

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 10(44) 2024

УДК 159.98:316.6+616-001.36

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-1014-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-1014-1024)

**Сидорович Ольга Ігорівна** кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, тел.: (0322) 603-402, <https://orcid.org/0000-0003-4420-5748>

**Москальова Алла Степанівна** кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології управління, Державний заклад вищої освіти "Університет менеджменту освіти", вул. Січових Стрільців, 52А, м. Київ, 04053, тел.: (044) 481-38-00, <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>

**Гринчук Олександра Іванівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76000, тел.: (0342) 531-574, <https://orcid.org/0000-0003-1874-2558>

## **ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ: МЕХАНІЗМИ ТА ВПЛИВ НА ОСОБИСТИЙ РОЗВИТОК**

**Анотація.** Психологічна стійкість (резильєнтність) включає в себе широке поняття, яке можна оцінити в контексті минулого досвіду, емоційних переживань і механізмів контролю, сформованих внутрішніми чи зовнішніми факторами. Встановлено, що кожна людина по різному реагує на кризові ситуації. Так, одна людина переживає тимчасове потрясіння і завдяки своїй копінг-стратегії відновлюється швидко, без зміни звичайного способу життя. Інші, потребують базової підтримки, а в деяких виникають суттєві порушення психологічного стану. Психологічна стійкість це здатність ефективно справлятися зі стресовими чинниками життя для підтримки хорошого психічного здоров'я. Це залежить від індивідуальної резильєнтності, життєздатності та життєстійкості.

У наукових роботах досліджено роль дитячих травм, емоційної само-ефективності та внутрішньо-зовнішнього локусу контролю в прогнозуванні психологічної резильєнтності. Показано, що люди, які страждають на розлади настрою, мають нижчі показники психологічної резильєнтності, ніж особи без розладів настрою, або що психологічна стійкість захищає від розвитку розладів настрою. Вищий рівень негативного емоційного стану знижує рівень психологічної стійкості.

Психологічна резильєнтність забезпечує захист від кризових ситуацій не тільки в особистому житті, а й на робочому місці людини. Було виявлено різні аспекти психологічної стійкості, включаючи здатність відновлюватися після розчарувань, позитивну поведінку адаптації в несприятливих обставинах або просто успішну адаптацію до складних життєвих стресів. Було визначено резильєнтність як здатність індивідів, і їхнього середовища взаємодіяти таким чином, щоб оптимізувати процеси розвитку. Зокрема, дослідження показують, що в несприятливих ситуаціях стійкість спостерігається тоді, коли поведінка допомагає їм знайти шлях до ресурсів, необхідних для особистого та професійного розвитку.

**Висновки.** Психологічна резильєнтність є чинником, який сприяє подоланню кризових ситуацій особистості у дорослому віці.

**Ключові слова:** особистісний потенціал, кризові ситуації, механізми подолання, професійні кризи, психологія.

**Sydorovych Olha Ihorivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Special Pedagogy, Ivan Franko National University of Lviv Faculty of Pedagogical Education, St. Universytetska,1, Lviv, 79000, tel.: (0322) 603-402, <https://orcid.org/0000-0003-4420-5748>

**Moskalova Alla Stepanivna** Candidate of psychological sciences, Associate Professor, professor of the Department of Management Psychology, State institution of higher educational «University of Educational Management», St. Riflemen, 52A, Kyiv, 04053, tel.: (044) 481-38-00, <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>

**Hrynychuk Oleksandra Ivanivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, St. Shevchenko, 57, Ivano-Frankivsk, 76000, tel.: (0342) 531-574, <https://orcid.org/0000-0003-1874-2558>

## **PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR IN OVERCOMING CRISIS SITUATIONS IN ADULTHOOD: MECHANISMS AND IMPACT ON PERSONAL DEVELOPMENT**

**Abstract.** Psychological resilience includes a broad concept that can be assessed in the context of past experiences, emotional feelings, and control mechanisms formed by internal or external factors. It has been established that each person reacts differently to crisis situations. For example, one person experiences a temporary shock and, thanks to his or her coping strategy, recovers quickly, without changing the usual way of life. Others need basic support, and some have significant psychological disorders. Psychological resilience is the ability to effectively cope with the stressors of life to maintain good mental health. It depends on individual resilience, vitality, and vitality.

