

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN INTERNALLY DISPLACED ADOLESCENTS AS A CONDITION FOR PRESERVING THEIR MENTAL HEALTH

У статті наведено теоретичний аналіз змісту феномену резильєнтності. Описано основні дослідження цього феномену, проаналізовано їх крізь призму основних постулатів і результатів досліджень резильєнтності. Приділено увагу історії розвитку концепції резильєнтності, першим дослідженням, завдяки яким термін було виокремлено з-поміж дотичних понять. Окреслено резильєнтність у трьох основних площинах: як рису особистості, здатної долати труднощі; як процес долаючої поведінки й адаптаційно-захисний механізм. Проведено порівняння між поняттями «резильєнтність» і «життєздатність». Представлені компоненти резильєнтності. Наголошено, що серед усіх вимушено переміщених осіб діти та підлітки є найбільш незахищеними, бо їхня психіка з огляду на вік ще незріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації психічних процесів. Перелічені чинники, які впливають на розвиток резильєнтності. У результаті встановлено, що резильєнтність є базатогранним явищем, яке у складних умовах життєдіяльності є психологічною опорою для різних верств населення. Тому промоція та розвиток даного конструкту є вкрай важливими для підлітків, які були вимушені покинути свою домівку. Вироблення навичок резильєнтності допоможе молоді краще впоратися із труднощами, проблемами, протистояти дистресу, стриятиме відновленню нормального життя, збереженню психічного здоров'я.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, підлітки, вимушено перемі-

щені особи, негативні автоматичні думки.

The article presents a theoretical analysis of the content of the phenomenon of resilience. The main studies of this phenomenon are described, analyzed through the prism of the main postulates and results of resilience research. Attention is paid to the history of the development of the concept of resilience, the first studies that helped to distinguish this concept from related concepts. Resilience is defined in three main ways: as a personality trait capable of overcoming difficulties; as a process of coping behavior and an adaptation and defense mechanism. A comparison between the concepts of "resilience" and "resilience" is made. The components of resilience are presented. It is emphasized that among all internally displaced persons, children and adolescents are the most vulnerable, because their psyche is still immature, and the mechanisms of psychological stabilization of mental processes are not yet formed. The factors that influence the development of resistance are listed. It is emphasized that resilience is a multifaceted phenomenon that, in difficult living conditions, is a psychological support for different segments of the population. Therefore, the promotion and development of this construct is extremely important for adolescents who have been forced to leave their homes. Developing resilience skills will help young people better cope with difficulties, problems, resist distress, restore normal life, and maintain mental health.

Key words: resilience, stress resistance, adolescents, internally displaced persons, negative automatic thoughts.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.67.12

Тесленко М.М.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

Шевчук В.В.

к.п.н.,

доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

Вступ. Кризові ситуації, які склались останніми роками в Україні у зв'язку з воєнними діями та воєнним станом на території держави внаслідок вторгнення військ РФ, вимушене переселення людей через окупацію частини українських територій, втрата та каліцтва рідних і близьких загострили психологічні проблеми в багатьох людей. Проте найбільш вразливими нині є діти та підлітки. Оскільки вони ще не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, що може призвести до ускладненої адаптації до нових життєвих умов і збереження власної ідентичності. Окрім того, емоційний стрес триває через невизначеність, перманентні повітряні тривоги, звуки сирен і необхідність ховатися в бомбосховищі або укритті.

На цьому тлі особлива увага приділяється питанню вивчення резильєнтності як важливої складової частини психічної витривалості, оскільки від неї залежить не лише якість виконуваної роботи, але й усе життя людини.

Сучасні західні дослідження (К. Болтон, С. Галеа, Ф.М. Буркле, Л. Гонієвич, К. Коннор,

Д. Девідсон, П. Лимоне, А. Мастен, Р.М. Мерчант, Д. Мессина, К.С. Норс, Д. Онгур, Б. Пфедфербаум, Г. Річардсон, К. Робінсон, С. Саузвик, Х. Туркозер, Абдель Азіз Муса Табет, Д.А. Тото, Д. Черней, А. Хорам-Манеш) переважно присвячені аналізу чинників формування резильєнтності та стресостійкості, особливості впливу стресу на психологічний стан людей в умовах воєнних дій.

