу. Особи, які володіють цим типом резильєнтності, свідомі своїх емоційних

реакцій і мають здатність залишатися в контакті зі своїм внутрішнім світом. Це дозволяє їм спокійно регулювати свої емоції, коли стикаються з негативним досвідом. Крім того, цей вид резильєнтності допомагає людям зберігати оптимізм у важкі часи, оскільки, будучи емоційно стійкими, вони розуміють, що негаразди тимчасові і не тривають вічно; - соціальна резильєнтність включає у себе здатність груп відновлюватися після складних ситуацій. Це означає взаємодію та спільну працю груп для розв'язання проблем, які впливають на індивідів як окремих осіб, так і на колектив в цілому. Аспекти соціальної стійкості включають в себе здатність об'єднуватися після важких життєвих криз, зокрема повномасштабного вторгнення РФ, соціальну підтримку одне одного, усвідомлення ризиків, з якими стикається громад, і формування почуття спільноти.

Отже, резильєнтність означає здатність особи відновлюватися до нормального стану після стресових та травматичних ситуацій, використовуючи власні внутрішні ресурси. Резильєнтність розкриває не просто адаптацію до нових умов, а повернення до попереднього стану звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я.

Резильєнтність є ключовим ресурсом особистості, який допомагає подолати стрес і кризові ситуації. Цей термін визначається як здатність особи «відновитися» після кризового моменту до стану до нього, як щодо психічного, так і фізичного здоров'я. Згідно з теорією «посттравматичного зростання», резильєнтність також передбачає прийняття будь-якого негативного наслідку кризи як можливості для особистісного розвитку і поліпшення якості життя.

Модель резильєнтності, запропонована J. Clarke та J. Nicholson складається з п'яти компонентів [5]:

1. Оптимізм: маючи позитивний погляд та позитивне уявлення про свій майбутній шлях, оптимісти визначаються позицією «можу зробити», що, в свою чергу, зумовлює їхнє більше щасливе та здорове становище. М. Селігман розглядає концепцію «навченого оптимізму». Цей процес включає у себе визнання труднощів як невдач, розуміння своїх думок та переконань стосовно тих чи тих труднощів, розгляд можливих наслідків цих переконань, їхню прояву та прийняття, а також розгляд процесу і, в разі потреби, зміну переконань.
2. Орієнтація на рішення включає в себе здатність передбачати проблеми, ефективно їх контролювати та активно здійснювати пошук рішень. Це означає виявлення здорового судження та переосмислення власних думок, перехід від розглядання проблем до концентрації на результативних рішеннях.
3. Відчуття індивідуальної відповідальності виявляється у тому, що люди відчують себе захищеними і беруть на себе обов'язок відповідальності за власну упевненість. Вони мають здатність розв'язувати проблеми та діяти, що пов'язано з концепцією внутрішнього локусу контролю.
4. Гнучкість та відкритість – це аспекти резильєнтності, що передбачають здатність ефективно впоратися з неоднозначними ситуаціями. Індивіди, які мають ці якості, адаптуються або змінюються відповідно до обставин напрямку думок і дій, коли це необхідно. Вчаться на попередніх проблем і помилок і виявляють співчуття до інших.
5. Майстерність управління стресом і тривогою включає в себе розуміння стресорів, передбачення стресових ситуацій і контроль за їхніми симптомами.

Дослідники вказують на те, що життєвий досвід сприяє розвитку резильєнтності у людини: чим більше досвіду має особа, тим ймовірніше, що вона буде відчувати впевненість у себе в нових та складних ситуаціях.

На відміну від J. Clarke та J. Nicholson, E. Morel наводить семикомпонентну модель резильєнтності, до якої увійшли [6]:

1. Оптимізм. Люди з вираженим здоровим оптимізмом впевнено дивляться у майбутнє.

2. Орієнтація на вирішення проблеми. Слід уникати ситуацій, які призводить до збільшення рівня стресу і, як правило, до більш тривалого і виразного впливу проблеми на життя.
3. Почуття відповідальності. Особа, яка володіє почуттям відповідальності, самостійно несе відповідальність за свої дії та прийняті рішення. Якщо вона готова взяти цю відповідальність на себе, вона намагатиметься це зробити.
4. Орієнтація на майбутнє. Важлива копінг-стратегія, яка діє змогу не падати духом і залишитися здатним діяти навіть у надзвичайно важких ситуаціях життя.
5. Фокус на мережу контактів виражає позитивне ставлення до розвитку різноманітних взаємин, що призводять до взаємодії з іншими особами.
6. Самоусвідомлення (відмова від ролі жертви). Розуміння власної гідності сприяє взяттю на себе відповідальності. Лише тоді, коли є глибоке розуміння самого себе, виникає істинне бажання прийняти відповідальність за ситуацію.
7. Прийняття. Шляхом прийняття можна знизити рівень негативних емоцій, таких як страх, гнів і роздратування, і свідомо сфокусуватися на знаходженні нових рішень проблеми.

