



УДК 159.98

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551)

Запорожченко Олексій Володимирович кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри права і соціальної роботи, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл, <https://orcid.org/0000-0003-0496-2605>

Матейко Наталія Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-1807-9939>

Чистовська Юлія Юріївна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Прокоф'єва Ольга Анатоліївна старший викладач кафедри біології людини та екології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-6096-2653>

Прокоф'єва Олеся Олексіївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ В ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

Анотація. Ця стаття присвячена актуальній темі резильєнтності як психологічного ресурсу особистості для подолання складних життєвих обставин. Слід зазначити, що складні життєві обставини, кризові та конфліктні ситуації супроводжуються невизначеністю, яка, в свою чергу, стимулює особистісний розвиток і призводить до особистісних змін, що дозволяють людині справлятися зі стресовими ситуаціями. Поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій розвиваються поступово, так само як і життєстійкість та резистентність. Резильєнтність – це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розглянуто історичні витoki поняття життєстійкості. Проаналізовано підходи вітчизняних та зарубіжних





дослідників до визначення життестійкості. Показано, що складна життєва ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, що людина хоче (зробити, досягти), і тим, що вона може зробити за даних обставин і відповідно до своїх можливостей. Ця невідповідність перешкоджає досягненню мети і викликає негативні переживання, які є важливим показником того, наскільки складною є ситуація для людини. Складні життєві ситуації виникають тоді, коли система взаємовідносин між людиною та її оточенням розбалансована або коли цілі, бажання та можливості їх реалізації не відповідають особливостям людини. Такі ситуації висувують підвищені вимоги до здібностей і навичок людини, до її особистісного потенціалу та стимулюють її активність. Автори підкреслюють, що складна життєва ситуація є основним психологічним механізмом особистісної трансформації і головним стимулом внутрішніх змін, які дозволяють людині переосмислити своє існування і вибудувати нову життєву позицію. Мета складної життєвої ситуації – реорганізація життєвого простору і забезпечення нового якісного розвитку особистості. Переживаючи складну життєву ситуацію, людина має можливість переосмислити свої ціннісні орієнтації, знайти особистісний сенс і краще пізнати себе, оскільки складна життєва ситуація формує нові психологічні характеристики, зміцнює афективну сферу і вдосконалює когнітивну сферу, інтегрує новий досвід і дає можливість якісно нового функціонування поведінки особистості. Зроблено висновок, що резильєнтність відіграє важливу роль у подоланні складних життєвих обставин, «загартовуючи» таким чином людину, формуючи у неї посттравматичне зростання та загальну психологічну стійкість.

Ключові слова: життестійкість, резильєнтність, складні життєві обставини, травмуючі ситуації.

Zaporozhchenko Oleksii Volodymyrovych Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Law and Social Work, Izmail State University of Humanities, St. Repina, 12, Izmail, <https://orcid.org/0000-0003-0496-2605>

Mateiko Nataliia Mykhailivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Clinical and Rehabilitation Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, St. Shevchenko, 57, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-1807-9939>

Chystovska Yuliia Yuriivna Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Shevchenko Boulevard, 81, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Prokofieva Olha Anatoliivna Senior Lecturer of the Department of Human Biology and Ecology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, St. Naukovogo mistechka, 59, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-6096-2653>





Prokofieva Olesia Oleksiivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, St. Naukovogo mistechka, 59, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

