



УДК 159.9.07

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ АБО РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ?

Хамініч О.М., старший викладач
кафедри соціальної психології та психології управління
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті проаналізовано підходи до визначення поняття «резильєнтність» у вітчизняній та світовій психології. Вказано на існуючі протиріччя в розумінні резильєнтності як властивості особистості і як процесу подолання стресу. Визначено, що інтеграція набутого за різними методологіями емпіричного та теоретичного знання можлива у контекстах «адаптація» та «саморегуляція». Запропоновано вживати у вітчизняній психології поняття «резильєнтність» як позначення динамічного процесу в контекстах адаптації та саморегуляції.

Ключові слова: *резильєнтність, стійкість, життєстійкість, життєздатність.*

В статье проанализированы подходы к определению понятия «резильентность» в отечественной и мировой психологии. Указано на существующие противоречия в понимании резильентности как свойства личности и как процесса преодоления стресса. Сделан вывод, что интеграция полученного на основе разных методологий эмпирического и теоретического знания возможна в контекстах «адаптация» и «саморегуляция». Предложено использовать в отечественной психологии понятие «резильентность» как обозначения динамического процесса в контекстах адаптации и саморегуляции.

Ключевые слова: *резильентность, стойкость, жизнестойкость, жизнеспособность.*

Haminich A.M. RESILIENCE: VITALITY, VIABILITY OR RESILIENCE?

The article analyzes the approaches to the definition of “resilience” in the domestic and world psychology. Specified on the existing contradictions in understanding rezilyence properties as individual and as a mechanism for coping. Determined that integrate acquired by different methodologies of empirical and theoretical knowledge available in the context of “adaptation” and “self-regulation”. A use in the national psychology concept of “resilience” as a designation of a dynamic process in terms of adaptation and self-regulation of the possible equivalent of “resilience”.

Key words: *resilience, resistance, hardiness, vitality.*

Постановка проблеми. Одним із головних сучасних завдань соціально-психологічної практики є допомога людям у різноманітних стресових ситуаціях з метою подолання безпосередніх наслідків зіткнення з несприятливими обставинами, запобігання деструктивній поведінці, розвитку ефективної саморегуляції як особистісної компетенції для підвищення позитивної функціональності, загального благополуччя та якості подальшого життя. Новітні виклики та розвиток самої соціально-психологічної практики спонукають до пошуків актуальних, науково обґрунтованих методів і засобів для соціально-психологічної допомоги та сприяння особистісному розвитку людей. До таких технологій, що стрімко ввійшли до вітчизняної соціально-психологічної практики в останні роки, належать технології соціально-психологічної резильєнтності [1; 7; 8; 17; 18; 22]. Ознайомлення з особливостями застосування цих технологій та ключового поняття «резильєнтність» викликає низку запитань, зокрема, про співвідношення цього поняття з такими, як стійкість, стресостійкість, психологічна стійкість, життєстійкість і життєздат-

ність. Зауважимо, що переважна кількість україномовних та російськомовних авторів вважають ці поняття синонімами щодо резильєнтності. Найбільше ототожнюються поняття «резильєнтність» та «життєздатність» [3; 5; 6; 9; 10], що, на нашу думку, не тільки певною мірою деформує авторський зміст моделей резильєнтності, але й має наслідком непродуктивну та неусвідомлену еkleктичність психопрактичних методів і технологій. Тому вбачається актуальним визначення місця поняття «резильєнтність» у вітчизняному психологічному тезаурусі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Термін «resilience» є відносно новим для вітчизняної науки, проте у світовій психології він активно застосовується, починаючи з 70-х рр. минулого століття; на сьогодні «resilience» має статус потужного конструкту, відносно якого створені широка емпірична база, проблемне поле теоретичних питань, багаторівневі системні зв'язки, декілька теоретичних моделей та засади для практичного використання; історія концептуалізації поняття відображена в багатьох аналітичних оглядах (Garmezy, Masten, Best, Rutter, Luthar&Zigler, Cicchetti, Becker,

Fletcher, Sarkar; Ungar) [12; 15; 19; 20; 23; 25; 26]. Розквіт досліджень резильєнтності пов'язується, насамперед, із значущістю цього феномену для психічного здоров'я та сталого розвитку людини, а також для розробки різноманітних профілактик та інтервенцій.

