

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-1671-5372

## **РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ, ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ**

*Едуард О. Грішин,*

*Аспірант кафедри психології і соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет, Україна  
E-mail: e.hrishyn21@gmail.com*

*Актуальність дослідження: Сьогодні резилієнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо.*

*Проблема резилієнс як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології, утім українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власні розробки засобів психодіагностики та розвитку резилієнс особистості.*

*Мета дослідження: концептуалізувати поняття резильєнтності та виявити психологічний зміст та характеристики.*

*Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових літературних джерел, узагальнення теоретичних даних з проблеми дефініції резильєнтності).*

*Результати дослідження: у статті представлені результати теоретичного аналізу феномену резильєнтності, проаналізовано його психологічні фактори та ресурсний потенціал для особистості.*

*Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда. Психологічними*

*факторами розвитку резильентностi є нацiленiсть життя на певну мету, почуття узгодженостi життя, перевага позитивних емоцiй, життєстiйкiсть, висока адекватна самооцiнка, активнi копiнги, самоефективнiсть, оптимiзм, наявнiсть соцiальної пiдтримки та спроможнiсть звертатись за пiдтримкою до iнших, когнiтивна гнучкiсть, висока духовнiсть особистостi.*

**Ключовi слова:** *резильентнiсть, стрес, психотравма, адаптивнiсть, життєстiйкiсть, копiнг-стратегiї, оптимiзм, психологiчне благополуччя.*

### **Resistance of personality: the essence of the phenomenon, psychodiagnosis and means of development**

**Eduard O. Hrishyn,**

*graduate student of Department of Psychology and Social Work,  
West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine*

*E-mail: e.hrishyn21@gmail.com*

*Relevance of the research:* *Today, resilience as a feature of the human psyche is gaining importance due to the need to resist the stresses associated with current socio-economic problems - living in a pandemic, socio-political conflicts, exacerbation of economic problems in the state and more. The problem of resilience as the ability to resist stress and show mental resilience is well developed in foreign psychology, but Ukrainian researchers have not yet adapted or developed their own tools for psychodiagnostics and the development of resilience.*

*Aim:* *to conceptualize the concept of resilience and identify the psychological content and characteristics. Research methods: theoretical (analysis of scientific literature sources, generalization of theoretical data on the problem of definition of resilience).*

*Results:* *the article presents the results of theoretical analysis of the phenomenon of resilience, analyzes its psychological factors and resource potential for the individual.*

*Conclusions.* *Theoretical analysis shows that the phenomenon of resilience in psychology is understood in three areas - as a trait or ability to overcome stress, as a process of coping and as an adaptive-protective mechanism of personality that can withstand stress or adapt after trauma. The advantages of the action of resilience are high adaptability, psychological well-being and success in the activities of the individual. Psychological factors in the development of resilience are the focus of life on a certain goal, a sense of harmony in life, the predominance of positive*

*emotions, resilience, high adequate self-esteem, active coping, self-efficacy, optimism, social support and the ability to seek support from others, cognitive flexibility.*

**Keywords:** *resilience, stress, psychotrauma, adaptability, hardiness, coping strategies, optimism, psychological well-being.*

**Вступ.** Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Сьогодні резилієнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо.

Проблема резилієнс як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші), утім українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власні розробки засобів психодіагностики та розвитку резилієнс особистості.

**Метою** статті є огляд сучасного психодіагностичного інструментарію для вивчення резилієнс особистості.

**Результати.** У широкому розумінні резильєнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Лазос, 2018).

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів.

Резилієнс як *риса особистості/навичка:*

Резильєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.

Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді (Bonanno, 2004).

Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. (Walker, Pflingst, Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017).

Резильєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації (Wagnild & Young, 1993).

D. Hellerstein (2011), концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

Резилентні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати. (Coutu, 2002).

Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач (Connor&Davidson, 2003).

Резильєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або

розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу (Masten, 2014).

В контексті контакту з істотними неприємностями – психологічними, середовищними або обома одночасно, резилієнс – це одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями пережити почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі (Ungar, 2008).

Серед характеристик резилентного індивіда... здатність бути щасливим та задоволеним з відчуттям життєвого напрямку і сенсу; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та управління середовищем, емоційна стабільність; самоприйняття; самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; міжособистісне розуміння та тепло; впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність; вмiла експресивність (Klohnen, 1996).