RESILIENCE AND ITS ROLE IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

Abstract. This article is devoted to the topical issue of resilience as a psychological resource of an individual to overcome difficult life circumstances. It should be noted that difficult life circumstances, crisis and conflict situations are accompanied by uncertainty, which, in turn, stimulates personal development and leads to personal changes that allow a person to cope with stressful situations. Behavioral strategies for coping with stressful situations develop gradually, as well as resilience and resilience. Resilience is the ability of the psyche to recover from adverse conditions. The historical origins of the concept of resilience are considered. The approaches of domestic and foreign researchers to the definition of resilience are analyzed. It is shown that a difficult life situation is always characterized by a discrepancy between what a person wants (to do, to achieve) and what he or she can do under the circumstances and in accordance with his or her capabilities. This discrepancy prevents the achievement of the goal and causes negative feelings, which are an important indicator of how difficult the situation is for a person. Difficult life situations arise when the system of relationships between a person and his or her environment is unbalanced or when goals, desires and opportunities for their realization do not correspond to the person's characteristics. Such situations place increased demands on a person's abilities and skills, on his or her personal potential, and stimulate his or her activity. The authors emphasize that a difficult life situation is the main psychological mechanism of personal transformation and the main stimulus for internal changes that allow a person to rethink his or her existence and build a new life position. The purpose of a difficult life situation is to reorganize the living space and ensure a new qualitative development of the individual. When experiencing a difficult life situation, a person has the opportunity to rethink his or her value orientations, find personal meaning and get to know himself or herself better, since a difficult life situation forms new psychological characteristics, strengthens the affective sphere and improves the cognitive sphere, integrates new experiences and enables a qualitatively new functioning of personal behavior. It is concluded that resilience plays an important role in overcoming difficult life circumstances, thus «hardening» a person, forming post-traumatic growth and overall psychological stability.

Keywords: resilience, resilience, difficult life circumstances, traumatic situations.

Постановка проблеми. В останні роки актуальною є проблема перебування населення України в складних життєвих обставинах викликаних





соціально-економічними чинниками, пандемією COVID-19 та широкомасштабним вторгненням країни-терориста на територію нашої держави.

Складні життєві обставини, кризові та конфліктні ситуації супроводжуються невизначеністю, яка, в свою чергу, спонукає до особистісного розвитку та спричиняє особистісні зміни, що дають змогу людині справлятися зі стресовими ситуаціями. Поступово зростають поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій, а також життєстійкість і резильєнтність. Резильєнтність – це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов.

Відповіді на такі питання: «Як і яким чином людина здатна вистояти, відновитися і навіть розвинутися психологічно, стати сильнішою після складних життєвих обставин?» цікавлять дуже багатьох науковців. Більшість дослідників вважають, що підтримання, збереження та відновлення психічного здоров'я, підвищення адаптивності та психологічної готовності до дій можна досягти завдяки розвитку резильєнтності. Тому всі науковці одноставно наголошують на необхідності вивчення умов підтримання життєстійкості людини та закликають до розвитку особистісних якостей і характеристик, які забезпечують здатність не лише адаптуватися до змін соціально-економічного середовища, а й активно протистояти кризовим явищам, планувати свою діяльність для досягнення цілей, бути успішним, бути психологічно стійким та резильєнтним.

Таким чином, дослідження резильєнтності особистості є одним із пріоритетних напрямків не лише за кордоном, а й у вітчизняній психології та суміжних науках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив визначити, що спочатку феномен «резильєнтності» досліджувався в межах психотерапії як здатність вивчення внутрішнього потенціалу особистості задля виокремлення шляхів та напрямків психотерапевтичної допомоги. Вперше цей термін в обіг ввели американські психологи Е. Werner та R. Smith.

Проблема розвитку резильєнтності особистості була предметом дослідження багатьох вітчизняних науковців, а саме: К. Балахтара, С. Бужинськаї, Е. Грішина, К. Гуцол, З. Кіреєвої, Г. Лазос, Т. Титаренко, І. Хоменко, О. Чиханцової.

Серед зарубіжних дослідників активну увагу проблематиці резильєнтності присвячували: Л. Алєн, О. Байєр, М. Маргаліт, А. Мاستєн, Дж. Річардсон, М. Фразєр, О. Фріборг, К. Хєртом.

У працях як вітчизняних так і зарубіжних вчених розкрито зміст та соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності особистості. Але аналіз наукових надбань засвідчив, що бракує робіт в яких резильєнтність розглядається як чинник подолання складних життєвих обставин особистості.

Метою статті є розгляд феномену «резильєнтності» та визначення її ролі при подоланні складних життєвих обставин особистістю.



