

Information about the authors:

Boiarska Zoryna, Candidate of Biological Sciences, Research Fellow, Department of Neurobiology and Biophysics (Vilnius University, Vilnius, Lithuania); 2nd year master's student majoring in 053 Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: zoryna.boiarska@gmc.vu.lt

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6722-2498>

Boiarskyi Nazarii, 2nd year master's student, specialty 053 Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: nboiarskyi@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2715-3141>

Overchuk Viktoriia, Doctor of Economic Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: vik.over030506@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

УДК 159.922

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).4

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, МОДЕЛІ ТА ТЕХНІКИ ПЛЕКАННЯ

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний огляд досліджень резильєнтності особистості та визначено, що резильєнтність розуміється як індивідуальна характеристика, як динамічний процес та як здатність. Охарактеризовано моделі резильєнтності особистості вітчизняних та зарубіжних науковців, а саме: модель соціальної резильєнтності Е. Міллер-Карас (Community-Resiliency-Model-NAC), модель ризику та стійкості В. Денієла та С. Васселла (Risk and Resilience Model), екологічна модель резильєнтності У. Бронфенбреннера (Ecological Model of Resilience), модель стресу та копіngu (Stress and Coping Model), модель п'яти аспектів резильєнтності (Five Cs Model), теоретико-методологічна модель резильєнтності Г. Лазос, модель резильєнтності за О. Романчуком, модель резильєнтності за О. Чиханцовою.*

Визначено основні аспекти резильєнтності особистості. До них відносимо: емоційну регуляцію (здатність розуміти та контролювати емоції, здатність повертись до позитивних емоційних станів після негативних емоційних станів тощо); когнітивну гнучкість когнітивна гнучкість (здатність адаптувати своє мислення та ставлення до ситуацій, здатність до когнітивної реструктуризації); соціальна підтримка (наявність та використання ресурсів підтримки з боку сім'ї, друзів, громади, суспільства); цілепокладання та планування (здатність ставити перед собою мету і впевнено рухатися до неї, не зважаючи на перешкоди); ефективні копінг-стратегії (здатність знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій). Запропоновано техніки плекання резильєнтності

особистості, а саме: техніки усвідомленості, техніки емоційної регуляції, ідентифікації та активації цінностей, техніки поведінкової активації та плекання стосунків.

Ключові слова: *резильєнтність, резилієнс, психологічна стійкість, моделі резильєнтності, техніки плекання резильєнтності.*

Постановка проблеми. Питання психологічної стійкості, здатності долати життєві негаразди та після пережитих негативних подій далі крокувати до реалізації власних цілей було предметом наукового інтересу багатьох науковців та практиків. Проте з початком повномасштабного вторгнення це набуло ще більшої актуальності та цінності для української психологічної науки, адже найголовнішим питанням боротьби з агресором стало питання незламності та сили духу українського народу у боротьбі за незалежність та свободу.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми резильєнтності особистості, розуміння чинників резильєнтності, моделей та технік її плекання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: розкрити психологічну суть поняття резильєнтності особистості, розглянути моделі резильєнтності, запропонувати техніки підвищення психологічної стійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі резильєнтності присвячено чимало робіт вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, вивченню поняття резильєнтності та окремих аспектів її прояву у представників різних вікових та професійних груп присвячені праці G. Richardson, A. Masten, S. Luthar, R. Newman, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney, M. Rutter, E. Werner, Г. Лазос, О. Милославської, С. Богдановського, Т. Панченко, Ю. Сидоренко, О. Коновалової, С. Кузікової,

Т. Щербак, О. Романчука, О. Кокуна, Т. Мельничук, К. Каліни, З. Григоренко, Г. Найдьонової, О. Мерзлякової, О. Односталко та інших.