Одним із дискусійних моментів є визначення поняття «resilience» для психологічного контексту. Насамперед, воно використовується в різних мовах як фізико-технічний термін для позначення здатності матеріалів відновлювати їх властивості після деформації, тривалого тиску і перекладається як «стійкість, пластичність, пружність» [1; 9]. При перенесенні у соціально-психологічні дослідження «резильєнтність» була пов'язана з такими особистісними рисами, як твердість характеру, адаптованість до навколишнього середовища, стійкість до життєвих негараздів тощо, проте жодне з цих уточнень не вичерпувало той об'єм поняття, який емпірично доводили різні автори. Так, пізніше В. Мосс, пояснюючи, що таке резильєнтність, у посібнику для підлітків, запропонувала образ м'яча, який деформується при зіткненні із землею та очікувано відновлюється, коли відскакує від неї [22]. Судячи за кількістю посилань на цю зовсім ненаукову роботу, порівняння з м'ячем виявилось метафорою, найбільш відповідною до психологічного змісту «резильєнтність».

Ще більші труднощі виникають при перенесенні аналізованого поняття у вітчизняну психологію, що значною мірою пов'язано з проблемою перекладу слова «резильєнтність». У нечисленних україномовних та російськомовних публікаціях із даної проблеми маємо декілька змістовних прикладів інтерпретації визначення за допомогою академічних англо-українських та російсько-українських словників, які, на наш погляд, не зменшують проблему переклада / перенесення слова «резильєнтність», оскільки вказані філологічні джерела ще не акумулювали той додатковий, контекстний зміст поняття, який уже знайдений психологією, зокрема, емпіричними психологічними дослідженнями [2; 10; 6]. Як зазначила

S. Luthar, одна з провідних дослідників резильєнтності і авторка декількох аналітичних оглядів, потреба у більшій точності в термінології щодо цього феномену виходить далеко за межі питань семантики [20].

Як було вказано вище, у деяких україномовних та російськомовних роботах відповідними варіантами щодо резильєнтності вважаються поняття «стресостійкість» і «життєстійкість», з урахуванням вітчизняних напрацювань у цих областях. Ототожнення

«резильєнтність», з одного боку, та «стресостійкість» і «життєстійкість», з іншого, безпосередньо спрямовує до праць, насамперед, С. Мадді. Та більшість авторів посилаються в цьому питанні на вказівку Д. Леонтєва й О. Рассказової, що С. Мадді та

Д. Хошабасами розводять поняття «resilience» и «hardiness» [3; 15]. Маємо додати: за нашим аналізом, у 53 англомовних публікаціях, що презентують емпіричні, експериментальні та теоретичні дослідження феномену резильєнтності, немає жодного посилання на вказаних авторів, як і застосування поняття «hardiness», центрального для концепції С. Мадді, незважаючи на те, що вивчення «resilience» та «hardiness» відбувались паралельно в часі. Ця обставина, щонайменше, вказує на суттєвий ризик заміни методологічного підґрунтя під час синонімічного ототожнювання понять і ставить питання про ґрунтовний розгляд правомірності щодо цього.

У вітчизняному психологічному просторі на сьогодні найбільш відомою щодо резильєнтності є перекладена російською мовою досить пасіонарна робота С. Ваніштендла «Резильєнтность» или оправданные надежды» [1]. Привертає увагу те, що автор неодноразово підкреслює не науковий, а практичний, технологічний характер своєї роботи, яка, на наш погляд, є найбільш змістовним доступним посібником із психопрактичної роботи на засадах резильєнтності з людьми в тяжких життєвих обставинах. Проте, існують чисельні посилання на цю роботу не тільки психологів-практиків, а й науковців, незважаючи на авторські спрощення й еkleктичність поняття «резильєнтність» та інших супутніх термінів («С чисто практической точки зрения, нас интересует не определение «резильєнтности», а то, каким образом мы можем ее развивать и стимулировать») [1, пп. 1.2]. У той же час майже не задіяні оригінальні публікації з проблеми резильєнтності.