Виклад основного матеріалу. Нинішню ситуацію в українському суспільстві можна охарактеризувати як кризову. Війна на сході України та соціально-політична нестабільність суспільства є факторами, які завдають (фізичної та психологічної) травми багатьом верствам населення та призводять до складних життєвих обставин.

Починаючи з 2014 року, проблема збереження психічного здоров'я наших співгромадян, особливо тих, хто безпосередньо зазнав впливу травматичних та хронічних стресових ситуацій, набула особливої актуальності. Саме тому фахівці з галузей психології, медицини та соціальних наук звернулися до необхідності поглибленого та цілеспрямованого дослідження умов збереження психологічної стійкості та резильєнтності у складних життєвих ситуаціях.

Історія розвитку конструкта «резильєнс» у світі починається з 1800-х років. У психологічній літературі до 1950 років резильєнс розглядають у контексті неусвідомлених захисних механізмів, з 1960-х – усвідомлених стратегій копіngu, з 1980-х – захисних факторів та факторів ризику. Що ж до фізіологічних досліджень, то у 1920-х роках резильєнс вивчали в контексті гомеостазу та квантової фізики, у 1950-х – емоційного стресу та захворювань, у 1970-х – пластичності мозку, а з 1980-х – психонейроімунології [1, с. 44].

Термін «resilience» перекладається як «стійкість, пластичність, еластичність» [2, с. 161]. Він був запозичений з фізики, де позначає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску, і використовується з початку 1970-х років. Різноманітні дослідження в різних галузях психології намагалися визначити, чи є життєстійкість особистісною рисою або динамічним станом. Різні підходи призвели до відмінностей у визначенні терміну. У психології дослідження життєстійкості були зосереджені на виявленні особистісних рис, особливо у молодих людей, які досягли успіху і процвітання в складних умовах, таких як низький соціально-економічний статус і психічні захворювання батьків [3; 4; 5].

Закордонні вчені по-різному трактують поняття «резильєнтність». Так наприклад, G. Wagnild та H. Young резильєнтність визначають як персональну характеристику особистості, яка згладжує наслідки стресового фактору та сприяє успішній адаптації людини [6, с. 165].

K. Connor, J. Davidson стверджують, що феномен резильєнтності втілює особистісні якості, що надають змогу зростання людини у несприятливих ситуаціях, збагачують особистість стійкими рисами до стресу та ситуацій, які викликають занепокоєння [7, с. 76; 8, с. 48].

G. Bonanno трактує дане поняття як мультимісний та динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Саме динамічність втілює можливість психіки бути гнучкою, пристосовуватися до змін [9, с. 21].

Колектив авторів S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker розглядають резильєнтність через концепцію динамічного процесу, що охоплює успішну адаптивність у контексті загрозливих ситуацій, що пережила людина [10, с. 543].





R. Neman пише, що резильєнтність – це здатність людини адаптуватися перед травмами, життєвими негараздами та постійними життєвими стресорами [11, с. 227].

S. Fergus, M. Zimmerman вказують не лише на здібності адаптування, а також й на успішну реорганізацію особистості, її зростання та набуття нових конструктивних стратегій реагування на ситуації стресу [12, с. 399].

Що стосується вітчизняних науковців, то Г. Лазос вважає, що резильєнтність є здатністю людини чи соціальної системи вибудовувати повноцінне існування, попри складні обставини життя. Незважаючи на елементарне трактування, автор вважає, що концепція резильєнтності набагато ширша. Основна ідея передбачає:

- позитивний результат, який особистість досягає в умовах стресогенних чинників;
- збереження основних властивостей особистості під час загрозливих (травмуючих) ситуацій;
- загальне відновлення після травмуючої ситуації та досягнення успіху (зростання) з часом [13, с. 64].

Е. Грішин у своїх дослідженнях дійшов висновку, що поняття «резильєнтність» здебільшого розглядають: як процес, як рису особистості та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Автором була надана характеристика резильєнтних людей: вони стійко приймають реальність, мають глибокі ціннісно-сміслові орієнтації та надзвичайну здатність імпровізувати [14].