*Резилієнс як процес:*

Резилієнс включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда (Neenan, 2017).

Резилієнс – це здібність та динамічний процес адаптивного додання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування (Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S, Charney, D., Mathé, 2013).

Резильєнтність — це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000).

Резильєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (Fergus & Zimmerman, 2005).

Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос (2018), динамічний процес резильєнтності містить: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

Резилієнс як *позитивна адаптація/захисний механізм*: Резилієнс – позитивна адаптація в контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти, або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій (Cutuli, Herbers, Masten & Reed, 2012).

Резильєнтність — це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) (American Psychological Association, 2010).

Резилієнс – здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи (Masten, & Reed, 2002).

Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів (Neman, 2005).

Резилієнс може розглядатися як захисний механізм, що дозволяє людям досягати успіху перед лицем неприємностей;

розвиток резилієнс може бути важливою метою терапії та профілактики (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010).

Резильєнтність — це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу (Bolton, 2013).

Ключові повідомлення, що ми можемо почерпнути з теоретичних досліджень: більшість визначень феномену резилієнс базуються на двох головних концепціях неприємностей та позитивної адаптації, і резилієнс потребується для відповіді на різноманітні несприятливі події, від рутинних щоденних сварок до важливих життєвих подій, а позитивна адаптація має бути концептуально відповідною до несприятливої події з точки зору сфери життя, що піддається впливу, та вагомості події (Fletcher, & Sarkar, 2013).

Резилієнс – інтегрована адаптація фізичних, ментальних та духовних аспектів донaborу «хороших чи поганих» обставин, послідовне самовідчуття, що дає можливість підтримувати нормативні задачі розвитку на різних етапах життя (Richardson, 2002).

У результаті теоретико-методологічного аналізу Г. Лазосом (2018) було визначено, що резильєнтність — це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Автор зазначає, що Резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Г. Лазос (2018) зазначає, що залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Метааналіз досліджень резильєнтності, проведених Дж. Річардсоном (Richardson, 2002), А. Мاستеном (Masten, 2014) та Г. Лазос (2018) дозволив виділити внутрішні та зовнішні фактори резильєнтності, а також конкретні «вигоди» резильєнтності, тобто ті стани особистості та результати діяльності суб'єкта, які досягаються завдяки розвинутій резильєнтності (рис.1).

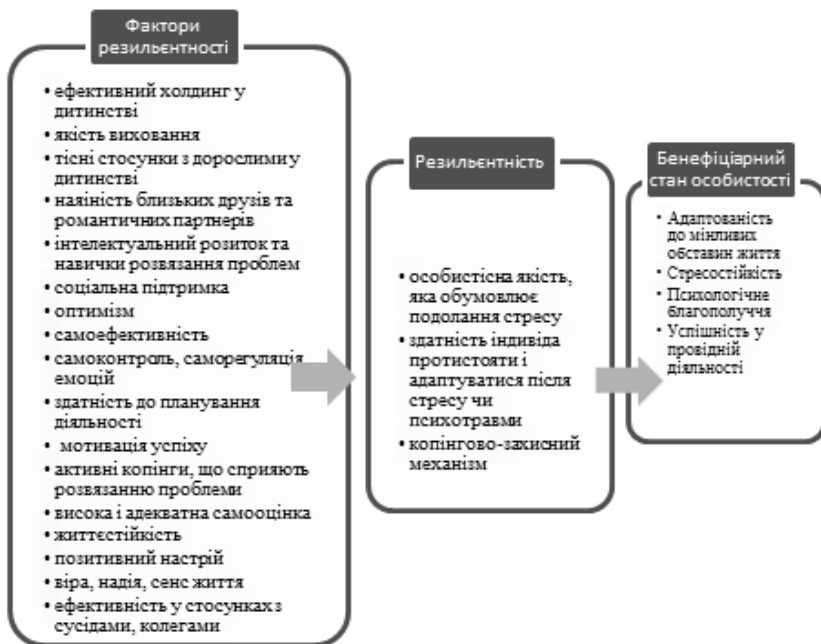


Рис. 1. Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності особистості.

Коротка версія шкали резильєнтності, запропонована Б. Смітом та співавторами (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008) містить 6 тверджень. Наприклад, 1 «Я досить швидко приходжу до тями після труднощів», або 5 «Звичайно я долаю проблемні обставини без зайвих переживань».



Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів, які респондент має оцінити за шкалою Лайкерта. Наприклад, пункт 1 «Я здатний адаптуватись до змін що відбуваються» відображає таку рису резильєнтності як адаптація до змін та труднощів, так само як і пункт 8 «Я звичайно відновлююсь після хвороб, ран та інших позбавлень». Пункт 11 «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди» розкриває таку властивість резильєнтності, як переконаність у подоланні стресорів та оптимізм. Пункт 13 «За часів стресу я знаю, де знайти допомогу» розкриває таку властивість резильєнтності, як вміння використовувати копінг соціальної допомоги. Пункт 14 «Під тиском я зберігаю концентрацію та чіткість думок» відображає мобілізаційний потенціал резильєнтності.

Попри те, що методика є короткою, зручною, охоплює більшість ознак резильєнтності у змісті тверджень її недоліком можна вважати відсутність субшкал, адже зміст тверджень є досить різнобічним, що може погіршувати одномоментну надійність пунктів. Утім, зазначене зауваження вимагає подальшої емпіричної перевірки.

Норвезькі психологи під керівництвом О. Фріборга (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge & Martinussen, 2003) запропонували авторську шкалу оцінки резилієнса для дорослих, яка містить 43 твердження, які респонденти мають оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта. Усі твердження репрезентують 5 шкал:

1) Особистісна компетентність: 12 тверджень, наприклад, твердження 1 «Я вірю в свої здібності» чи 10 «Я маю реалістичні плани на майбутнє»);

2) Соціальна компетентність: 10 пунктів, наприклад, твердження 14 «Я легко встановлюю дружні стосунки» чи 17 «Я легко можу розсмішити інших»;

3) Сімейні зв'язки: 7 пунктів, наприклад, 24 «Я отримую задоволення від проведення часу із моєю родиною» або 27 «Навіть у скрутні часи моя сім'я позитивно дивиться у майбутнє»;

4) Соціальна підтримка: 9 пунктів, наприклад, 32 «У мене завжди є той, хто допоможе мені коли потрібно» або 38 «У нас з друзями міцні зв'язки».

5) Особистісна структура: 5 пунктів, наприклад, 39 «Правила та повсякденні обов'язки роблять моє життя простішим» 41 «Я віддаю перевагу плануванню власних дій».

Шкала резильєнтності на роботі (Winwood, Colon & McEwen, 2013) містить 20 тверджень, що відображають сім параметрів, яким відповідають такі субшкали:

1) «Аутентичне життя»: знання та утримання цінностей, підкреслення власних сильних сторін та володіння хорошим рівнем емоційного усвідомлення та регуляції. Наприклад, пункт пункт 1 «У мене є важливі основні цінності, яких я міцно дотримуюся у своєму професійному житті».

2) «Пошук покликання»: субшкала розкриває пошук роботи, яка має мету, надає почуття приналежності та відповідність основним цінностям і переконанням. Наприклад, пункт 4 «Моя робота наповнює життя сенсом».

3) «Підтримання перспективи»: субшкала стосується відновленню після невдач, підтримці зосередженості на рішенні проблеми та керуванню негативними наслідками. Наприклад, пункт 8 «Коли на роботі йде щось не так, зазвичай це затьмарює інші частини мого життя» (зворотній пункт).

4) «Керований стрес»: ця субшкала говорить про використання робочих і побутових процедур, які допомагають управляти щоденними стресовими факторами, підтримувати баланс між робочим і особистим життям та забезпечувати час для розслаблення. Наприклад, пункт 12 «Я знаю кілька надійних способів розслабитися під час тиску на роботі».

5) «Спільна взаємодія»: розкриття стилю роботи на робочому місці, який включає пошук зворотного зв'язку, порад та підтримки, і надає підтримку іншим. Наприклад, пункт 14 «Я часто прошу відгуків, щоб покращити свою роботу».

6) «Збереження здоров'я»: цей параметр за субшкалою визначає закономірність підтримки хорошого фізичного рівня

через фітнес та здорове харчування. Наприклад, пункт 18 «Я піклуюсь про якісне і здорове харчування».

7) «Встановлення зв'язків»: цей параметр за субшкалою стосується моделі розвитку та підтримки зв'язків (які можуть бути як на роботі, так поза нею). Наприклад, пункт 20 «Я маю сильні та надійні зв'язки з колегами, що підтримують мене».