Найчастіше україномовними та російськомовними аналогами «резильєнтність» виступає поняття «життєздатність / жизнеспособность».

В. Мазілов, А. Махнач, А. Лактіонова, О. Рильська наполягають на синонімічності цих понять і адекватності перекладу «життєздатність» як «резильєнтність» [3; 5; 6; 9]. О. Рильська визнає, що як аналог «життєздатність», з точки зору семантики, більш точним є концепт vitality [9, 57]. Вказаними авторами життєздатність / резильєнтність розробляється як дуже широкий міждисциплінарний концепт з високим індексом інтеграції, у підґрунтя якого закладено ще ідеї Б. Ананьєва та О. Богданова.



При цьому мова йде саме про життєздатність; «резильєнтність» виступає як більш пізній англійський аналог, який майже автоматично включає весь зміст поняття «життєздатність». Наскільки виправданим є таке розширення визначення, спробуємо з'ясувати.

Постановка завдання. Визначення психологічного змісту поняття «резильєнтність» є частиною розробки проблеми психологічної стійкості, стресостійкості, життєстійкості, життєздатності не тільки в загальнотеоретичному плані, а й в аспекті інтеграції психологічного знання, здобутого за різними методологіями. Це є можливим, наприклад, на засадах однієї із сучасних моделей інтеграції психологічного знання – комунікативної методології, яка «нацелена на сопоставление психологических концепций и установление взаимопонимания между ними, без которого невозможна реальная интеграция» [5, с. 193].

Мета статті – дослідити та порівняти досвід операціоналізації конструкту «резильєнтність» у закордонній та вітчизняній психології як засаду інтеграції наявного емпіричного та теоретичного знання щодо цього феномену.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення резильєнтності відбувається протягом майже 50 років, починаючи з 70-х років минулого століття; початком вважають дослідження Е. Werner, яка вивчала дітей, чії матері були хворі на шизофренію. Вчена першою звернула увагу на те, що частина дітей зберегла гармонійний розвиток всупереч несприятливим обставинам життя, і використала слово *resilience* для позначення виявленого нею феномена. В подальшому дослідження резильєнтності набули широкого розмаху, був накопичений значний емпіричний матеріал і суттєво розширена емпірична база: до досліджень дітей, батьки яких були хворі на шизофренію, додалися дослідження людей різного віку та соціальних статусів у різноманітних життєвих несприятливих ситуаціях (інші психічні розлади у батьків, власні хронічні захворювання, погане ставлення та умови життя в дитинстві, підліткова вагітність, адикції, зубожіння, соціально-економічні негаразди та пов'язані з ними ризики, насилля в різних групах суспільства, адаптація біженців та переміщених осіб, втрата близьких, катастрофічні події, військові дії тощо).

Одним зі значущих наслідків опанування такого великого емпіричного матеріалу стало визнання факту синхронності емпіричних результатів, здобутих у дослідженнях із різними завданнями, що стало головним підтвердженням феноменологічності яви-

ща резильєнтності. З цього приводу Luthar, Cicchetti процитували Cronbach & Meehl (1955): «якщо різні дослідники за різними стратегіями дослідження дійшли висновків, які багато в чому перекликаються, було б розумним зробити висновок, що кожний з них постукав в один і той же широкий науковий конструкт» [19].

Теоретичний аналіз та узагальнення наукових результатів зіштовхнулись із низкою значних проблем, які стали перешкодою подальшому просуванню в даній сфері досліджень, а саме: відсутністю загально визнаних та наявності суперечливих дефініцій, операціоналізації конструкту «резильєнтність», неможливістю консенсусу щодо процедур виміру ключових факторів, відмінністю підходів до дослідження резильєнтності у різних лабораторіях тощо [12; 15; 19; 20; 23].