Виклад основного матеріалу. Останнє десятиліття характеризується складними викликами, що постають як перед людством загалом, так і перед кожною окремою особистістю зокрема. Пандемії, військові конфлікти, стихійні лиха та катастрофи та інші негативні події та процеси вимагають від кожного з нас здатності бути опірним, здатності не просто виживати, а жити далі, реалізуючи свій потенціал та можливості в складних, кризових умовах. Саме тому останні роки дослідження українських науковців і практиків присвячені поняттю резильєнтності, психологічної стійкості, життєстійкості, емоційності стійкості тощо. Першу ґрунтовну спробу концептуалізувати поняття резильєнтності у вітчизняній науці зробила Г. Лазос, яка вказала, що існує декілька хвиль досліджень резильєнтності, кожна з яких акцентується на окремих її аспектах: виокремленні особливостей резильєнтних особистостей, набору якостей, що допомагають чинити опір; розумінню резильєнтності як процесу, в якому особистість рухається від травматизації до реінтеграції та йдеться про резильєнтне відновлення або ж дисфункційну реінтеграцію; розширенні уявлень про резильєнтність як механізм, що допомагає людям у пошуку та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та від-

новлення; дослідженні ролі нейронних та психобіологічних систем у розвитку резильєнтної поведінки.

Дослідниця у своїй статті визначає резильєнтність як біопсихо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу та пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов [4].

О. Коқун та Т. Мельничук роблять акцент на розмежуванні понять «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість». Зокрема, під поняттям «резилієнс» вони розуміють адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів [2, с. 6]. Резильєнтність О. Коқун трактує як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негарздів, а також вчитися та рости після невдач [2, с. 7]. Дослідники виокремлюють чинники, що сприяють розвитку резильєнтності: чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм, контроль поведінки, фізична підготовка, альтруїзм), чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність), чинники рівня робочого колективу (позитивний психологічний клімат, командна робота, згуртованість) та суспільні чинники (приналежність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність) [2, с.9-10].

Е. Грішин трактує поняття резильєнтність як 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 [1].

О. Хамініч у своїх роботах акцентує увагу на важливості врахування у розумінні резильєнтності особистісних (самооцінка, копінги, локус контролю, інтелект, розвиток Еґо, позитивні настановлення), соціальних (стилі соціального реагування, спонтанність, виразність) та демографічних факторів. Вона визначає резильєнтність як динамічний процес, що має свої механізми і опосередкування, свої ресурси і «каскадні» ефекти. При цьому дослідниця наголошує на особистісних, соціальних і екологічних факторів, які сприяють або перешкоджають розвитку резильєнтності та індивідуальних характеристиках, таких як оптимізм, саморегуляція, та соціальні ресурси, такі як підтримка сім'ї і громади [7]. О. Хамініч описано модель соціальної резильєнтності, що розроблена Е.

Miller-Karas (Community Resiliency Model™ (CRM)) та апробовано її у роботі зі сприяння психологічної стійкості молоді з розлучених сімей [7].

О. Романчук трактує резильєнтність як здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [21]. Резильєнтність включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, включає не лише індивідуальні здібності, а й соціальні ресурси, такі як підтримка з боку сім'ї, друзів і громади. О. Романчук вказує на те, що резильєнтність є не вродженою незмінною рисою, це радше вибір, вибір реагувати на життєві виклики резильєнтно. Відтак, реагуючи резильєнтно, ми стаємо стійкішими, тренуючи нашу здатність бути опірними у складних життєвих обставинах [22].

Т. Панченко, Ю. Сидоренко резильєнтність розглядають як збереження стабільного рівня психологічної та фізичної активності в несприятливих обставинах, адаптацію до несприятливих змін і здатність знову стати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх чинників [6].

С. Кузікова та Т. Щербак досліджували проблему резильєнтності та стресостійкості в контексті педагогічної діяльності і за результатами теоретичного аналізу визначають резильєнтність як позитивну адаптацію та відновлення після впливу стресової ситуації [3].

Зарубіжні дослідники трактують резильєнтність як індивідуальну характеристику, як динамічний процес та як здатність. Зокрема, Wagnild G. M., Young H. M. резильєнтність визначають як індивідуальну характеристику особистості, яка пом'якшує негативні

наслідки стресу та забезпечує позитивну адаптацію людини [20]. Connor K. M. та Davidson J. R. теж вказують, що резильєнтність передбачає певні особистісні якості, які визначають можливість людини зростати, долаючи труднощі [13]. Bonnano G. A. Розуміє під резильєнтністю цілий комплекс особливостей людини, вказуючи при цьому на її багатовимірність та динамічність [11].