У методиці оцінки резильєнтних ставлень та здібностей, запропонованій К. Херттом та Л. Аленом (Hurtes & Allen, 2001) 7 шкал:

1) «Інсайт», представлена 7 твердженнями, наприклад, пункти 1 «Я вчуся на власних помилках» чи 3 «Знаю, коли мені щось дійсно добре вдається»;

2) «Незалежність», представлена п'ятьма пунктами, наприклад, пункт 8 «Можу впоратись з будь-чим у майбутньому», або 12 «Я контролюю власне життя».

3) «Креативність», представлена чотирма пунктами, наприклад, 14 «Я можу уявити наслідки своїх вчинків»;

4) «Гумор», представлена трьома пунктами, наприклад, пункт 17 «Мое почуття гумору допомагає у складних ситуаціях», або 19 «Сміх допомагає мені долати стрес»;

5) «Ініціативність», представлена трьома пунктами, наприклад, 20 «Коли мою роботу критикують, намагаюсь наступного разу працювати більш наполегливо»;

6) «Стосунки», представлена 6 пунктами, зокрема 23 «Мої друзі знають, що можуть розраховувати на мене», або 24 «Моя родина завжди поруч, коли я в них потребую»;

7) «Ціннісні орієнтації», представлена пунктами, наприклад, 30 «Брехня неприпустима» чи 32 «Я намагаюсь допомагати іншим».

Шкала оцінки резильєнтності Дж. Джонсона та співавторів (Johnson, Gooding, Wood, Tarrier, 2010) представлена 12 пунктами за трьома шкалами:

1) «Соціальна підтримка», що містить 4 пункти, наприклад, 10 «В мене є друзі та члени родини, які можуть вислухати мене, якщо я цього потребую»;

2) «Емоційний копінг», що містить 4 пункти, наприклад, 3 «У складних ситуаціях я можу управляти власними емоціями»;

3) «Ситуаційний копінг», представлений також 4 пунктами, наприклад, 7 «Загалом можу розв'язувати проблеми, з якими зіткнуся».

Коротка шкала резильєнтних копінгів (Sinclair&Wallston, 2004) містить 9 пунктів, наприклад 3 «Шукаю творчі способи розв'язання складних ситуацій».

Коротка шкала Его-резильєнтності Кермена-Блока (Alessandri, Vecchio, Steca, Caprara & Caprara, 2007) містить 10 тверджень. Наприклад, 1 «Я щедрий до друзів» або 7 «Я люблю ходити різними доріжками по знайомій місцевості».

У запропонованій Р. Тедеші та Л. Кархоном (Tedeschi & Calhoun, 1996) методиці «Посттравматичного зростання» виділено п'ять шкал:

1) Стосунки з іншими, представлена 7 твердженнями, наприклад, 21 «Я згоден приймати для себе свою нужду в інших людях».

2) Нові можливості, представлену 5 твердженнями, наприклад, 11 «Я спроможний покращити своє життя».

3) Особиста сила, що містить 4 твердження, наприклад, 10 «Знаю, що витримаю труднощі».

4) Духовні зміни, представлену двома пунктами, наприклад 18 «Маю сильну релігійну віру».

5) Цінність життя, представлену трьома пунктами, а саме: 13 «Ціную кожен день життя».

Особливого значення набуває психодіагностика релієнтності у дитячому віці, адже своєчасне виявлення прогалин у стійкості дитини чи підлітка до стресових факторів є успішною умовою успішності подальшої психокорекції. Методика діагностики релієнтності для піддітків та юнаків (Oshio A., Kaneko H., Nagamine S., Nakaya M., 2003) містить такі три шкали:

6) Пошук новизни, представлена 7 твердженнями, наприклад, 1 «Я шукаю нові виклики» або 3 «Вважаю себе допитливим».

7) Емоційна регуляція, представлена 9 твердженнями, наприклад, 8 «Думаю, що можу контролювати емоції», 9 «Я

можу залишатись спокійними навіть у складних обставинах», чи 11 «Думаю, я наполегливий».

8) Позитивна спрямованість на майбутнє, представлена 5 твердженнями, зокрема, 17 «Впевнений, що у майбутньому станеться щось добре» або 20 «Маю ясні цілі на майбутнє».

Л. Лібенберг, М. Унгар та Дж. ЛеБлан (Liebenberg, Ungar & LeBlanc, 2000) запропонували коротку методичку діагностики релієнтності для дітей та молоді (CYRM-12), яка містить 12 тверджень, зокрема 3 «Отримання освіти важливе для мене», чи 6 «Мої батьки піклуються про мене», або 18 «Мої друзі підтримують мене у складні часи».