Одним із важливих трендів останніх років є дискусія з приводу категоризації феномену резильєнтності як особистісної властивості проти резильєнтності як процесу [12; 19; 20; 23; 25]. Перші зусилля у вивченні резильєнтності були зосереджені, головним чином, на особистісних властивостях, таких як автономія або висока самооцінка. Відповідно до цього в 70-роки минулого століття Jeanne Block и Jack Block був розроблений конструкт *ego-resiliency*, який виступав як особистісна характеристика індивіда. *Ego-resiliency* охоплює набір рис, що відбивають загальну повноту ресурсів і міцність характеру, а також гнучкість функціонування у відповідь на зміни зовнішніх умов [19]. У подальшому ця тенденція була значно розширена численними дослідженнями різноманітних корелятивів резильєнтності як особистісної властивості, зокрема: темпераменту, самооцінки, типу особистості, інтелекту, копінг-стратегій, локусу контролю, впевненості в собі. На наш погляд, саме таке розуміння розповсюджується у вітчизняній психології: «В психологии изучение резильєнтности сосредоточено на выявлении характеристик личности» [2, с. 10], «жизнеспособность как интегративное качество личности» [3, с. 12, 13; 5, с. 194; 9, с. 74, 75].

Пізніше, у різних узагальнюючих роботах було звернено увагу на те, що підходи до резильєнтності як особистісної властивості постійно породжують логічний ефект: розуміння стійкості до стресу як нереагування на стрес, як несприйняття стресу, як нечутливості до стресу. З цього приводу найбільша критика зосередилась на понятті «*invulnerable* / невразливий», який ввів Anthony (1974) для позначення дітей, що витримували навантаження численних ри-

зиків. Визнавалось, що цей термін вводить в оману, оскільки припускає, що ухилення від ризику є постійним та незмінним, що при такому підході резильєнтність означає сталість, первісну притаманність, «дарованість» і не відображає роботи самої людини з її життєвими ресурсами [19; 20; 21]. Крім того, у новітніх дослідженнях резильєнтності у дітей звертається увага, що вказані вище кореляції можливі для менш несприятливих умов життя і майже відсутні для вкрай несприятливих умов, які викликають найбільшу занепокоєність у різних сферах соціальної практики [25]. Luthar та Cicchetti підсумували: «Будь-яке наукове уявлення про resilience як особистісний атрибут може ненавмисно підготувати ґрунт для думки, що деякі люди просто не «є те, що потрібно» для подолання негараздів. Крім дезінформації та невиправданості, така точка зору мало дає для висвітлення процесів, що лежать в основі резильєнтності, або для розробки відповідних заходів / інтервенцій» [19].

У міру розвитку наукових досліджень, у тому числі і в близьких галузях, наприклад, в психології позитивних емоцій, було з'ясовано, що так звані «невразливі» люди реагують на стрес так само, як і «вразливі», часто досягаючи високих рівнів негативних емоцій і фізичного неблагополуччя, проте вони мають більше ресурсів і засобів для швидкого відновлення за менший час. Ці механізми не обов'язково успадковуються; вони можуть бути розвинені в будь-якої особистості, а здатність відновлюватись у стресових умовах стала розглядатись як передумова прогресивного розвитку і загальної життєстійкості людини [14; 24].

В окремих емпіричних дослідженнях у якості механізмів резильєнтності розглядаються: ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій (планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, позбавлення «ментальної жуйки»); застосування сміху (поведінка) та гумору (когнітивна конструкція). Велику низку робіт складають дослідження В. Fredrickson та близьких до неї авторів щодо ролі позитивних емоцій у процесі резильєнтності [14; 16; 24]. В. Fredrickson запропонувала важливий для психопрактичної роботи термін «культивування позитивних емоцій», підкресливши, що резильєнтні люди не тільки культивують позитивні емоції самі по собі, а й також уміло викликають позитивні емоції у близьких (тобто, вихователі рано в житті і компаньйони пізніше), що створює сприятливу мережу для надання соціально-психологічної допомоги у процесі подолання різноманітних життє-

вих труднощів і негараздів [24]. Така увага до механізмів, що лежать в основі резильєнтності, має важливе значення для розробки відповідних стратегій профілактики і втручання щодо осіб, які натрапляють на негаразди.

Відповідно до такого повороту в дослідженні резильєнтності, все більше авторів посилаються на визначення, яке вже досить часто цитується і у вітчизняних публікаціях: «Резильєнтність належить до динамічного процесу, який охоплює позитивну адаптацію в контексті значних негараздів» [12; 19; 20; 23; 25].