На розуміння резильєнтності як динамічного процесу вказують такі дослідники як Fergus S., Zimmerman M. A, Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. акцентуючи увагу на позитивній адаптації особистості в ситуації життєвих негараздів, травмивних ситуацій, а також уникненням негативних траєкторії розвитку [15, 17].

Як здатність резильєнтність трактують Masten A., Neman R. та ін., знову ж таки наголошуючи на здатності адаптуватися в умовах дії негативних чинників, що загрожують життєздатності та розвитку особистості [18, 19].

Існує кілька моделей резильєнтності, які науковці використовують для розуміння та аналізу цього явища. Розглянемо їх детальніше:

1. Модель соціальної резильєнтності Е. Miller-Karas (Community-Resiliency-Model-NAC)

Модель соціальної резильєнтності Е. Miller-Karas підкреслює важливість соціальної підтримки та колективної дії в процесі подолання стресових ситуацій. Ця модель надає розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає взаємодію між індивідуальними та соціальними факторами [23].

Модель передбачає сформованість наступних шести ключових навичок:

1. *Tracking (відстежування)*: цен-

тральна навичка, яка включає спостереження за своїм тілом, аби помітити фізіологічні реакції на стресс, стабілізувати нервову систему. Це допомагає визнати і зрозуміти свої емоції та фізичні відчуття.

2. *Resourcing (використання ресурсів)*: вміння знаходити і використовувати позитивні спогади, образи чи місця, які викликають відчуття безпеки, комфорту та спокою. Це допомагає зміцнювати внутрішні ресурси і підвищувати стійкість до стресу. Шляхом постановки декількох запитань стосовно критичної події, втрат та умовних/сумнівних ресурсів посилюється ресурсна інтенсифікація «відчуття» стійкості та відбувається переключення уваги з неприємних відчуттів.

3. *Grounding (заземлення)*: навичка, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті. Це може включати фізичні відчуття, такі як контакт з різними предметами, своїм тілом, аби допомогти людині залишатися в моменті і зменшити рівень стресу.

4. *Gesturing & Spontaneous Movements (Жестикуляція та спонтанність)*: навичка використання жестів, які допомагають висловлювати і проживати емоції. Це можуть бути природні рухи тіла, які полегшують вираження та звільнення від стресу.

5. *Help Now! (допомога зараз!)*: набір швидких дій або вправ, які можуть допомогти негайно зменшити стрес або тривогу. Це можуть бути дихальні вправи, зосередження на оточуючих предметах або коротка фізична активність.

6. *Shift and Stay (зміна і утримання)*: навичка, що включає переключення уваги з негативних думок або відчуттів на позитивні або нейтральні та утри-

мання цієї нової уваги. Це допомагає створювати більш стійкі позитивні відчуття та зростати резильєнтності [24].

2. Модель ризику та стійкості B. Daniel та S. Wassell (Risk and Resilience Model)

Ця модель розглядає баланс між факторами ризику та резильєнтністю. Фактори ризику – це умови або змінні, які підвищують вірогідність негативних результатів. Стійкість визначається як здатність протистояти цим негативним впливам завдяки наявності резильєнтних факторів [14].

Резильєнтність залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів, які взаємодіють між собою.

Внутрішні фактори: самооцінка, прив'язаність, соціальні навички, гнучкість та інтелект, особистісні риси, які допомагають розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових обставин.

Зовнішні фактори: вплив оточення, включаючи сімейне середовище, школу, громаду та доступні ресурси, підтримка з боку дорослих та наявність захисних факторів, які можуть допомогти дитині впоратися з негараздами [14].

3. Екологічна модель резильєнтності U. Bronfenbrenner (Ecological Model of Resilience)

Екологічна модель підкреслює взаємодію між індивідом та його оточенням. Екологічну модель резильєнтності розробив U. Bronfenbrenner в рамках своєї більш загальної екологічної теорії розвитку людини. U. Bronfenbrenner підкреслив, що розвиток людини відбувається в контексті взаємодії з різними рівнями навколишнього середовища, що взаємопов'язані між собою [12].

