

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17>

**Мельник О. А.**

аспірантка кафедри загальної психології та психологічного консультування

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: melnyk.oksana@stud.onu.edu.ua

ORCID ID: 0009-0006-8462-0902

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ, СУТНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

У статті розглянуто та проаналізовано еволюційний екскурс до питання становлення та розвитку феномену резильєнтності, розглянуто основні теоретичні погляди й описано основні етапи формування та розвитку концепції резильєнтності у процесі розвитку науки та методології, зазначено передумови та джерела походження терміна у психології. Під час проведення аналізу наявних наукових досліджень закордонних і українських науковців було описано п'ять основних етапів розвитку поняття резильєнтності. Описовий етап пов'язаний з визначенням рис і властивостей особистості, яка успішно подолала важкі життєві обставини, другий етап – етап дослідження процесу взаємодії чинників ризику з факторами захисту, третій етап пов'язано з вивченням вродженості рис і здібностей, четвертий етап – дослідження можливостей набуття навичок, умінь, як ресурсів, які у процесі життя допомагають особистості позитивно взаємодіяти із чинниками ризику, та п'ятий, сучасний, етап – пошук дієвих інструментів і психотехнологій формування та розвитку резильєнтної особистості з подальшим посттравматичним зростанням. Наведено визначення поняття резильєнтності різними авторами, приділено увагу розмаїттю поглядів і термінів-аналогів, які використовуються щодо феномену. Надано власне визначення поняття та запропоновано процес пошуку засобів і механізмів розвитку резильєнтності розглядати як перспективу для подальших досліджень.

**Ключові слова:** резильєнтність, резилієнс, стійкість, стресостійкість, стрес, посттравматичне зростання, фактори захисту.

**Постановка проблеми.** ХХІ ст. називають періодом трансформацій, періодом шаленого інформаційного потоку та психологічної стійкості. Соціально-економічні проблеми, вільний доступ до інтернету, діджиталізація, карантинні умови, військова агресія – усе це створило умови для нарощення психоемоційного напруження всього світу, висуваючи до сучасної людини необхідність набуття нових навичок і здібностей. Гнучкість, витривалість, швидка адаптивність та стресостійкість стають чи не найчастішими запитами сьогодення. Питання психологічної стійкості, а саме вміння чинити опір складним життєвим обставинам, швидко відновлюватися, продуктивно функціонувати й розвиватися, набувають актуальності в колі світової психологічної спільноти. Усе більше й більше науковців долучаються до дослідження феномену резильєнтності й намагаються знайти дієві інструменти розвитку резильєнтності, що могли б допомогти людині

сучасного світу стати більш витривалою, стійкою й адаптивною в часи шаленої невизначеності та напруги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Феномен резильєнтності дедалі більше привертає увагу науковців, формує цікавість у дослідженні не лише до сутності даного явища, а й до процесу його формування й розвитку. Незважаючи на наявність низки недосліджених питань і суперечностей, натепер науковці вже досягли деякого результату на шляху вивчення даного феномену. Концепція резильєнтності у процесі свого розвитку пройшла декілька етапів дослідження, кожен з яких спирався на завдання, методологію, наукову базу та потреби того часу, якому вони відповідали. Питання резильєнтності вивчають як закордонні науковці (E. Werner і R. Smith, G. Richardson, A. Masten, R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, інші), так і українські дослідники (Г. Лазос, О. Хамініч, О. Чиханцова, О. Кокун та інші).

**Мета статті** – провести теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень щодо феномену резильєнтності як узагальнення знань сутності, становлення та перспектив для подальших емпіричних досліджень.

**Результати дослідження.** Термін “resilience” є словом іншомовного походження і перекладається з англійської мови як «пружність», «еластичність», «стійкість», у різних мовах уживається як фізико-математичний термін, який позначає здатність матеріалу повертати або відновлювати свої властивості до попереднього стану після впливу на них у вигляді деформації чи тривалого тиску. Передусім цей процес використовується у фізиці й описує здатність пружини відновлювати свою форму після фізичного впливу на неї без зміни її попереднього вигляду. Більш наглядним у розумінні, наприклад для дітей і підлітків, є запропонований В. Мосс приклад із м'ячем, що відновлює свою форму після зіткнення із землею, яке ненадовго деформує його. У своєму дослідженні О. Хамініч зазначає останнє як метафору, що більш мальовничо демонструє зміст процесу відновлення [9].