Серед вітчизняних дослідників проблематику резильєнтності вивчають К. Балахтар, М. Бозоян, Ю. Гонтар, Е. Грішин, Н. Гусак, К. Гуцол, Л. Карамушка, З. Кіреєва, В. Коваленко, О. Кокун, О. Кононенко, О. Креденцер, Г. Лазос, А. Максименко, О. Мельник, С. Пирожков, О. Руденко, К. Терещенко, В. Федорчук О. Хамініч, Л. Царенок, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, О. Чиханцова й інші.

В українській психології існує багато різних варіантів тлумачень терміна «резилієнс», серед яких «життєстійкість», «стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «життєздатність», «здатність швидко відновлювати

душевні сили», «здатність до адаптації», «здатність відновлюватись», «стійкість до негативних зовнішніх впливів», «позитивна адаптація», «стійкість до травми, особиста ресурсність» тощо. Узагальнюючи, можемо сказати, що ці поняття стосуються ресурсних станів особистості, необхідних для виходу зі стресових ситуацій і подолання надзвичайних подій, негативних змін і втрат.

Термін «резильєнтність» був запозичений із фізики, де він описує властивість матерії, яка може відновити свою початкову форму, що змінилася під тиском іншого матеріалу. У «психологічному» розумінні стійкість означає збереження стабільного рівня психічної та фізичної активності в несприятливих умовах, без стійких порушень в адаптації до несприятливих змін.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися із труднощами, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу, як-от вимушене переселення, втрата соціальних синапсів, тривогого перед невизначеністю, адаптація до нових умов. Чим більше ми психічно стабільні, тим краще ми здатні долати ці виклики і тим більша ймовірність, що ми екологічніше та швидше оговтаємося від нещастя і травм.

Нині дослідники застосовують більш комплексний і змістовний підхід до вивчення резильєнтності.

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах: 1) як рису особистості – здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон); 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер); 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман).

Ф. Лозелем підкреслено, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». На його думку, резильєнтність – це не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із «приростом» – вивищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [4]. Також про це говорить К. Болтон [8], який вказує на те, що резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати».

Щодо ототожнення резильєнтності із життєздатністю та життєстійкістю, то в роботі Л. Березовська [1] описує термін «життєздатності» як інтегральну здатність людини зберегти свою цілісність, яка дозволяє активізувати свій потенціал для вирішення життєвих завдань, а також відповідати вимогам соціального буття, з усвідомленням особистого призначення.

Поняття «життєстійкість» К. Маннапова розглядає у трьох аспектах [3]: як стабільність, відповідність і резистентність (опірність). Наявність стресорів не є обов'язковою. Авторка наголошує на важливості впливу на особистість значущих для неї життєвих ситуацій, починаючи зі вступу до закладу дошкільної освіти й до моменту реалізації як професіонала.

З одного боку, резильєнтність можна віднести до групи вольових станів, тобто вона є позитивним психічним станом, що спрямовує до адекватної адаптації в період незгоди чи сильних потрясінь. А з іншого боку, коли людина самостійно обирає метод подолання стресу, він стає для неї ресурсом. Тому не варто поєднувати поняття резильєнтності та життєстійкості, оскільки резильєнтність є системним елементом у структурі життєстійкості.

Щодо складових частин резильєнтності, то їх науковці теж виокремлюють по-різному. Так, серед компонентів резильєнтності виділяють: 1) когнітивну гнучкість і рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінгу; 5) соціальну компетентність [4].

Американський професор і психіатр Д. Хелерстейн виокремлює дві складові частини: фізичну та психологічну резильєнтність. Перша є показником стресостійкості й толерантності, тоді як друга включає всі етапи соціалізації, побудову та підтримку соціальних зв'язків, пошук нових життєвих орієнтирів і смислів у складних ситуаціях. Дослідники також включають процес набуття психологічних навичок і практик, підвищення освітнього рівня, які допомагають людям переживати негаразди та долати негативні наслідки стресу, а також підвищення їхньої психологічної обізнаності. Оптимізм (оптимістично налаштовані люди зазвичай схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне ставлення до майбутнього розвитку подій, навіть у безнадійних ситуаціях); альтруїзм (найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є невичерпним джерелом підкріплення й енергії); моральність (люди з високими моральними цінностями та стійкими переконаннями про добро і зло зазвичай легше переживають процес реабілітації); віра та духовність (люди часто знаходять підтримку у вірі у процесі подолання труднощів і вважають, що вона дає їм мудрість і силу); почуття гумору (люди, які мають здорове почуття гумору і вміють сміятися над своїми помилками, набагато легше оговтуються після тяжких життєвих ситуацій); наявність прикладу для наслідування (люди, які мають приклад рольових моделей, можуть черпати силу в бажанні бути схожими на авторитети і наслідувати їх);

соціальна підтримка (люди, які мають сильну соціальну підтримку та зв'язки, краще підготовлені до життя в суспільстві); готовність до зустрічі зі своїми страхами (люди, які готові вийти із зони комфорту та зустрітися зі своїми страхами, з більшою ймовірністю подолують труднощі та зростають як особистість); сенс і мета (люди, які твердо вірять у свою мету, з більшою ймовірністю подолують трагедію чи втрату, а також менш схильні здаватися перед життєвими труднощами), освіта (життєстійкість можна розвивати і тренувати, вона є можливістю для постійного та незмінного вдосконалення).

Резильєнтність визначається впливом значних внутрішніх і зовнішніх чинників, як-от емоційний інтелект, позитивні міжособистісні стосунки, адекватна самооцінка та впевненість у своїх силах. Також велике значення мають характер дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності.

У результаті дослідження Е. Вернер з'ясувала, які чинники впливають на розвиток резильєнтності, тобто відрізняють дітей зі здоровою адаптацією від тих, хто в таких самих умовах адаптувався менш успішно. Виявлені у процесі дослідження чинники були об'єднані у три групи: індивідуальні особливості підлітків, особливості їхніх сімей і характеристики соціального середовища [10]. Виділені чинники вказують на те, що резильєнтність не є вродженою здатністю особистості, а розвивається впродовж життя, соціальне середовище відіграє у процесах її виникнення та розвитку значущу роль.

Зарубіжними фахівцями виділяються такі основні чинники резильєнтності:

1. Турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють.

2. Здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх.

3. Упевненість у собі.

4. Комунікативні навички та навички вирішення проблем.

5. Здатність керувати емоціями [2].

Як бачимо, резильєнтність у всіх вищезазначених аспектах пов'язана зі взаємодією підлітка з найближчим оточенням, емоційною близькістю принаймні з одним із батьків, соціальною підтримкою в сім'ї, з позитивним особистим досвідом ефективного вирішення проблем, пошуком сенсу у своєму житті. Важливо також ураховувати не лише вік молодої людини, але і її життєву ситуацію.

Також нашу увагу привернуло дослідження Ф. Джордано, де процес резильєнтності розглянуто як результат взаємодії між ризиками та ресурсами. Резильєнтність і ресурси тісно пов'язані, оскільки ресурси є ключовим еле-

ментом для підтримки та покращення стійкості. Для виживання у складних умовах людина мобілізує наявні в неї ресурси, іноді й такі, про які раніше й не здогадувалась.

Психічні ресурси особистості за походженням умовно розділені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів особистості належать: соціальна або соціально-психологічна підтримка, соціальний статус, хобі, сім'я, друзі, робота. Внутрішні ресурси – це властивий людині особистісний потенціал: самоповага, самоконтроль, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра.

Для формування внутрішніх ресурсів людині необхідний особистісний розвиток.

Особливо варто відмітити такий людський ресурс, як сенс. У кожній особистості цей ресурс свій (у релігії, творчості, у майбутньому тощо). В. Франкл виявив, що в надважких умовах концтабору виживали люди не з міцнішим здоров'ям, а ті, хто усвідомлював, для чого живе. Отже, смислові ресурси більш вагомі, ніж фізичні.

С. Грабовська, М. Єсип зазначають, що серед особистісних ресурсів людини, що допомагають успішно подолати кризову ситуацію, здорова копінг-стратегія здатна посилити психологічні ресурси особистості та підвищити її резильєнтність. Копінг-поведінка, на відміну від захисної, є усвідомленою. Існують різні дієві просоціальні моделі поведінки (соціальні контакти, розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, асертивна поведінка тощо).

Як бачимо з огляду наукової літератури, ресурси психологічної стійкості можна розвивати. У разі дефіциту одних ресурсів їх можна замінити на інші, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості. Отже, якщо людина постійно розвиває свої ресурси та розумно уникає ризиків, то вона тим самим сприяє підвищенню власної резильєнтності [6].

Резильєнтність як особистісна риса становить складний і багатовимірний комплекс особливостей людини. Це здатність утримувати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного функціонування після впливу окремої потенційно руйнівної події. Ступінь резильєнтності особистості значною мірою визначається її ресурсним потенціалом, отже, у формуванні резильєнтності вимушено перемішених підлітків потрібно враховувати не лише особливості проблемної ситуації, а й наявні в них ресурси (їх розвиток, відновлення та збереження).

Розвиток резильєнтності є індивідуальним процесом, бо кожна людина по-різному реагує на складні ситуації: одним легше відновитися й розвинути стійкість, іншим це зробити складніше. Зважаючи на те, що резильєнтність є навичкою, у більшості людей її можна покращити шляхом навчання.

Люди, які потрапили в травмівні ситуації, можуть переживати сильні почуття, відчувати безпорадність, беззахисність, розгубленість, страх майбутнього, гнів, сум, агресію, сором, відчуженість та ізоляцію від навколишнього середовища. Деяким у цій ситуації потрібно виговоритися, вони приймають допомогу, а інші закриваються від соціальної підтримки.

Серед усіх вимушено переміщених осіб діти та підлітки є найбільш незахищеними, бо їхня психіка, з огляду на вік, незріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації психічних процесів. Для підлітків втрата їхнього будинку, друзів, середовища, де вони набували свою ідентичність, є психологічною травмою, яка може призвести до ускладненої адаптації в новому соціальному середовищі та до різних розладів емоційно-вольової сфери.

Через розрив у стосунках із близьким, друзями в підлітків можуть спостерігатися негативні зміни поведінки. У разі втрати об'єкта прив'язаності в підлітка можуть виникнути такі види порушення прив'язаності:

1. Негативна прив'язаність – підліток постійно шукає уваги з боку дорослих або однолітків, навіть і негативної, провокує покарання, дратує дорослих.

2. Амбівалентна прив'язаність – підліток постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого: то лагідний до нього, то грубіянить, уникає. У відносинах не має компромісу, а сам підліток не здатен пояснити свої вчинки і страждає від цього.

3. Уникаюча прив'язаність – підліток «замикається», постійно понурий, не допускає довірливих стосунків із дорослими й однолітками. Основний мотив такої поведінки – «нікому не можна довіряти».

4. Дезорганізована прив'язаність – підліток навчився виживати, порушуючи всі правила і межі людських стосунків. Йому не потрібно, щоб його любили, він хоче, щоб його боялися. Цей тип прив'язаності характерний для молоді, яка зазнавала жорстокого поводження.

Водночас у підлітків можуть виникнути проблеми з навчанням, увагою, можливістю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (розлади харчової поведінки, порушення сну, бронхіальна астма, нейродерміти, нейроциркуляторна дистонія за кардіальною формою тощо).

Окрім того, підлітковий вік супроводжується «гормональним бумом», що в разі ускладнює процес адаптації підлітка, що може призвести до депресивних станів.

Підліток може розвиватися відповідно до свого віку у стабільних безпечних умовах. У ситуації війни та вимушеного переселення цей процес порушується. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку й емоційну стабільність, насамперед на сімейному

рівні. Адже справжнє відчуття безпеки підлітку дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим. Але часто ми стикаємося із ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (цілковита або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть бути ресурсом для дітей та допомогти їм упоратися з пережитим. Якщо підліток не має належної підтримки в сім'ї, не чувається безпечно – тоді в поведінці та стані дитини можуть спостерігатись порушення [5].

Т. Спіріна, С. Сапіга, Д. Дорошка, Р. Горчинський подають методи, які можна застосувати в роботі з дітьми, які переживають стрес, відповідно до тієї реакції, що проявляє підліток: замкнутість та інфантильність, проблеми з їжею, нічні страхи, фізичний дискомфорт, агресивність, труднощі з увагою.

Автори зазначають, що в роботі з підлітками, які пережили стресові події внаслідок війни та вимушеного переміщення, ми маємо надважливе завдання – допомогти їм набути резильєнтність. Прокачати життєві навички, навчитись діяти ефективно в ситуаціях гострого стресу, результативно відновлюватись і проживати власні переживання. Не дати шансу стресовій ситуації поглинути внутрішні сили, а дати можливість перетворити пережиті труднощі на власний життєвий досвід ефективних і дієвих рішень [5].

Реальність війни настільки травматична, що «ціна адаптації» до неї може бути занадто високою для ментального здоров'я людини. Можна сказати, що скрутні умови «витискають» підлітка із зони комфорту та ставлять перед необхідністю цілеспрямовано шукати ефективні засоби емоційної саморегуляції, перебудови, подолання проблем. Емоційна втома, гостра необхідність знизити рівень «червоного» стресу й адаптуватися до військовий реалій (загроза для життя та здоров'я, тотальна невизначеність, порушення життєвих планів тощо) підвищують внутрішню напругу, виснажують внутрішні ресурси підлітка.

Щодо заходів, спрямованих на психологічну допомогу або психоемоційне розвантаження, то зазвичай такі заходи уможливають надання переміщеним особам професійної психологічної підтримки – індивідуальної (у вигляді консультацій) і групової (у вигляді груп підтримки, арттерапії тощо). Тут треба розуміти, що психологічні послуги дуже важливі для адаптації до нової реальності та проживання втрат, набуття ними стійкої резильєнтності, однак така потреба часто неусвідомлена у внутрішньо переміщених осіб.

Д. Хеллерстейн (D. Hellerstein) вважає, що резильєнтність сприяє подоланню хронічного стресу завдяки збереженню соціальних контактів, віднайденню особистісного смислу у важких подіях і самостійному засвоєнню

потрібних психотехнологій. Спираючись на сприйняття ситуацій невизначеності не як загроз, а як викликів, особистість здатна до пошуків нового сенсу у процесі навчання, праці, участі в соціально корисних проєктах [9].

Варто зазначити, що руйнівну силу має не стресова ситуація як така, а наші ірраціональні, забарвлені надмірними емоціями, неадаптивні негативні автоматичні думки (далі – НАДи). Уже НАДи можуть запускати цілу низку додаткових небажаних внутрішніх і зовнішніх реакцій, як-от генералізовані тривожні розлади, психосоматичні захворювання, психічна нестабільність, депресивні епізоди тощо.

Плекання резильєнтності в моделі КПТ полягає в розпізнанні негативних автоматичних думок, когнітивних фільтрів, тестуванні їхньої правдивості та корисності, тим самим намагаючись позбутись когнітивних перешкод, які блокують розвиток резильєнтності

Зважаючи на те, що вроджена властивість організму за наявності належного ресурсу особистості самозцілення, на наше глибоке переконання, з метою розвитку резильєнтності варто на першому етапі роботи з вимушено переміщеними підлітками приділити увагу саме пошуку їхнього ресурсного стану, що допоможе стабілізувати емоційний стан молоді людини. На наше глибоке переконання, саме арттерапевтичні техніки мають значний потенціал для екологічного відновлення емоційної врівноваженості підлітків, що змушені були виїхати з місць, де ведуться бойові дії, або з особливо небезпечних територій. Особливу цінність у контексті нашої теми мають практичні напрацювання, у яких представлено прийоми, методи, техніки роботи з емоціями та почуттями, Я-концепцією (самоповагою, самоприйняттям, самооцінкою, самоцінністю), мотивацією та цілепокладанням, груповими процесами та тимбілдингом, з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою.

Водночас важливо розуміти, що відновлення залежить переважно від того, як швидко буде сформована нова продуктивна копінг-поведінка підлітка.

Висновки. Аналіз резильєнтності показав, що резильєнтність – це багатогранне явище, яке у складних умовах життєдіяльності є психологічною опорою для різних верств населення. З вищезазначених трактувань щодо резильєнтності зрозуміло, що промоція та розвиток

даного конструкту є вкрай важливими для підлітків ВПО як одного з найбільш вразливого прошарку суспільства. Вироблення навичок резильєнтності допоможе молоді краще справитися із труднощами, проблемами, протистояти дистресу, сприятиме відновленню нормального життя, збереженню психічного здоров'я. Надалі ми плануємо емпірично перевірити ефективність арттерапевтичних технік у розвитку резильєнтності вимушено переміщених підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1(48). С. 26–30.
2. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Маннапова К. Життєстійкість у системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
4. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях / М. Савчин та ін. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. Str. 453. С. 302–316.
5. Соціально-педагогічна та психосоціальна підтримка дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у період літнього оздоровлення в умовах воєнного часу / Т. Спіріна та ін. ; ред. С. Сапіга. Київ, 2023. 182 с.
6. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / В. Турбан та ін. ; за наук. ред. В. Турбан. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.
7. Чернобровкін В., Морозова О. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1(29). 16 с.
8. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
9. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*, 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.
10. Werner E.E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1989. P. 10–14.