Коментуючи проблеми термінології, Masten запропонувала відрізнити *resiliency*, коли мова йде про сталу особистісну рису, та *resilience*, якщо йдеться про процес реагування на стресори. Masten попередила, що «у майбутній науково-дослідницької діяльності вкрай важливо, щоб дослідники виявляли обережність у використанні термінології, з чітким зазначенням, коли їх робота спрямована на процес, а не на особистісну рису» (1994) [19]. Такий підхід багато років підтримує і відомий дослідник резильєнтності Ungar: «Системна теорія стійкості уникає матеріалізації резильєнтності як статистичної ознаки особистості» [25].

На наш погляд, найбільш близькою до такої позиції є робота Д. Леонтьєва [4]. Науковець визнає, що «крайне актуальна і інтенсивно розвиваюча область изучения и укрепления психологических механизмов сохранения и восстановления психологической цельности и устойчивости после неблагоприятных воздействий, стресса и травмы, несмотря на ощутимый прогресс, не представляет собой единой области» [4, с. 258]. Для подолання такої роз'єднаності Д. Леонтьєв розробив «багаторівневу модель взаємодії з несприятливими обставинами», у якій «в едином контексте как специфические элементы единой системы» знайшли би своє місце такі феномени, як резильєнтність, психологічні захисти, копінги та посттравматичне зростання. Вказуючи на неоднозначність трактувань та визначень багатьох ключових понять, різноманіття теоретичних контекстів і некоректність їх прямого співвідношення, науковець пропонує в якості найбільш загального контексту своєї моделі парадигму «саморегуляції, в соответствии с которой жизнедеятельность человека направляется задачами постоянного улучшения актуального состояния, управляемого циклическими коррекциями на основе обратных связей» [4, с. 259]. У багаторівневій моделі Д. Леонтьєва резильєнтність, копінги, психологічні захисти та посттравматич-



не зростання виступають як послідовні рівні взаємодії з несприятливими обставинами (резильєнтність – первісний, нижчий рівень; посттравматичне зростання – останній, вищий рівень). Кожна взаємодія пов'язана з певними психологічними ресурсами. За Д. Леонтьєвим, до ресурсів резильєнтності, зокрема, належать: задоволеність життям, усвідомленість життя, суб'єктивна вітальність, диспозиціональний оптимізм та життєстійкість. У цілому, на думку вченого, резильєнтність (як перший рівень взаємодії) та копінги (як її другий рівень), дозволяють людині впоратись із викликами та неприємностями, не змінюючи себе, тільки використовуючи вказані ресурси, на відміну від психологічних захистів та посттравматичного зростання. Тобто, на наш погляд, у моделі Д. Леонтьєва поняття «резильєнтність» виконує узагальнюючу функцію як до певних рис особистості, так і щодо механізмів реагування.

Висновки з проведеного дослідження.

Проаналізувавши різні підходи та контексти до визначення «резильєнтність», ми можемо констатувати наявність певного протиріччя між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу. Подальше просування у визначенні резильєнтності можливе, насамперед, у контексті понять «адаптація» та «саморегуляція». Контекст «життєстійкість» є нечутливим до вже знайдених механізмів резильєнтності, а контекст «життєздатність» – надто широкий щодо системних зв'язків резильєнтності на всіх рівнях життєздатності. «Адаптація» та «саморегуляція» відносно резильєнтності передбачають наявність стресу, тоді як «життєздатність» охоплює значно більше ситуацій (нестандартні, творчі, надситуативні тощо). Враховуючи великий досвід аналітичної роботи, пропонується застосовувати поняття «резильєнтність» для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції.

Подальшому просуванню в розумінні феномену резильєнтності буде сприяти аналіз та узагальнення численних стратегій і методів його дослідження в моделях, що стають усе більш складними.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный. – Электронный ресурс: <http://www.danilovcy.ru/rezilentnost-ili-opravdannye-nadejdy/>
2. Забелина Е. Понятие психологической резильєнтности: основные теории / Е. Забелина, Д. Кузнецова // Вест. Челябинского государственного ун-та. – 2015. – № 1. – С. 10 – 13.