Що стосується точних наук, то все наче більш-менш зрозуміло. Однак у психологічній сфері із цим поняттям виникає безліч питань і теоретичних дискусій.

Теорія резильєнтності у процесі свого розвитку пройшла непростий еволюційний шлях і зараз продовжує своє вдосконалення, базовими залишаються фундаментальні дослідження закордонних і українських науковців. Завдяки теоретичним працям Джона Річардсона в науці виділяють три базові етапи формування теорії резильєнтності: етап ідентифікації рис, якостей і властивостей резильєнтності, що згодом назвали захисними чинниками резильєнтності; етап вивчення взаємодії чинників ризику із захисними чинниками як процес відновлення стану благополуччя; третій етап називають постмодерністським і міждисциплінарним поглядом на резильєнтність, як наявність вбудованих (уроджених) сил і мотивів до гомеостазу та розвитку, який відкриває новий погляд на можливості подальшого розвитку ресурсів до стійкості, від-

новлюваності та росту [22]. Нижче надається стисла описова характеристика етапів розвитку резильєнтності.

Перший етап еволюції концепції резильєнтності співвідносять із появою перших згадок самого терміна, більшість авторів, які досліджують даний феномен, називають праці Е. Werner і Р. Smith, які досліджували дітей, матері яких хворіли на шизофренію, ще у 70-х рр. ХХ ст. [26; 27]. Дослідження проводили тривалий час (понад 30 років), вивчали дітей, сім'ї яких проживали на острові Гаїті та стикалися з різноманітними екологічними і соціальними чинниками ризику (низький соціальний статус, низький рівень життя, важкі психічні та фізичні захворювання, алкоголізм, фізичне та психологічне насилля). Саме Е. Werner уперше вживає термін “resilience” для опису феномену формування, збереження або повернення можливості благополучного розвитку особистості, що опинилася у складних життєвих обставинах. Пізніше з'явилася низка емпіричних досліджень людей, різних за статтю, віком, соціальним становищем, умовами життя, які долали життєві негаразди і яким вдавалося відновити свій гармонійний стан і досягти розвитку особистості в майбутньому.

Перші хвилі досліджень полягали у вивченні рис особистості, які мали діти, а надалі й дорослі, які долали важкі життєві ситуації (темперамент, самооцінка, тип особистості, копінг-стратегії тощо). Концепція феномену резильєнтності зводилася до простого пошуку подібних рис особистостей, як ключового важеля успіху у протидії стресовим ситуаціям. Даному етапу досліджень був притаманний статичний погляд на феномен резильєнтності, що полягав у констатації набору якостей і рис особистості. Саме цей етап став поштовхом до виникнення численної низки визначень резильєнтності як риси, властивості або здатності особистості.

К.М. Connor і J.R. Davidson зазначають, що резильєнтність являє собою особистісні якості, які допомагають людині, долаючи життєві негаразди, зростати в майбутньому [15].

Jeanne Block та Jack Block визначили такий особистісний конструкт, як ego-resiliency, що охоплює набір рис, що є ресурсом особистості, і який відображає її характер, міцність і здатність до ефективного функціонування в умовах невизначеності та криз [9].

G.M. Wagnild, H.M. Young описують резильєнтність як персональну характеристику, що здатна знижувати негативний вплив стресорів і посилювати процес адаптації особистості [25].

Так, Г. Лазос у своїх працях зазначає, що Ф. Лозель визначає резильєнтність як здатність до вибудовування повноцінного життя особистості у важких життєвих обставинах [4].

В. Чернобровкіна визначає «резилієнс як здатність людей витримувати дестабілізаційні впливи і повертатись до звичайного, нормального стану» [10, с. 59].

Г. Ришка називає «стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у стресогенних умовах» [6, с. 141].

Підхід О. Чиханцової та К. Гуцола полягає в тому, що резильєнтність є властивістю особистості та розглядається значно ширше: «Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. Тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я» [11, с. 11].

На думку І. Ющенко, резильєнтність розглядається як риса особистості, що набувається під час її взаємодії із соціальним оточенням і є динамічною категорією [12].

Розмаїття визначень феномену резильєнтності логічним чином підкреслює необхідність розгляду даної дефініції під новим, більш широким кутом зору, створює умови для зміщення фокуса уваги науковців зі статичних результатів досліджень на більш динамічні його аспекти.

Залежно від завдань, що ставали перед науковцями, змінювались об'єкти та методи досліджень. Науковців усе більше почало цікавити не те, які риси притаманні людині, яка позитивно долає життєві труднощі, а яким чином відбувається даний процес.

Важливо зазначити, що саме в цей період великого значення набули роботи, пов'язані з вивченням самого стресу. Автор терміна – Ганс Сельє – у своїх дослідженнях пише про необхідність протидії стресові та подальшого відновлення відчуття гармонії та благополуччя. У своїй книзі “Stress Without Distress” («Стрес без дистресу»), що вийшла в 1976 р., Г. Сельє зазначає необхідність рівноваги між негативним дистресом і позитивним еустресом (перекладається як «гарний настрій» або «радість») [7]. Даний погляд посилив інтерес науковців до даного феномену як процесу й висунув завдання щодо визначення того самого чарівного врівноважувача, що допомагає чинити опір руйнівній силі стресу та набувати сили для позитивного розвитку в майбутньому.

Так, науковці все більше почали заперечувати прийняття статички у процесі подолання стресу, а звідси і нечутливість до стресу. Саме в терміні “invulnerable” / «невразливий» проявилася логічна необхідність зміщення фокуса уваги науковців на динамічність феномену, адже наявність рис резильєнтності не давала можливості всім досліджуваним долати життєві негаразди, через більш широкий механізм, що задіяно в даному явищі, висуваючи на перший план можливість впливати на життєві обставини особистості шляхом власної роботи й набутого життєвого ресурсу [9].

S. Luthar та D. Cicchetti у своїх працях звертають увагу на результат взаємодії чинників ризику та чинників захисту та стверджують, що за позитивного результату даного процесу, у кінцевому вигляді проявляється адаптивність особи до

життєвих обставин і процес резильєнтності відбувається, інакше настають дезадаптація та посттравматичний розлад [17].

Виходячи з вищезазначеного, багато авторів у своїх визначеннях зазначають резильєнтність як динамічний процес опору та відновлення свого стану рівноваги та благополуччя.

За визначенням S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker резильєнтність є динамічним процесом, результатом якого визначається позитивна адаптація до реалій життя [17].

S. Fergus, M.A. Zimmerman зазначають, що резильєнтність – це динамічний процес подолання травмувальних подій, успішним проявом якого є уникнення травмувальних подій і ризиків у майбутньому [16].

За визначенням RAND Corporation (американський аналітичний центр, один із найавторитетніших дослідницьких центрів світу, що проводить дослідження в усіх сферах державної політики й управління) «резильєнтність – це більше, ніж індивідуальна риса особистості, це процес, що включає взаємодію між індивідом, життєвим досвідом індивіда та поточним життєвим контекстом» [21].

У своїх аналітичних дослідженнях визначень феномену резильєнтності Е. Грішин зазначає, що феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінг, як адапційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватися після психотравми [2].

Необхідно зазначити, що адаптаційний механізм по суті є також динамічним процесом, тому автори часто у своїх визначеннях використовують поняття адаптації, що більш яскраво відображає результат процесу взаємодії чинників ризику та чинників захисту особистості. Нижче наведено деякі з таких визначень.

Н. Байкалова вважає резильєнтність процесом адаптації до травмувальних подій (з фізичним, матеріальним станами, у сім'ї, у стосунках, на роботі). Авторка визначила своє бачення резильєнтності як суму двох компонентів: твердої волі (вольові зусилля в підтримці себе через копінг-стратегії) та гнучкості (здатність до адаптації) [1].

Так, О. Хамініч пропонує використовувати поняття «резильєнтність» для опису динамічного процесу в контекстах адаптації та саморегуляції [9].

За визначенням American Psychological Association резильєнтність – це процес і результат вдалої адаптації людини в умовах виснаження, травмування до складного життєвого досвіду через розумові, емоційні та поведінкові здібності [20].

Процесуальна модель резильєнтності (G. Richardson, K. Bolton) базується на так званому законі гомеостазу, механізм якого полягає у процесі свідомого або несвідомого повернення стану рівноваги, тобто стану оптимального відчуття комфорту для життя та розвитку, коли дія несприятливих стресових чинників долається механізмами адаптації до змінених умов життя, формуванням, відновленням (у разі втрат) чи розвитком резильєнтних якостей як рушійних сил процесу резильєнтності.

Значні дослідження резильєнтності належать S.G. Lepore та T.A. Revenson, R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, які приділили багато уваги етапу посттравматичного зростання, який, на їхній погляд, залежить від рівня резильєнтності особистості. Так, R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, спираючись на власні експерименти, підкреслили обернений взаємозв'язок між ними: чим краще сформована резильєнтність особи, тим менш вмотивованою є людина до посттравматичного зростання та власних особистісних змін, опираючись передусім на власні високопродуктивні копінги, що виступають достатнім інструментом для відновлення та повернення біопсихофізіологічного гомеостазу. І навпаки, чим менше копінг-стратегій має людина, тим більше бажання до пошуку можливостей подолання несприятливих обставин і розвитку захисних психологічних чинників [24].

Третій етап розвитку концепції резильєнтності пов'язують із розвитком науки та виходом досліджень на міждисциплінарний рівень, появою нових альтернативних підходів у терапії, що полягала не лише в лікуванні та дослідженні наявних психічних відхилень, а й у дослідженні сильних сторін як уроджених ресурсів і внутрішніх мотивів особистості у відновленні почуття благополуччя та гармонії, що є більш м'яким, однак досить глибоким і ефективним підходом [22].

Дж. Річардсон пише про перехід від проблемно орієнтованої терапії до підтримувальної, як способу формування та зміцнення резильєнтних здібностей завдяки подоланню негараздів.

Третя хвиля досліджень феномену резильєнтності базується на наявності в кожній людині вроджених здібностей до резильєнтності, що розглядаються як ресурси в подоланні різноманітних труднощів у контексті постмодерністської та мультидисциплінарної теорії резильєнтності. G. Richardson зазначає необхідність розгляду даних здібностей не лише з погляду психології, а залучаючи знання й розробки науковців інших дисциплін (фізика, нейронауки, медицина, біологія тощо), поєднанням яких можна створювати більш дієві інструменти активації та розвитку резильєнтності [22].

Українська дослідниця Г. Лазос у своєму дослідженні, спираючись на праці А. Мастен, додає четвертий етап розвитку, яким вважає інтеграцію результатів психологічних досліджень із результатами досліджень феномену резильєнтності інших соціоприродничих наук (генетика, неврологія, нейробіологія й інші). Такий різноплановий підхід дав можливість розглядати феномен резильєнтності як багатовимірну систему, компонентами якої стали не лише вроджені чинники захисту, а й набуті навички, звички, уміння у процесі власної роботи над собою, які є результатом посттравматичного зростання особи в майбутньому [4].

G.A. Vanano визначає резильєнтність як багатовимірний комплекс особливостей людини, що має складний і динамічний характер [14].

Однак натеper більшість науковців вважають поняття резильєнтності дещо ширшим від першого його розуміння. Так, Ф. Лозель зазначає, що резильєнтність є здатністю особистості не лише долати наслідки неблагополучних жит-

тевих ситуацій, а й розшукувати можливості до так званого посттравматичного зростання в майбутньому [4].

О. Кокун дає таке визначення: «резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також учитися та рости після невдач» [3, с. 7].

G. Shiraldi визначає резильєнтність процесом, головними рушійними силами якого у протидії стресовим подіям є внутрішні та зовнішні ресурси [23].

В. Федорчук і Л. Комарницька зазначають, «що для людини важливими є успішна адаптація до нових умов життя, навички саморегуляції, саногенне мислення та вміння швидко відновлюватися після дистресів» [8, с. 226]. Автори визначають три найважливіші навички майбутнього – витривалість, стресостійкість і гнучкість, саме вони, на їхню думку, і є резильєнтністю [8].

А. Masten визначає резильєнтність як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до негативних змін, що становлять загрозу її життєдіяльності та розвитку [18].

К. Bolton визначає резильєнтність як набір захисних чинників від дезадаптації після важких стресових ситуацій [13].

На базі визначених етапів за дослідженнями закордонних учених (G. Richardson, K. Bolton, A. Masten) Л. Прокоф'єва [5] визначила теоретичну модель резильєнтності, що складається із чотирьох фаз, як-от: «конфронтація з факторами ризику (травмувальними подіями); активація та взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: створення резильєнтності або ні – тобто дезадаптація; як результат позитивної адаптації у сферах свого життя – подальший здоровий психологічний розвиток [13], або так зване посттравматичне зростання» [4].

Багатовимірна модель резильєнтності (А. Masten) базується на розумінні резильєнтності як динамічної системи, елементи якої включають не лише психологічні, а й фізіологічні, соціальні, духовні здібності та навички, що допомагають людині долати життєві негаразди шляхом адаптації до умов, спричинених чинниками ризику. А. Masten зазначає, що на позитивну адаптацію великий вплив мають не лише генетичні розумові та фізичні здібності, а й набуті у процесі сімейного та соціального виховання та взаємодії навички. Якщо діти спираються на живі приклади ефективного функціонування оточення в різноманітних життєвих обставинах, у них зростає позитивна самооцінка, мотивація, віра, покращується самоконтроль, успішність, з'являється розуміння себе та навколишнього світу, полегшується комунікація та формуються навички вирішення життєвих проблем. А. Masten визначає резильєнтність як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до негативних змін, що становлять загрозу її життєдіяльності та розвитку [18; 19].

Аналіз наукової літератури дозволив нам припустити, що натепер можна виділити п'ятий етап – етап пошуку дієвих інструментів і психотехнологій розвитку психологічної резильєнтності особистості.

Зважаючи на те, що кожна людина є резильєнтною, однак ступінь резильєнтності не є сталою величиною і може змінюватися протягом життя, залежно від життєвих ситуацій і чинників, що на неї впливають, великого значення набуває можливість розвитку resilience особи до чинників ризику [5].

Аналіз реалій сьогодення та значної кількості праць наштовхує дослідників на пошук і вивчення захисних чинників, способів їх формування і розвитку, які б змогли допомогти людині впоратися зі значними життєвими обставинами найкращим способом, зберігати адаптаційну здатність, що спонукала б до відновлення психічного та фізичного стану з подальшим посттравматичним зростанням. Тому, на нашу думку, концепція резильєнтності нині дійшла до своєї головної мети – спираючись на фундаментальну базу попередників, формування психологічної міцності та стійкості особистості завдяки плеканню та розвиткові внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання важких життєвих обставин і відновлення відчуття благополуччя, гармонії та задоволення.

Отже, за нашим баченням, уважаємо за доцільне дати таке визначення резильєнтності: резильєнтність – багатокомпонентна динамічна система внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, як захисних чинників протидії факторам ризиків, що дає можливість особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюючи свій стан благополуччя з подальшим посттравматичним зростанням.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Феномен резильєнтності вважається досить молодим поняттям, що розпочав своє існування у 70-х рр. ХХ ст. Концепція резильєнтності пройшла свій еволюційний шлях, долаючи низку важливих етапів: перший етап – етап ідентифікації рис і властивостей, які були притаманні особам, які змогли подолати життєві негаразди й досягти відчуття благополуччя; другий етап – процесуальний погляд на взаємодію чинників ризику та чинників захисту; третій етап – погляд на захисні чинники як на вроджені сили та мотиви, мета яких полягає у відновленні гомеостазу (стану рівноваги та життєвої гармонії); четвертий етап – етап міждисциплінарної інтеграції досліджень, що визначив резильєнтність як багатовимірну систему, компоненти якої спрямовані на подолання стресорів, відновлення стану благополуччя та посттравматичне зростання, як результату отриманого травматичного досвіду; п'ятим етапом, на нашу думку, можна назвати етап пошуку дієвих інструментів і психотехнологій розвитку захисних чинників резильєнтності.

Залежно від завдань і методів дослідження в науковій літературі з'явилося багато визначень поняття резильєнтності та низка україномовних заміників-аналогів, що створили значну плутанину в дослідженнях і розумінні сутності даного феномену, яка створює необхідність розмежування цих дефініцій і ста-

новлення єдиного розуміння даного феномену в наступних дослідженнях. Водночас усесвітня глобалізація стресогенних подій зміщує фокус уваги розгляду резильєнтності з індивіда на більш ширші масштаби, які окреслюються рамками сім'ї, організації, навіть нації, що надалі робить даний феномен національно значущим для розвитку освітньо-оздоровчої програми соціальної політики держави. Тому формування дієвої психотехнології розвитку резильєнтності є важливим механізмом збереження та відновлення стану благополуччя особистості у травмувальних життєвих ситуаціях і потребує подальших досліджень.

### Список використаних джерел і літератури

1. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 01.04.2024).
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». Листопад 2021. Вип. 64. С. 62–81.
3. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14 ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. С. 26–64.
5. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 квітня 2021 р. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. С. 122–127.
6. Ришко Г. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і психологія*. 2014. № 1. С. 239–247.
7. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні / Ш. Сабо та ін. ; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове товариство ім. Шевченка. Львів, 2019. 120 с.
8. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* : Всеукраїнська науково-практична конференція, м. Кам'янець-Подільський, 1 лютого 2022 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225–228.
9. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
10. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 59–66. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi\\_2020\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11).
11. 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.
12. Ющенко І. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 128. С. 302–306. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_128\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69).
13. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

14. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. P. 20–28.
15. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82.
16. Fergus S., Zimmerman M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. 399 p.
17. Luthar S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental Psychopathology*. 2000. № 4. P. 857–885. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.
18. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. P. 308.
19. Masten A.S., Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. Educational Resilience in Inner-City America : Challenges and Prospects, 1994. P. 3–25.
20. Newmen R. The road to resilience. *American Psychological Association* : вебсайт. URL: <https://www.apa.org/monitor/oct02/pp>.
21. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military / RAND Corporation. Center for Military Health Policy Research. 2011. 187 p.
22. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.
23. Shiraldi G.R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot : GWP, 2019.
24. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18.
25. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. 165 p.
26. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1982.
27. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.

### References

1. Baikalova, N. Yak psykholohichno dopomohty sobi ta inshym pid chas viiny [How to psychologically help yourself and others during the war]. Retrieved from: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> [in Ukrainian].
2. Hrishyn Eduard (2021). Rezylientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhdiahnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody*. Psykholohiia. Vyp. 64, Lystopad. 62–81 [in Ukrainian].
3. Kokun, O.M., & Melnychuk, T.I. (2023). *Rezylients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [The Resilience Handbook: A Practical Guide]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 25 s. [in Ukrainian].
4. Lazos, H.P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii*. Tom 3 : Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Vyp. 14. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vinnytsia, FOP Rohalska I. O. 26–64 [in Ukrainian].
5. Prokofieva, L. (2021). Analiz fenomenu “riezilyientnist”: vvychennia ta perspektyvy [Analysis of the phenomenon “resilience”: study and perspectives]. *Suchasna psykholohiia: problemy*

ta perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 29 kvitnia 2021 r. Izmail : RVV IDHU. 122–127 [in Ukrainian].

6. Ryshko, H.M. (2014). Metodolohichne obgruntuvannia eksperymentalnoho doslidzhennia stresostiikosti [Methodological justification of the experimental research on stress resistance]. *Problemy suchasnoi psykholohichnoi osvity v novykh terminakh*. Pedahohika i Psykholohiia, № 1, 239–247 [in Ukrainian].

7. Sabo, Sh., Sabo, K., & Zaiachkivska, O. (2019). Stres: vid Hansa Selie do sohodni [Stress: From Hans Selye to Today]. Lviv: Lvivskiy natsionalnyi medychniy universytet imeni Danyla Halytskoho, Naukove Товариство ім. Шевченка. 120 s. [in Ukrainian].

8. Fedorchuk, V.M., & Komarnitska, L.M. (2022). Psykholohichne zabezpechennia rezylientnosti suspilstva v umovakh postiinoho stresu [Psychological support of society's resilience in conditions of constant stress]. *Osvitnia diialnist pratsivnykiv sotsialno-psykholohichnoi sfery: vyklyky sohodennia ta realii* : Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia, m. KamianetsPodilskiy, 1 liutoho 2022 r. Kamianets-Podilskiy : NRZVO “Kamianets-Podilskiy derzhavnyi instytut”. 240 s. 225–228 [in Ukrainian].

9. Khaminich, O.M. (2016). Rezylientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? [Resilience: viability, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia “Psykholohichni nauky”*. Vol 2 (6), 160–165 [in Ukrainian].

10. Chernobrovkina, V.A. (2020). Fenomen rezyliens u konteksti sotsioekolohichnoho pidkhodu i dyskursu [The phenomenon of resilience in the context of socioecological approach and discourse] / V.A. Chernobrovkina, V.M. Chernobrovkin. *Psykholohiia ta psykhosotsialni interventsii*. 3. 59–66. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi\\_2020\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11) [in Ukrainian].

11. Chykhantsova, O.A., & Hutsol, K.V. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezylientnosti osobystosti v period pandemii Covid-19: praktychnyi posibnyk [Psychological foundations of the development of personal resilience during the Covid-19 pandemic: a practical guide] / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv. 128 s [in Ukrainian].

12. Yushchenko, I.M. (2015). Rezyliientnist dytyny v paradyhmi resursnoho pidkhodu [Resilience of the child in the paradigm of the resource approach]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia “Psykholohichni nauky”*. Vyp. 128. 302–306. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_128\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69) [in Ukrainian].

13. Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 118 p. [in English].

14. Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 20–28 [in English].

15. Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18. 76–82 [in English].

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

17. Luthar, S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental Psychopathology*. 4. 857–885. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/> [in English].

18. Masten, A. (2014). Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press. 308 p. [in English].

19. Masten, A.S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. 3–25 [in English].

20. Newmen, R. The road to resilience. American Psychological Association. Retrieved from: <https://www.apa.org/monitor/oct02/pp> [in English].
21. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military / RAND Corporation. Center for Military Health Policy Research. 2011. 187 p. [in English].
22. Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. Vol. 58 (3). 307–321 [in English].
23. Shiraldi, G.R. (2019). Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP [in English].
24. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. № 15. 1–18 [in English].
25. Wagnild, G.M., & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. № 1, 165 p. [in English].
26. Werner, E.E. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill [in English].
27. Werner, E., & Smith, R. (1992). Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press [in English].

### **Melnyk O. A.**

Doctoral Student of the Department of General Psychology  
and Psychological Counseling  
Odesa I. I. Mechnikov National University

## **RESILIENCE: MAIN CONCEPTUAL STAGES OF FORMATION, ESSENCE AND PERSPECTIVES**

The article examines and analyzes the evolutionary excursion to the question of the formation and development of the phenomenon of resilience, examines the main theoretical views and describes the main stages of the formation and development of the concept of resilience in the process of development of science and methodology, the prerequisites and sources of the origin of the term in psychology are indicated. Analyzing the existing scientific research of foreign and Ukrainian scientists, five main stages of the development of the concept of resilience were described. The descriptive stage is related to the definition of the traits and properties of an individual who has successfully overcome difficult life circumstances, the second stage is the stage of studying the interaction of risk factors with protective factors, the third stage is related to the study of the innateness of traits and abilities, the fourth stage is the study of acquisition opportunities skills, abilities, as resources that in the course of life help the individual to positively interact with risk factors, and the fifth, modern stage – the search for effective tools and psychotechnologies for the formation and development of a resilient personality with further post-traumatic growth. The definition of the concept of resilience by various authors is given, attention is paid to the variety of views and analogous terms used for the phenomenon. The actual definition of the concept is given and the process of finding means and mechanisms for the development of resilience is proposed to be considered as a perspective for further research.

**Key words:** resiliency, resilience, resistance, stress resistance, stress, post-traumatic growth, protective factors.