Найчастіше поняття резильєнтність використовують як особистісну рису, пов'язану зі здатністю людини справлятися зі складними життєвими обставинами, які не залежать від її дій, такими як нещасний випадок, раптова смерть близької людини, надзвичайні ситуації та катастрофи (в тому числі терористичні акти), війни, геноциди тощо. Існують різні стратегії або стилі реагування на стрес, який природно виникає після трагічних подій.

У цьому контексті варто поміркувати про резильєнтність не лише як про особистісну рису, яка допомагає пережити складні ситуації, а й як набір захисних факторів, які можуть попередити виникнення так званої дезадаптації після пережитої травмуючої події, тобто бажанню свідомо чи несвідомо піддатись впливу негативних соціальних явищ [13, с. 33].

У більшості досліджень обґрунтовано, що «резильєнтні» діти, підлітки та молоді люди мають такі навички, як вирішення проблем, соціальна компетентність та рішучість, які дозволяють їм легше і швидше справлятися зі стресовими ситуаціями, відновлюватися після невдач і навіть процвітати у складних ситуаціях, уникати ризикованої поведінки та вести продуктивне життя в цілому.

Тому варто спочатку розглянути ключові характеристики, які проявляються в резильєнтності. Їх багато, і єдиного переліку серед експертів немає, але всі вони стосуються, звісно, лише позитивних характеристик та



ресурсів людини. В підручнику з основ реабілітаційної психології наведено наступні характеристики психологічної резильєнтності: «відсутність надмірної самокритики та негативного самосприйняття»; «здатність діяти свідомо в будь-якій ситуації»; «вміння справлятися з болем і страхом»; «готовність долати перешкоди у стосунках»; «заходи для покращення фізичного здоров'я та психічного стану»; «оптимізм»; «вміння користуватися позитивними можливостями» [17, с. 139; 18].

К. Cherry вважає, що головними ознаками резильєнтності є «менталітет уцілілого»; «ефективна емоційна регуляція» (не відсутність сильних емоцій, а радше вміння керувати ними); «відчуття контролю» (відчуття, що певні дії людини можуть впливати на результат подій); «навички вирішення проблем»; «співчуття до себе»; «соціальна підтримка» [19, с. 11-12].

На думку Д. Хеллерштайн існує дві основні складові резильєнтності – фізична як показник стійкості та психологічна, «що передбачає розвиток і підтримання соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук смислів у важких життєвих ситуаціях» [19, с. 15].

А. Masten вважає, що на формування резильєнтності впливають наступні фактори: якісне виховання, тісні зв'язки з дорослими, наявність близьких друзів, романтичних партнерів, інтелектуальний розвиток та навички вирішення проблем, самоконтроль, регулювання емоцій, мотивація до успіху, особистісна ефективність, сенс життя, ефективне навчання, ефективність у стосунках з іншими людьми [13, с. 47].

Головним завданням у визначенні феномену складної життєвої ситуації є відокремлення її від понять критичної ситуації та кризової ситуації. Кризова ситуація – це ситуація, в якій людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією звичними засобами, а критична ситуація – це ситуація неможливості, тобто ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо). Критична життєва ситуація – це життєва обставина, яка викликає емоційне напруження і в сприйнятті людини являє собою складну психологічну проблему, що потребує вирішення або подолання, змушуючи людину шукати новий спосіб подолання і використовувати незвичайні психологічні ресурси для вирішення ситуації [20].

Складна життєва ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче (зробити, досягти й т. п.), і тим, що вона може, опинившись у цих обставинах і маючи у своєму розпорядженні власні можливості. Така неузгодженість стає на заваді досягненню поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Складні життєві ситуації виникають або у разі невірноваженості в системі відносин особистості та її оточень; або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації



висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу і стимулюють її активність [21, с. 31-32].