Окреме питання становить вивчення факторів формування резильєнтності та відповідних розвивальних заходів, які сприяють досягненню резильєнтності. У таблиці 1 подано результати теоретичного аналізу факторів та психологічних умов досягнення резильєнтності особистості, вперше опубліковані статті І. Гельмрайха зі співавторами (Helmreich, Kunzler, Chmitorz, König, Binder, Wessa, & Lieb, 2017).

*Таблиця 1*

### **Психологічні фактори і засоби розвитку резильєнтності особистості**

Психологічні фактори резильєнтності	Засоби розвитку	Автор
Цілі життя	Формування уявлення про переваги наявності цілі життя, допомога в ідентифікації важливих джерел цілей життя (наприклад, соціальних стосунків, роботи тощо), а також у встановленні пріоритетів та керівних цінностей життя	А. Суд та співавт.(Sood, 2011)
Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)	Сприяння розумінню зовнішніх життєвих викликів, особистих переконань та емоцій; заохочення учасників замислюватися над особистими (внутрішніми чи	А. Тан та співавт.(Tan, 2016)

	зовнішніми) ресурсами та до більш частого їх використання	
Позитивні емоції	Тренінг емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції	П. Дженнінгс та співав. (Jennings, 2013)
Життестійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)	Ситуаційна реконструкція (уявлення наслідків стресу), фокусування (рефлексія тілесних відчуттів, погіршення настрою тощо)	С. Мадді (Maddi 1998; 2009)
Самооцінка	Підтримка у визначенні внутрішньої сили (ресурсів)	І. Гельмрайх та співав. (Helmreich, 2017).
Активні копінгі (копінг розв'язання проблем, планування тощо)	Оволодіння моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій)	Дж. Еббот, Дж. Беккі, О. Салер (Abbott, 2009; Bekki, 2013; Sahler, 2013)
Самоефективність	Підтримка в ідентифікації ресурсів само ефективності (наприклад, соціальні зв'язки), в усвідомленні попередніх успіхів	І. Гельмрайх та співав. (Helmreich, 2017).
Оптимізм, позитивний атрибутивний стиль	Сприяти розвитку більш позитивного атрибутивного стилю у стресових (тобто зовнішніх, нестабільних, специфічних) та приємних подіях (тобто внутрішніх, стабільних, глобальних); заохочення у набутті оптимістичного погляду на майбутнє, посилюючи увагу та відкриваючи позитивні сторони свого життя	К. Карвер, Д. Садоу, (Carver, 2010; Sadow, 1993)

Соціальна підтримка	Заохочення роздумів про актуальні соціальні зв'язки (тобто масштаби соціальної мережі, позитивні чи негативні сторони соціальних відносин); сприяти покращенню мережі підтримки клієнта, надавши йому засоби комунікації	М. Кент, Шахман, А. Суд, М. Стейнхард (Kent 2011; Schachman 2004; Sood 2011; Steinhardt 2008)
Когнітивна гнучкість (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій)	Позитивна переоцінка: впровадження АВС (активізуюча подія, переконання, наслідок) техніка ірраціональних переконань, когнітивна терапія; тренінг з виявлення та оскарження дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, релаксація та техніки усвідомлення	А. Еліс, Дж. Еббот, М. Фарчі, В. Сонгпатун, М. Стейнхард (Ellis 1957 Abbott 2009; Farchi 2010; Songprakun 2012; Steinhardt 2008)
Релігійність, духовність, релігійні копінги	Духовні практики, такі як медитація або йога; сприяння формуванню релігійних копінг-стратегій (наприклад, молитва)	А. Суд та співавт.(Sood, 2011)

**Висновки.** Феномен резильентності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильентності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда. Психологічними факторами розвитку резильентності є ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, націленість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя, перевага позитивних

емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

Отже, за нашим визначенням резильєнтність - це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

## Література

Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультаційна психологія і психотерапія, 14. 26– 64.

Abbott J.A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A. (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. *Journal of Applied Psychology*, 5(1):89-95. [DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145].

Alessandri G., Vecchio G.M., Steca P., Caprara M.G., Caprara G.V. (2007). A revised version of Kremen and Block's Ego Resiliency Scale in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 14(3-4). 165-83.