Researchers have investigated the role of childhood trauma, emotional self-efficacy, and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. It has been shown that people suffering from mood disorders have lower rates of psychological resilience than people without mood disorders, or that psychological resilience protects against the development of mood disorders. A higher level of negative emotional state reduces the level of psychological resilience.

Psychological resilience provides protection against crisis situations not only in a person's personal life but also in the workplace. Various aspects of psychological resilience have been identified, including the ability to recover from disappointments, positive coping behavior in adverse circumstances, or simply successful adaptation to complex life stressors. Resilience has been defined as the ability of individuals and their environment to interact in a way that optimizes developmental processes. In particular, research shows that in adverse situations, resilience is observed when people engage in behaviors that help them find their way to the resources they need for personal and professional development.

**Conclusions.** Psychological resilience is a factor that contributes to overcoming crisis situations in adulthood.

**Keywords:** pension agency, mechanisms of social protection of citizens, accumulative pension funds, social insurance of the population

**Постановка проблеми.** Протягом багатьох років багато уваги науковців приділяється вивченню психологічної резильєнтності та тому, як люди реагують й справляються із різними кризовими ситуаціями. Психологічну резильєнтність визначають як вроджену особистісну рису дорослої людини і як процес позитивної адаптації перед обличчям негараздів, який може виникати на різних життєвих етапах залежно від ситуації [1].

Кризові ситуації ускладнюють задоволення багатьох потреб людей і впливають на їх добробут. Кожна людина реагує на негативні життєві обставини по-своєму. Деякі справляються з тимчасовими потрясіннями, такими як втрата чи травматичні події, досить успішно, не порушуючи свою життєдіяльність. Вони здатні відновитися, використовуючи власні копінг-стратегії, які допомагають їм впоратися з негативними зовнішніми впливами. Інші ж потребують лише базової підтримки для покращення свого психологічного стану. А в деяких людей можуть виникати серйозні проблеми з психічним здоров'ям. Реакція на переживання кризових ситуацій суттєво варіюється в кожному конкретному випадку, оскільки кожна особа сприймає одну й ту ж подію по-різному і має різні ресурси та можливості для її подолання.

Поняття стійкості були зосереджені на розумінні того, чому лише деякі люди можуть реагувати на негаразди позитивним чином, перетворюючи їх на можливості для зростання та нової адаптації. Термін «стійкість» часто використовується для позначення здатності відновлюватися. Отже, прийняте тут визначення втілює поняття адаптивної здатності [2].

Життя в кризових ситуаціях зазвичай охоплює негативні життєві обставини, які, як відомо, статистично пов'язані з труднощами адаптації. Питання, що стосуються можливості трансформації дестабілізуючої події в особисту пошукову систему, здатності інтегрувати світло і тіні, ресурси та вразливість, або страждання та мужність, почали ставати основними предметами дослідження, спрямованого на забезпечення кращого розуміння процесів резильєнтності.

Резильєнтність це набагато більше, ніж здатність продовжувати розвивати свої навички, попри труднощі, або протистояти травмі, захищаючи себе від впливу зовнішніх обставин. Вона виражає здатність позитивно реагувати на виклики, перетворюючи їх на можливості для зростання. Таким чином, психологічна резильєнтність належить до динамічного процесу, який набуває форми як зміна, що дозволяє знайти новий баланс і розвиватися позитивно [3].

Під час цього процесу змін людина розвиває нові навички та оновлене відчуття особистої ефективності та самовдосконалення. Цей круговий механізм допомагає реалізовувати процес стійкості та весь її розвиток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На особистий розвиток та способи подолання кризових ситуацій у дорослому віці впливає психологічна резильєнтність. Саме ці питання було вивчено в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів, таких як, Лазос Г.П., Хамініч О., Антонович М.О., Односталко О., Чиханцова О., O'Dowd E., Sisto A., VanMeter F., Imran A., Bozdağ F., Tay P. K. C., Türk-Kurtça T., Neumann R. J. Але залишається актуальним питання щодо визначення механізмів психологічної резильєнтності та її впливу на особистий розвиток у дорослому віці.

**Мета статті** – визначити особливості механізмів психологічної резильєнтності та встановити її вплив на особистий розвиток і подолання кризових ситуацій у дорослому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні люди, які стикаються із кризовими ситуаціями, як правило, можуть відновити нормальне функціонування, попри ці труднощі. Стійкість – це динамічний процес на будь-якому рівні функціонування, який охоплює здатність людини позитивно адаптуватися після негараздів. Наука про стійкість має на меті з'ясувати механізми успішної адаптації після кризових ситуацій та дозволяє дослідникам зрозуміти, чому одні люди адаптуються краще, ніж інші [4].