Основними елементами екологічної моделі U. Bronfenbrenner є:

1. *Мікросистема*: найближче оточення, яке включає сім'ю, школу, друзів, сусідів та інші безпосередні контакти.

2. *Мезосистема*: взаємодія між різними частинами мікросистеми, наприклад, взаємозв'язки між сім'єю та школою.

3. *Екзосистема*: ширше соціальне середовище, яке впливає на індивіда, хоча він безпосередньо не взаємодіє з ним, наприклад, робоче місце батьків, медіа.

4. *Макросистема*: культурні та соціальні норми, політичні та економічні умови суспільства.

5. *Хроносистема*: часові зміни, які впливають на розвиток людини, включаючи історичні події та життєві переходи.

Екологічна модель підкреслює, що резильєнтність розвивається через взаємодію між індивідом і його багаторівневим середовищем. Важливими аспектами цієї моделі є: вплив різних рівнів середовища, динамічний характер розвитку (резильєнтність не є статичною властивістю, вона може змінюватися в залежності від зміни умов на різних рівнях середовища та життєвих обставин) та системний підхід (потреба в цілісному підході до розуміння і підтримки резильєнтності, враховуючи взаємодію між різними рівнями середовища) [12].

4. *Модель стресу та копіngu (Stress and Coping Model)*

Ця модель, розроблена R. Lazarus і S. Folkman, фокусується на тому, як люди справляються зі стресом. Вона підкреслює важливість когнітивної оцінки (оцінка загрози та ресурсів) та копінг-ових стратегій (активні зусилля для подолання стресу) [16].

Основні положення цієї моделі включають наступні аспекти:

1. *Первинна оцінка (Primary Appraisal)*: людина оцінює, наскільки

певна ситуація є загрозливою, небезпечною або викликає стрес. Оцінка може бути позитивною, негативною або нейтральною. Питання, які людина може ставити собі на цьому етапі: «Чи є це загрозою для мене?», «Чи є це викликом?», «Чи має це значення для мене?».

2. *Вторинна оцінка (Secondary Appraisal)*: після первинної оцінки людина оцінює свої ресурси та можливості для подолання стресу. Включає оцінку наявних ресурсів, стратегій копіngu та підтримки. Питання, які можуть виникати: «Що я можу зробити в цій ситуації?», «Чи маю я достатньо ресурсів для подолання цього?», «До кого я можу звернутися за допомогою?».

3. *Копіng (Coping)*: процес, за допомогою якого людина намагається справитися зі стресовими ситуаціями. Існують два основних типи копіngu: проблемно-орієнтований копіng (*Problem-focused coping*) - спрямований на вирішення проблеми, що викликає стрес; емоційно-орієнтований копіng (*Emotion-focused coping*) - спрямований на регулювання емоційного стану.

4. *Перегляд (Reappraisal)*: після застосування копінг-ових стратегій ситуація може бути переоцінена. Може відбутися зміна в оцінці стресової ситуації в залежності від ефективності копінг-ових стратегій. Це динамічний процес, який може повторюватися.

Додатковими аспектами, що розглядаються в рамках моделі є контекстуальні фактори (особистісні характеристики, соціальна підтримка, культурні та соціальні контексти, що можуть впливати на те, як людина оцінює та справляється зі стресом) та ефективність копіngu (не усі копінг-ові стратегії є ефективними у стресових ситуаціях, тому

важливо враховувати відповідність між стратегіями копіngu та конкретною стресовою ситуацією) [16].

5. Модель п'яти аспектів резильєнтності (Five Cs Model)

Ця модель, запропонована В. Benard, включає п'ять ключових компонентів резильєнтності:

Competence (Компетентність): здібності та навички, які допомагають справлятися з викликами.

Confidence (Впевненість): віра в свої можливості.

Connection (Зв'язок): міцні соціальні зв'язки.

Character (Характер): моральні цінності та етика.

Caring (Турбота): здатність до емпатії та турботи про себе та інших.

Ці компоненти не існують окремо, вони взаємопов'язані і підтримують один одного. Наприклад, зв'язок із соціальною підтримкою може підвищити впевненість і компетентність, а сильний характер може сприяти турботі про інших і зміцненню соціальних зв'язків [10].