На нашу думку, складна життєва ситуація є найважливішим психологічним механізмом особистісної трансформації та головним стимулом внутрішніх змін, що дає можливість переосмислити своє існування та вибудувати нову життєву позицію. Мета складної життєвої ситуації – реорганізувати життєвий простір і забезпечити новий якісний розвиток особистості. Проживаючи складну життєву ситуацію, людина має можливість переосмислити свої ціннісні орієнтації, віднайти особистісний сенс і краще пізнати себе, адже складна життєва ситуація формує нові психічні характеристики, зміцнює афективну сферу і покращує когнітивну, інтегрує новий досвід і забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості. Вона зміцнює волю, консолідує психічні установки і розширює можливості особистісного розвитку. Складна життєва ситуація є психологічним регулятором, який, інтеріоризуючи зовнішні стимули у внутрішні, створює нові особистісні утворення, допомагає встановити конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім та ефективно орієнтувати себе на нові досягнення.

Е. Грішин побудував дуже цікаву модель розгортання складної життєвої ситуації на життєвому шляху особистості. Так, складна життєва ситуація, зумовлена низкою зовнішніх та внутрішніх причин і обставин життя, виникає як певна подія життя, яку особистість може сприймати по-різному:

1) як така що нездоланна та невідконтрольна, що своєю чергою зумовлює виникнення ненормативної екзистенційної кризи особистості, яка супроводжується негативними психоемоційними станами (стресом, тривогою), дистресом, симптомокомплексами «вивченої безпорадності», «емоційного вигорання», «хронічною втомою» і має руйнівні наслідки для особистості;

2) як така ситуація, успішне розв'язання якої є можливим та достатньо добре контролюється особистістю, що на тлі комплексу психологічних ресурсів особистості (оптимізму, здатності до саморегуляції, адекватної самооцінки, проактивних копінгів, життєстійкості, само ефективності, високої осмисленості життя та духовних ціннісних орієнтацій) та за умови наявності соціальної підтримки, сприяє розвитку резильєнтності [21, с. 38].

Вважаємо, що складні життєві обставини сприяють підвищенню резильєнтності людини: чим більше досвіду має людина, тим більша ймовірність того, що вона почуватиметься в безпеці в нових і складних ситуаціях, адже резильєнтність – це психологічний ресурс, який дозволяє людям долати стрес і адаптуватися до нових обставин після травматичної ситуації, забезпечуючи їхнє психологічне благополуччя та здатність до функціонування.

Розвиток резильєнтності – це складний особистісний процес, який поєднує внутрішні сили та зовнішні ресурси.

Висновки. Аналіз сучасних підходів до вивчення психологічної резильєнтності показує, що поняття резильєнтності відноситься як до



динамічного адаптаційного процесу (відновлення після травми), так і до якості (або риси особистості), що дозволяє людині ефективно справлятися зі складними життєвими труднощами.

Проблема вивчення особливостей резильєнтності як психологічного ресурсу людини у складних життєвих обставинах є актуальною та значущою. Поняття резильєнтності, яке залежить від індивідуальних та особистісних особливостей людини, проявляється як особистісна якість, що дозволяє людині протистояти різним стресогенним факторам та успішно справлятися з найскладнішими моментами у своєму житті.

Особистісна резильєнтність визначається наступними характеристиками: ціннісними орієнтаціями, соціальною гнучкістю, емоційною стабільністю, когнітивною гнучкістю, адекватною самооцінкою, позитивними стосунками з оточенням і позитивною культурною самоідентифікацією.

Таким чином, можемо зазначити, що резильєнтність відіграє важливу роль в подоланні складних життєвих обставин, вона ніби «загартовує» людину, формує її посттравматичне зростання та загальну психічну витривалість.

Література:

1. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. Богданов та ін. ; ред.: В. Чернобровкін, В. Панок. Київ : Університетське видавництво Пульсари, 2017. 204 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf>
2. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.
3. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
4. Ціпан Т. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22
5. Whiting K. These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. *weforum.org*. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them>
6. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165.
7. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
8. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. R. T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*. 2005. Vol. 20, no. 1. Pp. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>
9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. Pp. 101–113. URL: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
10. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P. 543.
11. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.



12. Fergus S., Zimmerman M. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*. 2005. Vol. 26, no. 1. Pp. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
13. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
14. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Випуск 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
15. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>
16. Komogorova, M., Maksymchuk, B., Bernatska, O., Lukianchuk, S., Gerasymova, I., Popova, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Kalashnik, N., Davydenko, H., Stoliarenko, O., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Pedagogical Consolidation of Pupil-Athletes Knowledge of Humanities. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1). <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/367>
17. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д. ... Шапошник, Н. Основы реабилитационной психологии: преодоления последствий кризиса. Навчальний посібник. 2018. Том 3. Київ: ОБСЄ.
18. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема і умови війни. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>
19. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
20. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Том 1. № 2. С. 75-78.
21. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 65. С. 25-41.

References:

1. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiistiikosti/stresostiikosti u ditei v osvitynikh navchalnykh zakladakh [Preparing teachers to develop resilience/stress resistance in children in educational institutions] (2017) / S. Bohdanov ta in. ; red.: V. Chernobrovkin, V. Panok. Kyiv : Universytetske vydavnytstvo Pulsary. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf>
2. Fedotova T. (2018). Rezilientnist yak odna iz metakompetentsii rozvytku maibutnoho fakhivtsia pochatkovykh klasiv [Resilience as One of the Meta-Competencies of Future Primary School Specialists' Development]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, T. 1, № 8, 159-164.
3. Khaminich O. (2016). Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? [Resilience: viability, viability or resilience?] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, T. 2, № 6, 160-165.
4. Tsipan T. Profesiina kompetentnist suchasnoho vchytelia [Professional competence of a modern teacher]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22



5. Whiting K. These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. weforum.org. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them>
6. Wagnild G.M., Young H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, P. 165.
7. Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, Vol. 18, no. 2, Pp. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
8. Trauma, resilience and salivocortisol: effects of treatment in post-traumatic stress disorder (2005) / J. R. T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*, Vol. 20, no. 1, Pp. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>
9. Bonanno G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, no. 1, Pp. 101–113. URL: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
10. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71, P. 543.
11. Neman R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36, P. 227.
12. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, Vol. 26, no. 1. Pp. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
13. Lazos H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research.]. *Aktualni problemy psykholohii: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia – Topical issues of psychology: counseling psychology and psychotherapy*, 14, 26–64.
14. Hrishyn E. O. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhotodiahnostyka ta zasoby rozvytku. [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development] *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Seriia «Psykholohiia» - Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Series "Psychology"*, Vypusk 64, 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
15. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>
16. Komogorova, M., Maksymchuk, B., Bernatska, O., Lukianchuk, S., Gerasymova, I., Popova, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Kalashnik, N., Davydenko, H., Stoliarenko, O., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Pedagogical Consolidation of Pupil-Athletes Knowledge of Humanities. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (1). <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/367>
17. Hrydkovets, L., Veber, T., Zhuravlova, N., Zaporozhets, O., Klymyshyn, O., Kreimeier, D. ... Shaposhnyk, N. (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. *Navchalnyi posibnyk. Tom 3. Kyiv: OBSIe*.
18. Shevchenko V. V. (2020). «Syndrom bizhentsia» yak psykholohichna problema i umovakh viiny ["Refugee Syndrome" as a Psychological Problem in the Context of War]. *Habitus – Habitus*, Vypusk 42, 228–231. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>
19. Chykhantsova O., Hutsol K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyliientnosti osobystosti v period pandemii Covid-19 [Psychological foundations for the development of personality resistance during the Covid-19 pandemic]: praktychnyi posibnyk. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv*.



20. Mannapova E. R. (2019). Rol zhyttiistiikosti u podolanni skladnykh zhyttievyykh sytuatsii [The role of resilience in overcoming difficult life situations]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*. 1, 2. 75-78.

21. Hrishyn E. O. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak peredumova formuvannia rezylientnosti osobystosti [Difficult life situation as a prerequisite for the formation of personality resilience]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*. Vypusk 65, 25-41.