3. Лактионова А. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А. Лактионова // Вест. Московского государственного областного ун-та. – 2010. – № 3. – С. 11 – 15.

4. Леонтьев Д. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д. Леонтьев // Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26-28 сентября 2013 г. – Т. 1. – Кострома: КГУ им. Н.А Некрасова, 2013. – С. 258 – 261. – Электронный ресурс: <http://www.ipras.ru/engine/documents/document5438.pdf>

5. Мазилев В. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии / В. Мазилев,

- Е. Рьльская // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 3. – С. 192 – 201.

6. Махнач А. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие / А. Махнач // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 69 – 84.

7. Психологічна допомога дітям конфлікту. Електронний ресурс: <http://vostok-sos.org/psychologicalhelptokidsoftheconflict/>

8. Рачкова Е. Жизнестойкость (резильєнтность) семьи. – Электронный ресурс: <http://elena-rachkova.livejournal.com/7232.html>

9. Рьльская Е. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект / Е. Рьльская // Известия Российской государственной педагогической академии им. А.И. Герцена. – 2011. – № 142 – С. 72 – 83.

10. Рьльская Е. Категория «жизнеспособность» как объект теоретического исследования в зарубежной психологии / Е. Рьльская // Современные гуманитарные исследования. – 2008. – № 8. – С. 57 – 58.

11. Рьльская Е. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии / Е. Рьльская // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. – Электронный ресурс: <http://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-podhody-k-issledovaniyu-zhiznesposobnosti-cheloveka-v-zarubezhnoy-psihologii>

12. Cicchetti D, Blenzer J. A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience: implications for the developing brain, neural plasticity, and preventive interventions // Annals of N. Y. Academy Science. – 2006. – Pp. 248 – 258. DOI: 10.1196/annals.1376.029

13. Waugh C., Fredrickson B., Taylor S. Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat // Journal of Research in Personality. – 2008. – Vol.42 – 4. – Pp. 1031 – 1046. DOI:10.1016/j.jrp.2008.02.005

14. Cohn M., Fredrickson B., Brown S., Mikels J., Conway A. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // Emotion. – 2009. – 3. – Pp. 361–368. DOI: 10.1037/a0015952

15. Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience / D. Fletcher, M. Sarkar // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18. – 1. – Pp. 12-23.; DOI: 10.1027 / 1016-9040 / a000124; Электронный ресурс: https://www.researchgate.net/publication/263651506_Psychological_Resilience_A_Review_and_Critique_of_Definitions_Concepts_and_Theory

16. Fredrickson B., Mancuso R., Branigan C., Tugade M. The undoing effect of positive emotions // *Motivation and Emotion*. – 2000. – 4. – Pp. 237 – 258. Електронний ресурс: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3128334/>
17. Hellerstein D. How can I become resilient // *Heal your brain* [ER]. – Електронний ресурс: <http://www.psychologytoday.com/blog/healyourbrain/01108/how-can-i-become-resilient>.
18. Khaminich O., Lazarenko V. Testing Community Resilience Model™ to work with students – internally displaced persons // *Proceedings of the 11h European Conference on Education and Applied Psychology. «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. – Vienna. – 2016. – Pp. 61 – 67.*
19. Luthar S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies // *Developmental Psychopathology*. – 2000. – 4. – Pp. 857 – 885. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>
20. Luthar S., Zigler E. Vulnerability and competence: a review of Research on Resilience in Childhood // *American Journal of Orthopsychiatry*. – 1991. – 1. – Pp. 22.; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4224324/>
21. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – Pp. 493–506. DOI: 10.1017/S0954579411000198
22. Moss W. Bounce Back: How To Be A Resilient Kid. Електронний ресурс: <http://www.rewireme.com/relationships/bounce-back-resilient-kid/>
23. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psycho-Traumatology*. – 2014. – 1. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
24. Tugade M., Fredrickson B. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2004. – 2. – Pp. 320 – 333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320
25. Ungar M (ed.). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience-a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2015. – 1. – Pp. 4 – 17. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.12306/epdf>
26. Ungar M. (ed.). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. Springer: New York. Електронний ресурс: <http://www.springer.com/la/book/9781461405856>