6. Теоретико-методологічна модель резильєнтності Г. Лазос

Модель складається з чотирьох окремих фаз:

конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями);

активація захисних факторів та факторів вразливості;

взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості;

можливі результати: резильєнтність, дезадаптація [5].

Авторка вказує, що процес активації резильєнтності відбувається під впливом травмівних факторів, які спричиняють порушення «біопсиходуховного гомеостазу» [5, с. 81]. Після

цього відбувається ідентифікація та активація захисних факторів. Опір, який чинить особистість травмівним факторам, призводить до активації третьої фази моделі – взаємодії між захисними факторами та факторами вразливості, результатом якої може бути або реінтеграція і прояв резильєнтності (здатності до відновлення), або ж подальша дезадаптація особистості.

7. Модель резильєнтності за О. Романчуком

Згідно з розумінням резильєнтності О. Романчуком, основними складовими психологічної стійкості особистості є:

Цінності (сєнс життя, покликання та слїдування їм у складні періоди життя);

Ефективна дія (здатність організувати свою поведінку у ефективний спосіб, «дія-у-надії», дія на основі цінностей, яка містить власне працю та обов'язково турботу про себе, турботу про інших);

Корисне мислення (здатність сприйняти ситуацію без когнітивних викривлень, здатність продукувати «помічні думки», когнітивна компетентність);

Ефективна регуляція енергій та емоцій (баланс навантаження, віднова сил, добра емоційна регуляція, емоційна компетентність, здатність відчувати позитивні емоції в складні часи);

Стосунки (об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості, підтримка та співдія) [22].

7. Модель резильєнтності за О. Чиханцовою

Концепція резильєнтності О. Чиханцової передбачає позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом.

Авторкою було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме:

1. *Оптимізм* (люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє впевнено).

2. *Соціальні контакти* (оточення). Резильєнтні люди здатні створювати й використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків.

3. *Самопроєктування* (здатні діяти, виходячи з власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів).

4. *Самоставлення* (резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточення, регулюють міжособистісні відносини).

5. *Цілі* (розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети).

6. *Смисли* (знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає їм мету та смисл життя; відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили) [9].

Теоретичний аналіз поняття та моделей резильєнтності вітчизняних та зарубіжних науковців засвідчує, що дослідники розглядають його як динамічну характеристику, процес, як здатність і вибір, а відтак можемо говорити про можливість розвитку резильєнтності особистості.

З огляду на усі компоненти та чинники, що впливають на розвиток резильєнтності пропонуємо наступні техніки плекання психологічної стійкості особистості:

1. *Техніки усвідомленості*. Усвідомленість допомагає нам зосередитись на відчуттях, емоціях та думках «тут і тепер», вчить нас виявляти наші думки, стани, рефлексувати та робити щоденні практики для покращення свого ментального здоров'я, як от практики майндфулнес (техніки «Хвилинна медитація», «Усвідомлене дихання», «Родзинка», «Шоколадна медитація», «Сканування тіла», «Звуки і думки»).

2. *Техніки емоційного регулювання*. При довготривалому та інтенсивному впливові негативних подій та стресових ситуацій дуже важливо мати добру регуляцію емоцій, вміння розподіляти свою енергію аби долати перешкоди на шляху до своєї мети. Тому важливо навчитись ідентифікувати свої емоції, розуміти їх функції, розуміти цінність позитивних емоцій, навчатись навикам менеджменту негативних емоцій, щоденно зростати у емоційній компетентності. Відтак, помічними можуть бути наступні техніки: техніка «Щоденник емоцій», «Вентиляція злості», «Термометр гніву», «Позитивні афірмації», «Духовні практики (молитва, медитація), техніки емоційної стабілізації, техніки вдячності тощо.