За думкою Shahram Heshmat [6], резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після негативних подій. Дослідник вказує, що резильєнтність – це процес створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних випадків. Деякі з цих ресурсів виникають з внутрішнього потенціалу людини, а інші – з її минулого досвіду, що дозволяє подолати труднощі. То ж на основі аналізу зарубіжних досліджень нами було напрацьовано власну модель резильєнтності особистості, у якій ми виокремили наступні компоненти: оптимізм; соціальні контакти (оточення); самопроєктування; самоставлення; цілі; сенси.

Таким чином, модель резильєнтності особистості представляє собою систему стійких позитивних характеристик; це особистісний ресурс, який сприяє успішному відновленню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових та травматичних подій.

Емпіричне дослідження виконувалося на базі Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 20 здобувачів вищої освіти. Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності здобувачів вищої освіти під час війни. Для реалізації дослідження ми використали наступні методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук) [2]; «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М. Магомед-Емінова).

Так, за результатами методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук) [2], яку обрано нами для дослідження психологічних особливостей резильєнтності досліджуваних, отримали наступні результати.

У 4 досліджуваних (20 %) виявлено низький рівень резильєнтності особистості, що свідчать про обмежену здатність групи об'єктів дослідження адаптуватися до нових та складних умов життя. У 11 учасників опитування (55 %), виявлено помірний рівень розвитку резильєнтності. Зазначене свідчить про те, що таким людям краще вдається пристосуватись до важких ситуацій, що виникають у зв'язку з різноманітними стресовими подіями в житті.

Високий рівень розвитку резильєнтності особистості виявлено у 5 досліджуваних (25 %). Найвищий рівень розвитку досліджуваної характеристики в особистості свідчить про її високий потенціал адаптації, що означає, що людина може швидко пристосовуватися до різноманітних змін у житті. Це також свідчить про те, що, незважаючи на життєві труднощі, особистість може вбачати в цьому нові можливості та ресурси. Презентуємо рівні розвитку резильєнтності за допомогою рис. 1.



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)

Зауважимо, що серед здобувачів вищої освіти, які брали участь у вивченні, є ті, хто переїхав з небезпечних регіонів України, та ті, хто впродовж повномасштабного вторгнення рф знаходилися в більш безпечних регіонах нашої країни. То ж, припускаємо, що учасники дослідження, які змушені були переміститися з моменту початку повномасштабного вторгнення в інші області України мають більше показників високого рівня резильєнтності та значно менше низького рівня розвитку резильєнтності. Тобто, інтерпретуючи наші роздуми, можемо припустити, що ті, хто вимушений був змінити місце постійного проживання вимушений був пристосуватись до нових умов, адаптуватись, не рідко – вирішувати багато актуальних умов, на кшталт зміни школи тощо.

Давайте перейдемо до аналізу результатів дослідження, проведеного за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М. Магомед-Емінова). Цей інструмент використовувався для вивчення психологічних особливостей вивченого явища і має 5 шкал. Спочатку розглянемо результати, отримані за першою шкалою, яка визначає ставлення до інших.

Так, у 9 (45 %) випадках учасників дослідження виявлено низькі показники за даною шкалою. Це свідчить про те, що ці особи переважно розраховують лише на себе, виявляючи відсутність значної близькості з іншими людьми. Також вони можуть мати труднощі у вираженні власних емоцій та виявляти низький рівень емпатії. У 11 респондентів (55 %) спостерігається середній рівень за цією шкалою. Означене вище є свідченням того, що дана вибірка в своєму житті виявляє більшу залежність від інших, у певній мірі усвідомлюючи, що їй потрібна допомога та підтримка від оточуючих. Переконані, що соціальна підтримка найближчого оточення – родини чи спільноти, впливають на резильєнтність.

Проаналізуємо результати за шкалою «Нові можливості». Виявлено низькі показники у 6 респондентів (30 %), що вказує на те, що складні та кризові ситуації, з якими вони зіштовхуються, не призводять до формування нових цілей та інтересів. Вони залишаються поглиблені в своїх переживаннях та тривогах, не розглядаючи нові можливості.

У 12 респондентів (60 %) зафіксовано середні показники за даною шкалою. Це вказує на те, що вони, до певної міри, мають здатність вбачати нові можливості в умовах складних та кризових ситуацій. Це стимулює їх до пошуку нових сфер активності і, загалом, вказує на готовність змінювати себе, що позитивно позначається на самопочутті та впевненості в собі.

Високий рівень за даною шкалою виявлено у 2 досліджуваних (10 %). Це свідчить про те, що після кризової ситуації у цих осіб виникли нові інтереси, вони стали більш впевненими у собі та в своїх можливостях позитивно впливати на своє життя. Вони готові змінювати те, що можливо змінити, і приймати як даність те, що неможливо змінити.