Інше визначення стійкості вказує що це складна багатовимірна конструкція, яка визначається як здатність успішно адаптуватися перед обличчям стресу та негараздів, підтримуючи нормальне психологічне та фізичне функціонування. За даними Американської асоціації психологів (АРА), психологічна стійкість або психологічна резильєнтність – це здатність «відновлюватися» після стресових періодів [5].

Люди, які можуть зазнати численних труднощів, а також шокуючих, руйнівних і стресових подій, відрізняються за своїми реакціями та стратегіями подолання. Деякі люди реагують на стресові та травматичні ситуації, піддаючись психологічним розладам, таким як тривога та депресія, тоді як інші за короткий час оговтуються від негативного психічного стану та повертаються до нормального життя. Ця сила, якою володіють люди, які одужують і відновлюють своє життя, називається психологічною резильєнтністю в підході позитивної психології. Дослідження вказують на оптимістичні перспективи, згідно з якими більшість людей стають сильнішими, борючись із труднощами, з якими вони стикаються, завдяки психологічній стійкості. Психологічну резильєнтність можна визначити, у найширшому сенсі, як здатність людини протистояти труднощам [6].

Інші автори визначають психологічну резильєнтність як нову конструкцію, яка є пластичною, довговічною та може розвиватися та підтримуватися завдяки динамічній взаємодії біологічних, психологічних, духовних і соціальних факторів. З психологічною резильєнтністю пов'язані також наступні визначення: «піднятися над подолання негараздів», «адаптація та пристосування», «міцне психічне здоров'я» та «відскакувати або пружинити», «процвітання, попри негаразди» [7].

Коли людина стикається із загрозою чи нещастям, у неї є фізіологічні механізми для боротьби з цими стресовими чинниками. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь – це система, яка еволюціонувала, щоб допомогти керувати когнітивною, емоційною, поведінковою та метаболічною активністю під час реагування на загрозу. Встановлено, що біологічні системи сприяють розвитку стійких результатів. До цих систем віднесено нейробиологічні, гормональну відповідь на стрес, а також генетичні та епігенетичні системи. Зокрема, на людський мозок сильно впливає навколишнє середовище, що дозволяє негараздам впливати на нейронні шляхи, як негативно, так і позитивно, з потенціалом для позитивної адаптації після кризових ситуацій [4].

Науковці ототожнюють «резильєнтність» із «життєздатністю» та «життєстійкістю». Життєстійкість є нечутливою до вже знайдених механізмів резильєнтності й не досить доречною є її синонімічність, оскільки життєздатність має більш широке коло життєвих ситуацій, які зосереджені не лише на ситуаціях загрози для життя людини. Велике значення для людини мають індивідуальні ресурси резильєнтності, а саме оптимізм, активне подолання, наявність цілей, самоповага, копінг-компетентність, просоціальна поведінка, соціальна підтримка, життєстійкість, локус контролю, когнітивна гнучкість та досвід [8; 9; 10].

Психологічна стійкість є екологічним явищем, і тому її слід розвивати через взаємодію з навколишнім середовищем, як-от сім'я, громада та суспільство. Простір, який займають люди, містить ризик виникнення різноманітних проблем. Проте ймовірність отримання позитивних результатів

також може зрости. Створення позитивних умов навколишнього середовища, швидше за все, усуне ризики для людини [6, 11]. Крім цього, психологічна стійкість є здатністю зберігати наполегливість своєї орієнтації на екзистенціальні цілі. Це наскрізне ставлення, яке можна розуміти як здатність наполегливо долати труднощі, які виникають у різних сферах свого життя, а також добре усвідомлювати себе та власну внутрішню злагодженість шляхом активації проекту особистісного зростання [2, 12].

У своїх дослідженнях Türk-Kurtça T. та ін. встановили, що пережиті в дитинстві травми, емоційна самоефективність і внутрішній локус контролю впливають на стійкість в дорослому віці. Крім того, спостерігався значний позитивний зв'язок між емоційною самоефективністю, локусом контролю та стійкістю. З іншого боку, стійкість і дитячі травми мали негативний кореляційний зв'язок [13]. Було виявлено негативний зв'язок між депресією та тривогою, які вважаються негативними емоціями, і психологічною стійкістю. Так, підвищити психологічну стійкість медичних працівників можна шляхом зниження їх негативних емоцій [6].

Інші дослідники показали, що люди з розладами настрою менш стійкі, ніж люди без розладів настрою. Отже, допомогти покращити психологічну резильєнтність можливо шляхом втручання враховуючи його позитивний вплив у контексті розладів настрою [5].

У своїх роботах Чиханцова О.А. запропонувала модель резильєнтності особистості, яка включає оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроекування, самоставлення, цілі, смисли. Резильєнтні люди із такими якостями мають високий рівень психологічної резильєнтності та легко долають кризові ситуації свого життя [14].

Процеси психологічної стійкості мають відношення до когнітивної оцінки, що здійснюється суб'єктом, яка регулює можливість пошуку ефективних форм адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, за допомогою яких стійкі суб'єкти будують своє особисте бачення реальності, породжують рішення та поведінку, які дозволяють їм адаптуватися до стресових або несприятливих умов [2]. Концепція самоефективності, яка введена в соціальну когнітивну теорію, належить до віри в здатність людини діяти належним чином у кризових ситуаціях. Її було запропоновано як ресурс опору в процесі когнітивної оцінки, який, як відомо, є вирішальним для регулювання стресових, потенційно травмуючих подій [15].

Численні дослідження свідчать, що фізична активність і фітнес відіграють захисну роль у розвитку стресових розладів. М'язова фізична підготовленість може розглядатися як незалежний прогностичний чинник щодо стійкості до стресу протягом кількох місяців. Психологічний механізм, що лежить в основі зв'язку між м'язовою підготовленістю та стійкістю до стресу, включає вплив самоефективності. Наприклад, згідно з «гіпотезою крос-стресорної адаптації» існують докази того, що регулярні фізичні вправи

притуплюють гормональну та метаболічну стресорну реактивність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі через процес біологічної адаптації. Нижча реактивність на стресові фактори та швидке відновлення після стресу можуть пояснити сприятливий вплив вправ на психічне здоров'я. Відповідно до цього, було також показано, що самоефективність впливає на нейроендокринологічну реакцію на стрес і негативно пов'язана із симптомами дистресу після психосоціального стресу [15].

Одними із видів кризових ситуацій з якими може зіткнутися сучасна людина є «Виклики професії» або професійні кризи особистості. До них відносяться стресори на робочому місці, які загрожують добробуту людини, зокрема тривалі зміни, брак ресурсів і велике робоче навантаження. Також «Задоволення, пов'язане з роботою», охоплює аспекти робочого місця, які підтримують стійкість, наприклад задоволення від медичної ефективності. При цьому велике значення відіграють «Стратегії стійкості (захисні методи)» – способи подолання, які людина вважає корисними для свого добробуту, включаючи проведення часу з сім'єю та друзями, а також «Стратегії стійкості (ставлення)» або ставлення, які захищають конкретну дорослу людину від стресу та професійного вигорання [1].

Стрес було визначено як фізіологічну та психологічну реакцію на сприйняту загрозу. У контексті робочого місця це часто трапляється, коли людина сприймає вимоги ситуації як такі, що перевищують ресурси, доступні для задоволення цих вимог. Ці ресурси можуть бути організаційними, такими як рівень персоналу, робоче навантаження та адекватна оплата, або особистими, такими як самоефективність, уникнення та дистанціювання. Коли ресурси перевищені, і людина відчуває стрес, вона може покладатися на механізми подолання, які можуть бути зосереджені на проблемі (активна зміна стресового середовища) або на емоціях (управління емоційною реакцією на стресор) [1].

Одним із викликів сучасності стала пандемія COVID-19 та військова агресія, які вважаються загрозою для психологічної резильєнтності. В цей час актуальним стало питання щодо необхідності володіння психологічною резильєнтністю у дорослому віці. Суттєві випробування постали перед медиками та педагогами, яким необхідно було дуже швидко знайти нові ефективні способи подолання викликів. У педагогічних працівників – вчителів, педагогів, керівників освітніх організацій необхідно було знайти нові способи продовження навчального процесу. Це потребувало опанування великої кількості інформації, опанування новими технологіями, швидкому переходу на он-лайн форму навчання. Саме рівень психологічної резильєнтності у період трансформаційних змін (пандемія, під час війни та післявоєнний час) сприяють ефективному особистому розвитку та навчанню.

Під час пандемії особливо важливо приділяти увагу психологічній стійкості медичних працівників, серед яких лікарі складають групу з найниж-

чим її рівнем. Встановлено, що психологічна стійкість у медичних працівників пов'язана із симптомами тривоги та депресії [6].

Хоч добробут та емоційна стійкість медичних працівників є ключовими компонентами безперервного надання медичних послуг під час пандемії COVID-19, спостерігалось, що в цей період медичні працівники мали серйозні психологічні проблеми та ризикували власним психічним здоров'ям. Дослідження показали, що для підвищення психологічної стійкості медичних працівників, які працюють під час пандемії COVID-19, необхідно покращити якість сну, позитивні емоції та задоволеність життям. Рівень психологічної стійкості медичних працівників був вищим у людей більш старшого віку. Позитивний зв'язок між віком і психологічною стійкістю вказує на те, що медичні працівники із збільшенням віку краще справляються з кризами. З набуттям досвіду медичні працівники стають більш вправними у вирішенні негативних ситуацій і психологічно стійкішими [6].

Проблеми, пов'язані з роботою, вважалися основною перешкодою для психологічної резильєнтності для багатьох лікарів-учасників і відображали те, що не лише особистісні характеристики можуть впливати на психологічну резильєнтність, але й взаємостосунки з колегами та контекст робочого середовища. Ідея впливу проблем, пов'язаних з роботою, на психологічну резильєнтність значною мірою збігається з дослідженнями стресу. Ці проблеми, пов'язані з роботою, можна вважати стресовими чинниками, з якими стикаються лікарі, які проявляються або як гострий, травматичний інцидент, або як більш хронічне, постійне навантаження на їхнє самопочуття. «Довгі години та позмінна робота» є визнаним стресовим чинником. Організаційні стресори та виклики впливають на індивідуальну поведінку. Крім того, соціальна підтримка впливає на добробут і зменшує стрес, «підтримка родини та друзів» є важливим механізмом подолання кризових ситуацій [1].

На додаток до поведінки, яка може мати позитивний вплив на психологічну резильєнтність, показано, що певні особисті установки є невід'ємними для підтримки стійкості. «Самосвідомість і рефлексивність», а також «Віра в себе і свої здібності» під час роботи в кризових ситуаціях є важливими факторами захисту психологічної резильєнтності [1]. Організаційно-орієнтовані заходи, включаючи розвиток лідерства, стратегічний підбір кадрів, достатній персонал і ресурси, можуть пом'якшити професійний стрес і доповнити індивідуальні стратегії подолання.

**Висновки.** У процесі вивчення кризових ситуацій особлива увага приділяється індивідуальним ресурсам адаптації до них, які виступають як особистісний потенціал, що дозволяє навчатися, змінюватися та розвиватися в умовах несприятливих обставин. Важливу роль відіграють ресурси психологічної стійкості, що виникають внаслідок певної динаміки життєвих ситуацій та впливають на подальшу успішність і ефективність життєдіяльності. Одним

із таких ресурсів є резильєнтність, яка забезпечує швидке пристосування до змін, здатність справлятися зі стресом і труднощами, а також уміння повертатися до нормального життя після кризових ситуацій без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Психологічна резильєнтність дозволяє протистояти подіям, зберігаючи та збільшуючи свої ресурси до рівня особистісного зміцнення та позитивної реорганізації, сприяє особистому розвитку. Використання резильєнтності дає змогу побудувати та перебудувати свій життєвий шлях, відновити новий баланс, викликаючи зміни в собі та позитивно реагуючи на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання.