3. *Техніки ідентифікації та активності цінностей*. Робота з цінностями є дуже важливим компонентом плекання резильєнтності, адже саме цінності дають нам силу пройти випробування на життєвому шляху, дають нам снагу не здаватись, а боротись далі аби не зрадити собі, своїм переконанням. Першим етапом роботи з цінностями є їх ідентифікація. Для цього важливо час від часу ставити собі низку запитань: що найважливіше для мене? Що є сенсом мого життя? Як я хочу прожити життя? Якою людиною хочу бути? тощо. Від-

повіді на ці запитання та фіксація їх є застосуванням техніки «Ідентифікація цінностей». Наступним етапом є активація цих цінностей, адже мало знати що для нас є найважливішим, потрібно аби цінності відображались у наших вчинках. На цьому етапі важливо поміркувати хто або що є носіями наших цінностей аби запланувати «щоденну зустріч з носіями цінностей» задля активації власних сенсів та внутрішніх орієнтирів.

4. *Техніки поведінкової активації.* Численні дослідження говорять про те, що резильентні люди у складних та непередбачуваних життєвих обставинах залишаються активними, діяльними, продуктивними. Відтак, аби розвинути власну психологічну стійкість важливо практикувати техніки поведінкової активації. Поведінкова активація передбачає не лише дії, спрямовані на вирішення життєвих труднощів, це також активність, спрямована на відновлення енергії, відновлення сил, ресурсів. Помічними в цьому випадку будуть техніки «Моніторинг активностей», «Сортування проблем», «Цілепокладання», «Навігація до цілі», «Ресурсна активація» тощо.

5. *Техніки плекання стосунків.* З огляду на моделі резильєнтності ми бачимо, що вона залежить не лише від індивідуальних характеристик, властивостей, умінь, а нерідко визначається добрим, турботливим, підтримуючим оточенням. Саме тому для розвитку резильєнтності важливо плекати стосунки. Проте хочемо наголосити, що для психологічної стійкості важливі як стосунки з іншими, так і стосунки з собою. Дуже важливо бути уважним, турботливим, співчутливим у відносинах з іншими, проте ще важливіше проявляти розуміння,

співчуття та турботу по відношенню до себе. Корисними, на нашу думку, будуть такі техніки як «Традиції нашої родини (колективу, класу, спільноти)», «Погляд крізь окуляри доброти», «Листи прощення/самопрощення», «Співчутлива постать», «Співчутливий погляд», «Хвилини вдячності (годині вдячності, день вдячності)», «Листи вдячності» тощо.

У процесі розвитку індивідуальної стійкості важливо не просто використовувати ті чи інші техніки, але й ділитись з іншими власним досвідом проживання складних життєвих ситуацій, адже наша стійкість – в нашій єдності, і діючи резильєнтно спільно ми зростаємо у нашій колективній психологічній стійкості.

Висновки. Отже, резильєнтність включає такі основні аспекти як: емоційна регуляція (здатність розуміти та контролювати емоції, здатність повертись до позитивних емоційних станів після негативних емоційних станів тощо); когнітивна гнучкість (здатність адаптувати своє мислення та ставлення до ситуацій, здатність до когнітивної реструктуризації); соціальна підтримка (наявність та використання ресурсів підтримки з боку сім'ї, друзів, громади, суспільства); цілепокладання та планування (здатність ставити перед собою мету і впевнено рухатися до неї, не зважаючи на перешкоди); ефективні копінг-стратегії (здатність знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій).

Перспективи подальших досліджень. У статті зроблено спробу систематизувати наявні дослідження з питань резильєнтності, що, звісно, не вичерпує усіх аспектів досліджуваного явища. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у ґрунтовному емпіричному вивченні ре-

зильєнтності та розробці комплексної програми розвитку психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2021 (64). С 62-81.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39-46.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
5. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17) / 2019. С. 77-89.
6. Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2023. P. 225-249.
7. Хамініч О.М. Апробація Community Resilience Model ТМ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. Актуальні проблеми психології. – Т.1, вип. № 46. – С. 128-134
8. 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.
9. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35-40.
10. Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
11. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist. – 2004. - # 59. – p.21
12. Bronfenbrenner, U. Ecology of human development. Harvard University Press. 1979.
13. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76
14. Daniel, B. and Wassell, S. The early years; assessing and promoting resilience in vulnerable children (1). London: Jessica Kingsley. 2002.
15. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in

the face of risk. Annual review of Public Health. – 2005. - #26. - p. 399.