У 5 досліджуваних (25 %) виявлено низький рівень за шкалою «Сила особистості». Це свідчить про те, що ці особи не вважають себе сильними і не вбачають в собі здатності протистояти кризам та негараздам у житті. З іншого боку, середні показники зафіксовано у 14 досліджуваних (70 %), вказуючи на те, що в деяких ситуаціях люди відчувають свою спроможність та силу в протистоянні та подоланні життєвих труднощів. Певною мірою ці особи розглядають себе як сильніших у таких обставинах, ніж були раніше.

Високий рівень зафіксовано у 1 респондента (5 %). Ця особа тепер краще усвідомлює, що може подолати життєві труднощі, і стало очевидним, що вона значно сильніша, ніж вважала раніше.

Аналізуючи результати за шкалою «Духовні зміни» виявили, що половина респондентів (50 %) мають низькі показники, це свідчить про те, що дана категорія осіб в загальному, не вважають себе віруючими, не враховують свої духовні потреби або взагалі їх відсутні. Щодо решти учасників (50 %), вони мають середні показники за цією шкалою, що свідчить про те, що вони, певною мірою, розглядають себе як віруючих та усвідомлюють певні духовні потреби або питання. Високого рівня не виявлено, що може свідчити про те, що досліджувані загалом не є особами з високим рівнем віри.

За шкалою «Підвищення цінності життя» встановлено, що у 1 досліджуваного (5 %) виявлено низький рівень, відтак, у людини не відбулися зміни, і вона не усвідомлює нових життєвих пріоритетів. Відсутнє бажання змінити власне життя та надати йому більше змісту та усвідомленості. У більшості респондентів 11 (55 %) встановлено середні показники збільшення цінності життя, що свідчить про те, що такі особи в більшій мірі намагаються цінувати своє життя, готові трансформувати та змінювати життєві пріоритети тощо. У 8 досліджуваних (40 %) виявлено високі показники, що означає, що ця частина вибірки усвідомлює, що життя триває «тут і зараз», що потрібно змінювати власні життєві орієнтири, зростає цінність кожного дня.

Проведене нами дослідження вказує, що загалом рівень резильєнтності респондентів знаходиться на середньому рівні. Відтак, суттєвим та важливим є розробка заходів та рекомендацій для розвитку резильєнтності, оскільки це допомагає справлятися з життєвими викликами та труднощами, навіть у складних обставинах життя залишатися здатним відкривати нові перспективи та можливості.

Так, розвиток резильєнтності ґрунтується на «відкритті сильних сторін людини та побудові резильєнтності переконань і поведінки». Для цього пропонуємо застосовувати модель, що включає чотири етапи:

Крок 1 – виявлення позитивних аспектів.

Крок 2 – розробка власного концепту резильєнтності.

Крок 3 – реалізація в життя особистої моделі резильєнтності.

Крок 4 – практика резильєнтності.

Таким чином, плекання та розвиток резильєнтності може стати завданням та метою індивідуальної та групової психотерапії. Підсумовуючи вище викладене, зацентруємо увагу, що серед цілої низки способів та засобів розвитку резильєнтності ефективними є: розвиток життєвих цілей та основних копінг-стратегій, поліпшення соціальної комунікації та взаємодії, розвиток когнітивних навичок, створення власної моделі резильєнтності та її втілення в життя, використання прийомів травм-терапії, участь у спеціалізованих тренінгах з розвитку резильєнтності тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10):

апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. № 2 (80). 2020. С. 66–72.

3. Bryan C., O'Shea D., MacIntyre T. Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2019. № 12(1). P. 70–111. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>

4. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. URL : <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

5. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2006. P. 1–18.

6. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>

7. Margalit M. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*. 2003. №18. P. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-5826.00062>

REFERENCES

1. Kokun, O.M., Melnychuk, T.I. (2023). The Resilience Handbook: A Practical Guide [The Resilience Handbook: A Practical Guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

2. Shkolina, N.V., Shapoval, I.I., Orlova, I.V., Kedyk, I.O. & Stanislavchuk, M.A. (2020). Adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly stresostiikosti Konнора-Devidsona-10 (CD-RISC-10): aprobatsiia u khvorykh na ankliozyvnyi spondylit [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor-Davidson Stress Resistance Scale-10 (CD-RISC-10): approbation in patients with ankylosing spondylitis]. *Ukrainskyi revmatolohichnyi zhurnal – Ukrainian Journal of Rheumatology*, 2 (80), 66–72 [in Ukrainian].

3. Bryan, C., O'Shea, D., MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. № 12 (1), 70–111. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>

4. Cherry, K. (2022). What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

5. Fraser, M.W., Jenson, J.M. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

6. Heshmat, Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>

7. Margalit, M. (2003). Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*. № 18, 82–86. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-5826.00062>