### Література:

1. O'Dowd E., O'Connor P., Lydon S., Mongan O., Connolly F., Diskin C., McLoughlin A., Rabbitt L., McVicker L., Reid-McDermott B., Byrne D. Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC health services research*. 2018. Vol. 18(1). P. 730. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>.
2. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2019. Vol. 55(11). P. 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>.
3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. 2-3(17), 77-89. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>. [in Ukrainian]
4. VanMeter F., Cicchetti D. Resilience. *Handbook of clinical neurology*. 2020. Vol. 173. P. 67–73. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>.
5. Imran A., Tariq S., Kapczinski F., de Azevedo Cardoso T. Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2024. Vol. 46. P. e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>.
6. Bozdağ F., Ergün N. Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*. 2021. Vol. 124(6). P. 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.
7. Tay P. K. C., Lim K. K. Psychological Resilience as an Emergent Characteristic for Well-Being: A Pragmatic View. *Gerontology*. 2020. Vol. 66(5). P. 476–483. <https://doi.org/10.1159/000509210>.
8. Кіресва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CDRISC-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
9. Хамініч О. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип 6(2). С. 160-165. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh\\_p\\_2016\\_6%282%29\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6%282%29__30).
10. Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок колцентру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. Вип. 18. С. 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01>.
11. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. *Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
12. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020.

13. Türk-Kurtça T., Kocatürk M. The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting Psychological Resilience. *International Journal of Education & Literacy Studies*. 2020. Vol. 8(3). P. 105-115. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.3p.105>.

14. 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.*

15. Neumann R. J., Ahrens K. F., Kollmann B., Goldbach N., Chmitorz A., Weichert D., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Lieb K., Tüscher O., Plichta M. M., Reif A., Matura S. The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*. 2022. Vol. 272(4). P. 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>.

### References:

1. O'Dowd, E., O'Connor, P., Lydon, S., Mongan, O., Connolly, F., Diskin, C., McLoughlin, A., Rabbitt, L., McVicker, L., Reid-McDermott, B., & Byrne, D. (2018). Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC health services research*, 18(1), 730. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>. [in English]

2. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>. [in English]

3. Lazos, G. (2019). Theoretical and methodological model of resilience as a basis for developing resilience development psychotechnology [Theoretical and Methodological Model of Resilience as a Basis for Building a Psychotechnology of its Development] *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia - Organizational psychology. Economic psychology*, 2-3(17), 77-89. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>. [in Ukrainian]

4. VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). Resilience. *Handbook of clinical neurology*, 173, 67–73. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>. [in English]

5. Imran, A., Tariq, S., Kapczinski, F., & de Azevedo Cardoso, T. (2024). Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 46, e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>. [in English]

6. Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*, 124(6), 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>. [in English]

7. Tay, P. K. C., & Lim, K. K. (2020). Psychological Resilience as an Emergent Characteristic for Well-Being: A Pragmatic View. *Gerontology*, 66(5), 476–483. <https://doi.org/10.1159/000509210>. [in English]

8. Kireieva Z., Odnostalko O., Biron B. (2020). The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (CD-RISC-10) [The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (CD-RISC-10)], *Habitus - Habitus*, 13, 110-117. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>. [in Ukrainian]

9. Haminich, A. (2016). Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? [Resilience, vitality, viability or resilience?], *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 6(2), 160-165. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6%282%29\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30) [in Ukrainian]

10. Antonovych M.O., Aralova O.O., Barinov S.A. (2022). Osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti (rezylientnosti) volonterok koltsentru syl terytorialnoi oborony zbroinykh syl Ukrainy ta natsionalnoho informatsiinoho biuro [Features of Psychological Stability (Resilience) of Volunteers of the Call Center of the Territorial Defense Forces of the Armed Forces of Ukraine and the National Information Bureau]. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (18), 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01> [in Ukrainian]

11. Lazos, G. (2018) Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii [Resilience: Conceptualization of terms, review of modern researches] *Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia - Counseling psychology and psychotherapy*, 14, 26 – 64. [in Ukrainian]

12. Odnostalko, O. (2020). Resursy stiikosti osobystosti v umovakh skladnykh ta netyповykh sytuatsii zhyttia: dys. ... kand. psykhol. nauk:19.00.01. [The personality's resilience resources in the conditions of difficult and atypical life situations: The dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) on a specialty 19.00.01]. - Odesa. [in Ukrainian]

13. Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2020). The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting Psychological Resilience. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 8(3), 105-115. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.3p.105>. [in English]

14. Chykhantsova, O., & Hutsol, K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezylientnosti osobystosti v period pandemii Sovid-19: praktychnyi posibnyk. Natsionalna akademiiia pedahohichnykh nauk Ukrainy [Psychological foundations of personality resilience development during the Covid-19 pandemic: a practical guide]. *Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv - National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, H.S. Kostiuk Institute of Psychology. Kyiv*, 128 p. [in Ukrainian]

15. Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 272(4), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>. [in English]