16. Lazarus, R. & Folkman, S. Stress, Apprais, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc. 1984.

17. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

18. Masten, A. S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1994.

19. Neman R. APA's resilience initiative. Professional psychology : research and practice. – 2005. - # 36. – p. 227.

20. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement. – 1993. - # 1, p.165

21. https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

22. <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijki-st-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylno-vony-rostut/>

23. <https://www.traumaresourceinstitute.com/crm>

REFERENCES

1. Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku. Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vol. 64, pp. 62-81.

2. Kokun, O. M., Melnychuk, T. I. (2023). Rezyliiens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

3. Kuzikova, S. B., Shcherbak, T. I.

(2022). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy rezyliientnosti ta stresostiikosti v pedahohichnii diialnosti. Psykholohichnyi zhurnal. Uman: VPTs «Vizavi». Vol.8, pp. 39-46.

4. Lazos, H. P. (2018). Rezyliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii. Tom 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; – Vinnytsia, FOP Rohalska I. O. Vol.14, pp. 26 – 64.

5. Lazos, H.P. (2019). Teoretyko-metodolohichna model rezyliientnosti yak osnova pobudovy psykhotekhnolohii yii rozvytku. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Vol. 2-3 (17)., pp. 77-89.

6. Panchenko, T. L., Sydorenko, Yu. V. (2023). Teoretychni peredumovy formuvannia rezyliientnosti uchasnykiv osvitnoho protsesu zasobamy tekhnolohii interaktyvnoho navchannia. Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”. Pp. 225-249.

7. Khaminich, O.M. Aprobatsiia Community Resilience Model TM u roboti zi spriannia psykholohichnii stiikosti molodi z rozluchenykh simeii. Aktualni problemy psykholohii. T.1, 46, pp. 128-134

8. Chykhantsova, O., Hutsol, K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyliientnosti osobystosti v period pandemii Sovid-19 : praktychnyi posibnyk / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv.

9. Chykhantsova, O.A. (2023). Rozvytok rezyliientnosti osobystosti v sytuatsiia

nevyznachenosti. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykh olohiia. Zahalna psykh olohiia. Istoriia psykh olohiia. Vol. 34 (73) № 1, pp. 35-40.

10. Bernard, B. (1997). Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities.

11. Bonnano, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. # 59. – p.21

12. Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecology of human development*. Harvard University Press.

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

14. Daniel, B. and Wassell, S. (2002). *The early years; assessing and promoting resilience in vulnerable children*. London: Jessica Kingsley.

15. 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. - p. 399.

16. Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Apprais, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

17. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

18. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city*

America: Challenges and prospects (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

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

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

21. https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

22. <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylnu-vony-rostut/>

23. <https://www.traumaresourceinstitute.com/crm>

RESILIENCE OF PERSONALITY: CONCEPTS, MODELS AND DEVELOPMENT TECHNIQUES

Abstract. *The article provides a theoretical review of studies of personality resiliency and determines that resiliency is understood as an individual characteristic, as a dynamic process and as an ability. Models of personality resiliency of domestic and foreign scientists are characterized: model of social resiliency E.Miller-Karas (Community-Resilience-Model-NAC), Risk and Resilience Model of B.Daniel and S.Wassell, Ecological Model of Resilience U. Bronfenbrenner, Stress and Coping Model, Five Aspects of Resilience Model, Theoretical and Methodological Model of Resilience G. Lazos, O. Romanchuk's Model of Resilience, O. Chikhantsova Model of Resilience.*

The main aspects of personality resistance are defined. These include: emotional regulation (the ability to understand and control emotions, the ability to return to positive emotional states after negative emotional states, etc.); cognitive flexibility (ability to adapt one's thinking and attitude to situations, ability to cognitive restructuring); social support (availability and use of support resources from family, friends and community); optimism (hope and confidence that difficulties can be overcome); goal setting (the ability to set a goal and move towards it, despite obstacles); the ability to solve problems (the ability to find effective ways to solve complex situations). Techniques of nurturing personality resiliency are proposed, namely: techniques of awareness, techniques of emotional regulation, identification and activation of values, techniques of behavioral activation and nurturing relationships.

Key words: *resiliency, psychological stability, models of resiliency, techniques of development resiliency.*

Відомості про автора:

Соловей-Лагода Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua

Information about the author:

Solovei-Lagoda Oksana, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua