

# РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

## DEVELOPING PERSONAL RESILIENCE THROUGH POSITIVE PSYCHOTHERAPY

У статті висвітлено актуальність дослідження феномену психологічної резильєнтності, яка набуває особливого значення в контексті російсько-української війни, а також політичної та соціальної нестабільності в світі. Життя в таких умовах потребує мобілізації особистісних і державних ресурсів для збереження психічного здоров'я та виживання. Резильєнтність розкрито як динамічний і багатовимірний процес успішної адаптації до значних життєвих незгод, що передбачає не лише стійкість, а й потенціал до зростання. У статті проаналізовано еволюцію концептуального осмислення резильєнтності від статичної риси характеру до керованої динамічної взаємодії між особистістю та її оточенням. Метою статті є комплексний аналіз резильєнтності як ключового чинника психічного здоров'я крізь призму теоретичних поглядів та емпіричних досліджень ефективності позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана. У статті висвітлено ключові концептуальні моделі, що пояснюють механізми формування резильєнтності: компенсаторну, захисну та модель виклику. Узагальнено погляди провідних дослідників на це явище, які підкреслюють, що здатність долати труднощі є результатом звичайних щоденних процесів і ресурсів, які можуть бути розвинені в більшості людей. Також представлено позитивну психотерапію Н. Пезешкіана як ефективний інструмент підвищення резильєнтності у вузькому, широкому та всеохоплюючому значеннях. За допомогою цього підходу резильєнтність проаналізовано як здатність особистості балансувати сфери життя (Тіло, Діяльність, Стосунки, Сенси) на основі розвитку гнучких базових емоційних установок. Окремо висвітлено вплив біологічних, психологічних та соціальних факторів на формування індивідуальної та колективної резильєнтності. Узагальнено та представлено ключові практичні навички, що сприяють формуванню резильєнтності, зокрема: когнітивну гнучкість, оптимізм, самоефективність, а також розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та пошук сенсу життя. Підкреслено, що резильєнтність полягає не лише в актуалізації потенціалу, а й у вмінні його доцільно використовувати. Акцентовано увагу, що резильєнтність є динамічним, багатовимірним конструктом, який піддається розвитку і сприяє посттравматичному зростанню, що дозволяє особистості успішно справлятися з кризовими явищами в особистому та суспільному житті.

**Ключові слова:** резильєнтність, позитивна психотерапія, розвиток

особистості, психічне здоров'я, адаптація, стрес, посттравматичне зростання, самодопомога.

This article highlights the relevance of researching the phenomenon of psychological resilience, which is of particular importance in the context of the Russian-Ukrainian war as well as political and social instability around the world. Life in such conditions requires the mobilization of personal and state resources to preserve mental health and survival. Resilience is revealed as a dynamic and multidimensional process of successful adaptation to significant life adversities, which involves not only endurance but also the potential for growth. The article analyzes the evolution of the conceptual understanding of resilience from a static character trait to a controlled, dynamic interaction between the individual and their environment.

The purpose of the article is to provide a comprehensive analysis of resilience as a key factor in mental health through the lens of theoretical views and empirical studies on the effectiveness of Nossrat Peseschkian's positive psychotherapy. The article also covers the key conceptual models that explain the mechanisms of resilience formation: compensatory, protective, and the challenge model. It summarizes the views of leading researchers on this phenomenon, who emphasize that the ability to overcome difficulties is the result of ordinary daily processes and resources that can be developed in most people.

Peseschkian's positive psychotherapy is also presented as an effective tool for increasing resilience in narrow, broad, and comprehensive senses. With this approach, resilience is analyzed as the ability of an individual to balance the spheres of life (Body, Activity, Relationships, Meanings) based on the development of flexible basic emotional attitudes. The influence of biological, psychological, and social factors on the formation of individual and collective resilience is highlighted separately.

Key practical skills that contribute to the formation of resilience are summarized and presented, including: cognitive flexibility, optimism, self-efficacy, and the development of emotional intelligence, self-regulation, and the search for the meaning of life. The article emphasizes that resilience is not only about actualizing one's potential but also about the ability to use it appropriately. It is stressed that resilience is a dynamic, multidimensional construct that can be developed and contributes to post-traumatic growth, allowing individuals to successfully cope with crises in their personal and public lives.

**Key words:** resilience, positive psychotherapy, personal development, mental health, adaptation, stress, post-traumatic growth, self-help.

УДК 417.4-057.874.1:159.9.018.423  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.36>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Карпенко Є.В.**

д.психол.н., доцент,  
професор кафедри практичної психології  
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки  
Львівський державний університет внутрішніх справ

**Актуальність проблеми дослідження.** Політична, соціальна та економічна нестабільність у світі сприяє зростанню інтересу науковців та практиків до феномену резильєнтності. В українських реаліях такий інтерес посилюється тривалою та виснажливою війною з росією за власну незалежність, яка потребує мобілізації як особистісних, так і державних ресурсів. У таких умовах зростають загрози не лише психічному здоров'ю на індивідуальному та колективному рівнях, але й виживанню як окремої особи, так і народу загалом. Зазначене актуалізує дослідження феномену резильєнтності. Резильєнтність – це більше, ніж просте «виживання» чи повернення до попереднього стану після травматичної події. Вона являє собою динамічний і багатовимірний процес успішної адаптації до значних життєвих негараздів, що передбачає не лише стійкість, а й потенціал до зростання та розвитку [15, с. 741].

Резильєнтність проявляється в інтеграції когнітивних, афективних та поведінкових особливостей, які дозволяють людині підтримувати психологічне благополуччя, навіть перебуваючи під тиском [14, с. 453]. Концептуальне осмислення резильєнтності еволюціонувало від статичної риси характеру до динамічної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, що робить її не вродженою, а набутою та керованою рисою [7, с. 33]. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана є ефективним інструментом розвитку резильєнтності. На це вказує успішна практика застосування методу в складних життєвих ситуаціях та при роботі з розладами, пов'язаними зі стресом [10, с. 219].

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Сучасні наукові дослідження приділяють значну увагу вивченню феномену психологічної резильєнтності як ключового чинника адаптації особистості в умовах кризи та невизначеності. У працях Л. Адаменка [1] та О. Чиханцової [11; 12] резильєнтність розглядається як динамічний процес, що забезпечує ефективне відновлення та зростання після травматичних подій. Аналіз літературних джерел К. Балахтара [2] та В. Готич [4] вказує на виняткову важливість психологічної стійкості як невід'ємної професійної якості. Дослідження С. Дмитиришина [5], а також А. Жолтка і Н. Білика [7], підтверджують, що резильєнтність є предиктором психічного благополуччя, що обумовлює стабільне функціонування особистості. Окрім того, значний науковий інтерес викликає роль емоційного інтелекту, який, за твердженнями Н. Степанової [9], є істотним ресурсом у процесі життєздійснення. У контексті формування цих особистісних якостей, роботи М. Тищенка [10].

В українській науковій літературі також активно висвітлюється феномен резильєнтності в умовах кризи та війни. Зокрема, аналізуються відмінності між психологічною стійкістю, що допомагає функціонувати під час стресу, та посттравматичним зростанням, що описує можливості розвитку через переживання травми. Встановлено, що хоча ці

явища не є тотожними, вони тісно взаємопов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду [6, с. 70].

Попри значні досягнення, у сфері досліджень резильєнтності все ще існують прогалини. Наприклад, відзначається нестача даних про зв'язок резильєнтності з психічним здоров'ям у загальній популяції. Крім того, майбутні дослідження мають зосередитися на міждисциплінарних підходах, які інтегрують біопсихосоціальну модель формування психічних розладів та особистісних ресурсів з дослідженнями кроскультурних відмінностей у проявах і розвитку резильєнтності. Одним із таких підходів, безумовно, є позитивна психотерапія Н. Пезешкіана, що являє собою одночасно гуманістичний, психодинамічний, конфліктцентований напрям з доведеною ефективністю, враховує кроскультурні відмінності та не має протипоказань для застосування з різними категоріями населення.

**Метою статті** є комплексний аналіз феномену резильєнтності як ключового чинника психічного здоров'я особистості крізь призму теоретичних поглядів та емпіричних досліджень ефективності позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Феномен резильєнтності є складним і багатогранним, що призвело до формування різних концептуальних підходів, які взаємодоповнюють один одного. У науковій літературі резильєнтність розглядається у трьох основних площинах: як риса особистості, як динамічний процес і як адаптаційно-захисний механізм. Резильєнтність як риса особистості передбачає наявність певного набору вроджених або набутих якостей, які роблять людину стійкою до стресу. Цей підхід домінував на початкових етапах досліджень і розглядав резильєнтність як складний комплекс індивідуальних особливостей, що дозволяє людині долати негативні чинники та підтримувати внутрішню гармонію [7, с. 33].