American Psychological Association (2010). The road to resilience. Washington DC.

Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral



programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1):17-35. [DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351].

Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 879-89. [DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006; NIHMS174994; PMC4161121; PUBMED: 20170998]

Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas. 3.

Bonanno G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 20-28.

Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18. 76.

Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80.5 46-56.

Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.

Ellis A. Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology* 1957;13(1):38-44.

Farchi M, Gidron Y. The effects of "psychological inoculation" versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous war stress. *Journal of Nervous and Mental Disease* 2010;198(5):382-4. [DOI: 10.1097/NMD.0b013e3181da4b67; PUBMED: 20458203].

Fergus S., Zimmerman M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 26, 399.

Fletcher, D., Sarkar M. (2013). *European Psychologist*, 18 (1). 12–23.

Friborg O., Hjermald O., Rosenvinge J.H., Martinussen M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2):65-76. [PUBMED: 12830300].

Hellerstein D. (2011). How I can become resilient // Heal Your Brain. Електронний ресурс. – <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>. – Назва з екрану.

Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>.

Hurtes K.P., Allen L.R. (2001). Measuring resiliency in youth: the Resiliency Attitudes and Skills Profile. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4): 333-47.

Jennings P.A., Frank J.L., Snowberg K.E., Coccia M.A., Greenberg M.T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarter*, 28(4):374-90. [DOI: 10.1037/spq0000035; PUBMED: 24015983].

Johnson J, Gooding PA, Wood AM, Tarrier N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*. 48(3):179-86. [DOI: 10.1016/j.brat.2009.10.007; PUBMED: 19906364].

Kent M., Davis M.C., Reich J.W. (2014). *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. New York: Routledge.

Klohn E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency.70(5).

Liebenberg L., Ungar M., LeBlanc J.C. (2013). The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health* 2013;104(2):131-5. [PUBMED: 23618205].

Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71. 543.

Maddi S.R., Kahn S., Maddi K.L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2):78-86. [DOI: 10.1037/1061-4087.50.2.78].

Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-77. [DOI: 10.1080/17439760903157133].

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.

Masten A. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. New York: The Guilford press.

Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis.

Neman R. (2005).APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*, 36. 227.

Oshio A, Kaneko H, Nagamine S, Nayaka M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Report*;93(3 Pt 2):1217-22. [PUBMED: 14765593].

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

Sadow D, Hopkins B. (1993). Resiliency training and empowerment among homeless, substance-abusing veterans. Increasing a sense of self-efficacy and internal attribution of control as a result of resiliency training. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 18(3):121-34.

Sahler O.J., Dolgin M.J., Phipps S., Fairclough D.L., Askins M.A., Katz E.R., et al. (2013). Specificity of problem-solving skills training in mothers of children newly diagnosed with cancer: results of a multisite randomized clinical trial. *Journal of Clinical Oncology*, 31(10):1329-35. [DOI: 10.1200/JCO.2011.39.1870; PMC3607672; PUBMED: 23358975].

Sinclair V., Wallston K. (2004). The development and psychometric evaluation of Brief Resilient Coping scale. *Assessment*;11(1):94-101. doi: 10.1177/1073191103258144.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.

Songprakun W., McCann T.V. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12:12. [DOI: 10.1186/1471-244X-12-12; PMC3298500; PUBMED: 22339984].

Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26(8):858-61. [DOI: 10.1007/s11606-011-1640-x; PMC3138987; PUBMED: 21279454].

Steinhardt M.A., Dolbier C.L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4):445-53. [DOI: 10.3200/JACH.56.44.445-454; PUBMED: 18316290]

Tan K.K., Chan S.W., Wang W., Vehviläinen-Julkunen K. (2016). A salutogenic program to enhance sense of coherence and quality of life for older people in the community: a feasibility randomized controlled trial and

process evaluation. *Patient Education and Counseling*, 99(1):108-16. [DOI: 10.1016/j.pec.2015.08.003; PUBMED: 26293542]

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3):455-71. [PUBMED: 8827649]

Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p.165

Walker, F., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74: 310-320.

Winwood PC, Colon R, McEwen K. (2013). A practical measure of workplace resilience: developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(10):1205-12. [DOI: [10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a](https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a); PUBMED: 24064782]

Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S, Charney, D., Mathé, A. (2013). Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*.

*Оригінальний рукопис отриманий 14 квітня 2021 року*

*Стаття прийнята до друку 21 квітня 2021 року*