Резильєнтність як динамічний процес підкреслює гнучкі когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на стрес. Це визначення поширилося з другою хвилею досліджень [13, с. 38] і розглядає резильєнтність не як статичну якість, а як набір активних дій, що дозволяють людині адаптуватися до мінливих обставин. Динамічний процес резильєнтності включає контакт із несприятливими подіями, активацію захисних факторів та їх взаємодію з уразливістю, що в результаті призводить або до розвитку резильєнтності, або до патологічної реакції психіки. Резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм – це здатність протистояти або адаптуватися після психотравми, яка захищає особу від дезінтеграції та появи різних розладів, створюючи основу для повноцінного психічного здоров'я [1, с. 6–7].

Резильєнтність являє собою здатність людини успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, справлятися зі стресом й долати різно-

манітні труднощі, а також відновлюватися після впливу травмуючих факторів, зберігаючи психічне благополуччя [11, с. 118]. Послугуючись термінологією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, ми можемо інтерпретувати її як здібність балансувати різні сфери життя (Тіло, Діяльність, Стосунки, Сенси) під впливом стресогенних зовнішніх обставин, що досягається завдяки формуванню гнучких базових емоційних установок у сферах Я, Ти, Ми і Пра-Ми. У процесі становлення особистості закладаються основи резильєнтності, розвиток якої детермінується експресією базових емоційних установок батьків у континуумах ригідності-гнучкості, токсичності-екологічності тощо. Відтак кожна людина має більший чи менший потенціал для розвитку резильєнтності в дорослому віці. Такий погляд на резильєнтність відповідає усім трьом принципам позитивної психотерапії, а саме: надії, балансу та самодопомоги [3, с. 22–24].

Узагальнюючи ці підходи, науковці сформулювали низку ключових визначень:

Е. Вернер виділила три основні ознаки резильєнтності: позитивний результат розвитку попри високий ризик, стійку компетентність під час стресу, а також здатність до відновлення після травми [17, с. 81];

С. Лутар визначила резильєнтність як «позитивну адаптацію попри негаразди». Вона зауважила, що резильєнтність в одній сфері (наприклад, академічна успішність) може співіснувати з розладами в іншій (наприклад, емоційні порушення) [15, с. 739–740];

Американська психологічна асоціація (АРА) визначає резильєнтність як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, який досягається завдяки гнучкості мислення, емоцій та поведінки [6, с. 68];

А. Мاستен ввела концепцію «звичайної магії», стверджуючи, що здатність долати негаразди не є рідкісною, а радше є результатом звичайних, щоденних процесів і ресурсів, які можуть бути розвинені у більшості людей [16, с. 227–228].

Для пояснення взаємодії факторів ризику та захисту дослідники розробили кілька концептуальних моделей, які допомагають зрозуміти механізми, що лежать в основі формування резильєнтності. Компенсаторна модель передбачає, що захисний фактор безпосередньо протидіє фактору ризику. У цій моделі вплив резильєнтного фактора є незалежним від впливу фактора ризику. Наприклад, наявність міцних сімейних зв'язків може компенсувати вплив бідності на розвиток дитини. Захисний фактор спричинює прямий позитивний ефект, незалежно від рівня ризику [13, с. 38]. Захисна модель стверджує, що ресурси або активи зменшують чи пом'якшують негативний ефект фактора ризику. Вона пояснює, як певні характеристики особистості чи середовища можуть виступати буфером проти несприятливих обставин. Наприклад, висока самоефективність може зменшити ймовірність розвитку депресії у людини,

що пережила стресову подію, оскільки вона пов'язана з відчуттям контролю над ситуацією. Модель виклику висвітлює нелінійну залежність між ризиком і результатом, де помірний рівень стресу може сприяти резильєнтності. Ця концепція включає ідею «ефекту загартування» (steeling effect), згідно з якою подолання керованих труднощів зміцнює індивіда, готуючи його до майбутніх викликів. Особи, які пережили помірні негаразди, часто розвивають ефективні механізми копію та ресурси, що дозволяють їм краще справлятися з подальшими стресорами. Цей підхід пояснює, чому життєвий досвід підвищує резильєнтність та надає людині впевненості у власних силах. Одним з аспектів цієї моделі є «резильєнтна реінтеграція», коли зіткнення з труднощами призводить до нового рівня зростання та зміцнення резильєнтних якостей [1, с. 8–9].

Доповнює ці моделі екологічний підхід, що підкреслює значення взаємодії між особистістю та її оточенням. Він розглядає розвиток резильєнтності у контексті мікросистем (сім'я, школа), мезосистем (взаємодія між мікросистемами) та макросистем (культурні норми, соціальні цінності). Даний підхід резонує з поглядами Н. Пезешкіана, який розглядає психотерапію у вузькому, широкому та всеохоплюючому контекстах [3]. Згідно з ним, резильєнтність формується не тільки як внутрішня якість, а й завдяки підтримці та ресурсам, що надаються суспільством. Нещодавні дослідження гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (ГГН) осі та нейропластичності також підкреслюють біологічні основи резильєнтності [12, с. 59].

Розвиток резильєнтності є складним процесом, що залежить від взаємодії біологічних (спадковість), психологічних (базові емоційні установки) та соціальних (культуральні особливості) факторів на різних рівнях: індивідуальному, соціальному та системному. Комбінація цих факторів визначає сформованість як індивідуальної резильєнтності, так і колективної (сім'я, родина, організація, соціум тощо). Таким чином людина чи група проявляють більшу чи меншу резильєнтність, а також відповідний потенціал для її розвитку, яким вони можуть скористатися або ж ні.

Власні ресурси, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, становлять основу індивідуальних чинників, які сприяють формуванню стійкості особистості. Розгляньмо детальніше, які саме якості допомагають людині долати труднощі.

Когнітивна гнучкість та рефреймінг – здатність поглянути на проблему з іншої, більш конструктивної точки зору. Це допомагає не сприймати кризу як непереборну перешкоду, а знаходити в ній можливості для навчання та зростання. З цією метою позитивна психотерапія Н. Пезешкіана пропонує такі техніки, як позитивна реінтерпретація, кроскультурний підхід та диференціація зумовленої і визначеної долі. Остання передбачає визначення того, на що людина може впливати і контро-



лювати, і того, що їй не підвладне. Таким чином унормовується розвиток таких актуальних здібностей, як довіра, сумнів, впевненість, прийняття і справедливості, які набувають не лише внутрішньо збалансованого характеру, але й узгоджуються із зовнішніми реаліями, сприяючи адаптації та самореалізації в складних життєвих обставинах [3, с. 144]. Резильєнтні люди ефективно розрізняють те, що вони можуть контролювати, і те, що знаходиться поза їхнім контролем.

Оптимізм відіграє ключову роль у розвитку стійкості, оскільки він дає людині позитивний погляд на майбутнє та віру в успіх. Оптимісти сприймають невдачі як тимчасові, що дозволяє їм підтримувати надію та мотивацію [5, с. 68]. З точки зору позитивної психотерапії Н. Пезешкіана йдеться про реалізацію *positum*-підходу (*positum* з лат. «реальний», «фактичний»), який передбачає вміння ідентифікувати й визнавати власні проблеми та ресурси, а також вірити й розвивати власну спроможність справлятися з життєвими негараздами за рахунок активізації власного потенціалу до самозцілення [3, с. 27].

Самоефективність та внутрішній локус контролю забезпечують відчуття впевненості та контролю над власним життям [5, с. 68], завдяки яким вона може ефективно впоратися з викликами. Емоційна регуляція та стресостійкість допомагають зберігати спокій та оптимізм навіть під час стресу. Люди з високою резильєнтністю здатні усвідомлювати свої емоції та керувати ними, що дозволяє їм зберігати ясний розум і не піддаватися паніці [8, с. 345]. Це досягається завдяки дистанціюванню від власних емоцій і почуттів та зайняттю зручної для включеного спостереження метапозиції [9, с. 68]. Вміння її займати є ознакою високого емоційного інтелекту та розвинутих здібностей метакогнітивного моніторингу. Воно формується вже на першому етапі 5-крокової моделі консультування та самодопомоги в напрямі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана – дистанціюванні [3, с. 125]. Відділення себе від власних проблем, сценаріїв та установок не лише допомагає ефективніше проаналізувати проблеми, відкоригувати установки та сформулювати нові, більш релевантні зовнішнім реаліям та можливостям особистості. Воно також формує модель адаптивного ставлення до різного роду стресорів, а відтак сприяє зростанню резильєнтності [8, с. 348].

Наявність значущої мети та відчуття сенсу життя є потужним джерелом сили у складні часи [5, с. 70]. Цілеспрямовані люди залишаються відданими своїй справі, що дає їм мужність та рішучість долати труднощі, а також життєву енергію для самореалізації. Сенси, як одна з чотирьох сфер балансної моделі Н. Пезешкіана, є джерелом мотивації, віри й цілісності особистості. Відтак пошук і реалізація індивідуальних сенсів є як джерелом, так і мірилом розвитку резильєнтності [3, с. 38–41].

До інших якостей, що впливають на життєстійкість, належать позитивна самооцінка, почуття гумору, завзятість і наполегливість, які допомагають підтримувати зусилля попри невдачі. Крім того, важливу роль у формуванні резильєнтності відіграють соціальні фактори, що є ресурсами, наданими соціальним оточенням. Одним із таких факторів є соціальна підтримка, тобто наявність міцної мережі родичів, друзів та колег. Дослідження показують, що високий рівень соціальної підтримки асоціюється з нижчим рівнем депресивних та тривожних симптомів [12, с. 57]. Для дітей та підлітків сімейна підтримка, що включає згуртованість, теплоту, заохочення та турботу в родині, є безцінним захисним фактором. Нарешті, сприятливе соціальне оточення – позитивний клімат у колективі, на роботі чи в навчальному закладі, а також підтримка з боку спільноти є важливим чинником резильєнтності [2, с. 56]. Активна участь у громадській діяльності допомагає розширити соціальні зв'язки та зміцнити почуття приналежності.

Системні фактори – це ширші умови та ресурси, що існують на рівні суспільства і впливають на здатність індивіда долати негаразди. До них відносяться доступ до освіти та охорони здоров'я, адже можливість отримати якісну освіту та медичну допомогу є фундаментальним ресурсом, що сприяє резильєнтності. Не менш важливим є компетентне врядування через стабільні суспільні інституції, що забезпечують доступ до ресурсів і зменшують загальний рівень ризику для населення. Нарешті, матеріальні ресурси також відіграють незамінну роль, адже достатньо високий соціально-економічний статус людини надає їй додаткові можливості для успішного проходження крізь стресові ситуації та життєві випробування [12, с. 60].

Сучасні дослідження переконливо демонструють, що резильєнтність не є статичною рисою, а може бути активно розвинена та підсилена через цілеспрямовані втручання. Ці стратегії охоплюють як когнітивні, так і поведінкові аспекти. Однією з них є тренування «мислення зростання» (*growth mindset*) [14, с. 455]. Втручання, спрямовані на зміну мислення, можуть допомогти людям переосмислити катастрофічні події не лише як джерело страждань, а й як можливість для особистісного та колективного зростання. Таке переосмислення запускає адаптивні механізми, що сприяють зниженню рівня депресії та навіть фізіологічних маркерів стресу [6, с. 68–69]. Важливим елементом цього підходу є сприйняття невдач та критики як джерела інформації, що дає можливість пробувати знову і досягати кращого результату. Як зазначає С. Любомирська, для успішної адаптації після травматичної події, наприклад, розлучення, необхідно «залишити себе в минулому» і бути готовим до нового самовизначення.

Н. Пезешкіан вказує на наявність присутніх від народження базових здатностей та фор-

мування на їх основі індивідуально своєрідної комбінації актуальних здібностей (первинних і вторинних) [3, с. 141]. У цьому контексті особистість із високими показниками резильєнтності послуговується широким арсеналом здібностей, які вміло адаптує до вимог конкретної ситуації, що допомагає досягати успіху навіть під тиском стресогенних факторів. Таким чином резильєнтність полягає не лише в актуалізації потенціалу людини, але й у розвитку вміння його доцільно використовувати. Відтак можливості для підвищення рівня резильєнтності є в кожній людини незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Хоча, звісно, деякі з указаних характеристик можуть ускладнювати чи, навпаки, полегшувати цей процес.

Аналіз літератури дає підстави виокремити низку практичних навичок, які сприяють формуванню резильєнтної особистості. Розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції включає усвідомлення та управління власними емоціями, а також здатність до емпатії та активного слухання [9, с. 67]. Здорова емоційна регуляція є ключовим компонентом резильєнтності, допомагаючи зберігати спокій у стресових ситуаціях. Налагодження та підтримка ефективних зв'язків із друзями, родиною та спільнотою є критично важливими. Соціальна підтримка забезпечує відчуття приналежності, зменшує ізоляцію та надає емоційну та практичну допомогу у важкі часи. Взаємодія з довіреним оточенням сприяє зміцненню резильєнтності. Йдеться про зміцнення сфери Стосунків, які дають відчуття опори, взаєморозуміння, підтримки й захищеності. Піклування про себе, що включає фізичні вправи (зокрема високоінтенсивні), повноцінний сон, здорове харчування та хобі, є основою для підтримки як фізичного, так і психічного благополуччя. Фізична активність, зокрема, позитивно впливає на самооцінку та допомагає знизити вплив стресу [2, с. 58]. Таким чином активується сфера Тіла, що сприяє розвитку резильєнтності. Залучення власних сильних сторін, таких як креативність, наполегливість чи почуття гумору, може підвищити відчуття контролю над ситуацією та додати сенсу боротьбі з викликами. Такі сильні сторони проявляються в усіх сферах переробки конфлікту (балансна модель Н. Пезешкіана): Тілі, Діяльності, Контактів і Сенсах.

Попри цінність індивідуальних інтервенцій, існує наукова дискусія щодо надмірної індивідуалізації концепції резильєнтності. Деякі дослідники вважають, що занадто сильний акцент на особистій здатності «виживати» може несвідомо перекладати відповідальність за соціальні та системні проблеми на індивіда. Це може призвести до ігнорування системних недоліків, що створюють несприятливі умови. Отже, ефективні інтервенції мають бути багаторівневими, впливаючи не лише на психологічні навички індивіда, а й на підтримку ключових соціальних інституцій

та забезпечення доступу до різноманітних надіндивідуальних ресурсів [12, с. 59]. Розуміння контексту, в якому перебуває людина, є критично важливим для розробки успішної програми з розвитку резильєнтності.

**Висновки.** Резильєнтність є не просто вродженою рисою, а динамічним, багатовимірним і таким, що піддається розвитку, конструктом, а також захисним фактором, який допомагає запобігти появі або зменшити прояви психічних розладів, зокрема депресії та тривоги, що особливо актуально в умовах глобальних криз. Головним здобутком сучасних досліджень є перехід від суто теоретичного осмислення феномену до розробки та емпіричної оцінки конкретних психотерапевтичних інтервенцій на предмет їх ефективності. Було встановлено, що втручання, спрямовані на зміну мислення та формування навичок копію, можуть позитивно впливати не лише на психічний стан, а й на фізіологічні показники стресу. Резильєнтність все частіше розглядається як каталізатор посттравматичного зростання, що дозволяє особистості виходити з кризи не лише відновленою, а й сильнішою та мудрішою.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана є ефективним інструментом розвитку резильєнтності, що може застосовуватися у вузькому, широкому та всеохоплюючому форматах. Розвиток резильєнтності особистості відбувається під впливом її базових емоційних установок, що проявляються в усіх сферах переробки конфлікту у вигляді індивідуально своєрідної комбінації первинних і вторинних актуальних здібностей. Таким чином психотерапія резильєнтності полягає в усвідомленні клієнтом власних базових емоційних установок, формуванні на їх основі нових, більш релевантних зовнішнім реаліям та внутрішнім можливостям, а також розвитку відповідних актуальних здібностей та вміння їх гнучко використовувати в різних життєвих ситуаціях.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5. С. 5–13.
2. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 55–62.
3. Бюссманн У., Реммерс А. *Позитивна психодинамічна психотерапія : підручник*. Вісбаден : WAPP Press, 2025. 357 с.
4. Готич В. Психологічна стійкість особистості в сучасних умовах: теоретико-методологічний аналіз. *Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики*. 2023. С. 423–426.
5. Дмитришин С. Резильєнтність як предиктор психічного здоров'я особистості: аналіз наукових досліджень. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–73.

6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
7. Жолтко А., Білик Н. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. Вип. 22. № 45. С. 32–37.
8. Карпенко Є. *Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія*. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
9. Степанова Н. Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх вихователів як однієї з важливих навичок професійної діяльності. *Вища освіта України*. 2023. Вип. 3. С. 67–72.
10. Тищенко М. *Основи позитивної психотерапії: навч. посіб.* Київ: ТОВ «Франко Пак», 2025. 536 с.
11. Чиханцова О. Резильєнтність особистості як чинник психічного благополуччя в ситуаціях невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2023. Вип. 34. № 73. С. 118–122.
12. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 36. № 75. С. 55–61.
13. Dias P., Cadime I. Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*. 2017. Vol. 23(1). P. 37–43.
14. Forbes S., Fikretoglu D. Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Review of General Psychology*. 2018. Vol. 22(4). P. 452–468. <https://doi.org/10.1037/gpr0000152>
15. Luthar S. Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti, D. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*. Wiley, 2006. P. 739–795.
16. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
17. Werner E. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4(3). P. 81–84.