

Вікторія Готич

КОНЦЕПТУАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕРМІНІВ RESILIENS, HARDINESS, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ВИТРИВАЛІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Готич Вікторія. *Концептуальне обґрунтування термінів resilience, hardiness психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях.* У статті здійснено теоретичний аналіз термінів resilience та hardiness в англійській літературі. Виокремлено історію становлення, визначення термінів і фактори, які складають їх основу.

Проаналізовано спільне і відмінне цих понять та наведено їх співвідношення, а саме: resilience є описовим терміном і розуміється як процес, який включає переживання значних труднощів (нещастя можна реалізувати багатьма різними способами) та позитивний результат, незважаючи на негаразди (наприклад, уникнення психологічного розладу, позитивна компетентність в різних життєвих завданнях); тоді як hardiness є пояснювальним терміном - це індивідуальна психологічна якість, яка сприяє і допомагає пояснити стійкість.

Визначено, що багато факторів можуть сприяти стійкості, але коли справа доходить до внутрішніх факторів людини, то витривалість є ключовим елементом. Здійснено аналіз понять психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість в українській літературі. Визначено, як дані поняття співвідносять між собою, а також, яким чином ці поняття виступають перекладами до концептів resilience та hardiness. Розглянуто з позиції підходу resilience проблему розвитку стійкості особистостей, що перебувають в екстремальних умовах воєнного конфлікту, виокремивши внутрішні та зовнішні ресурси.

Ключові слова: resilience, hardiness, психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість, фактори психологічної стійкості, життєстійкість особистості.

Hotych Victoria. *The conceptual substantiation of the terms resilience, hardiness, psychological resilience, vitality in socio-psychological research.* The article provides a theoretical analysis of the terms resilience and hardiness in the English-language literature. The history of formation, definitions of terms and factors that form their basis are highlighted.

The author analyzes the similarities and differences between these concepts and provides their correlation, namely, resilience is a descriptive term and is understood as a process that includes experiencing significant difficulties (misfortune can be realized in many different ways) and a positive outcome despite adversity (e.g., avoiding psychological disorder, positive competence in various life tasks); while hardiness is an explanatory term - an individual psychological quality that contributes to and helps explain resilience.

It has been determined that many factors can contribute to resilience, but when it comes to internal factors of a person, resilience is the key element. The article analyzes the concepts of "psychological resilience", "hardiness", "vitality" in the Ukrainian-language literature. It is determined how these concepts relate to each other, as well as how these concepts are synonymous with the concepts of resilience and hardiness. The author shows the importance of the internal potential of the individual and external resources for the development of personality resilience which is the basis of the modern resilience approach. The problem of developing the resilience of individuals in extreme conditions of military conflict is considered from the standpoint of the resilience approach, highlighting internal and external resources.

Keywords: resilience, hardiness, psychological resilience, vitality, factors of psychological resilience, personality resilience.

Вступ. Особливо актуальним є дослідження психологічної стійкості особистості у зв'язку з воєнним конфліктом на території України, який призвів до руйнування суспільного порядку, соціальної структури громад, втрати контактів із близькими людьми.

Саме тому питання психологічної стійкості особистості має велике практичне значення, тому що стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, рівня високої працездатності, повноцінного психічного здоров'я.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, M. Rutter, S. Luthar, D. Cicchetti, J. Blender, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, C. Waugh, B. Fredrickson, та ін. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та ін.

Можемо зазначити, що дослідження психологічної стійкості не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену.

В англійській психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни *resilience* та *hardiness*; в українській літературі ці терміни перекладаються за допомогою концептів психологічна стійкість, витривалість та життєстійкість. Для того, щоб здійснювати подальші дослідження психологічної стійкості потрібно розглянути наявні підходи до перелічених вище концептів, визначити, яким терміном ми будемо оперувати в українському перекладі.

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз понять *resilience* та *hardiness* в англійській літературі, виокремити спільні та відмінні риси даних концептів. Розглянути поняття психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість в українській літературі та визначити, як дані поняття співвідносять між собою, а також яким чином виступають перекладами до концептів *resilience* та *hardiness*.

Результати дослідження та їх обговорення

Слід розрізняти терміни *resilience* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і *hardiness* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів витривалість, життєстійкість).

Термін стійкість (*resilience*) використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність аттитюдів, мотивуючих людину перетворювати стресогенні життєві події. Стійкість (*resilience*) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (*hardiness*), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм (Maddi, Khoshaba, 2005)

Психологічна стійкість (*psychological resilience*) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Однією із перших дослідниць почала говорити про цей феномен Еммі Вернер, описуючи перші результати 40-річного лонгітюдного дослідження дітей, які народилися в місцевості Кауаї (Гавайські острови) у 1955 році. Умови їхнього життя було надзвичайно важкими, і 2/3 дітей, досягши 15 річного віку, мали багато психологічних та соціальних проблем. У той же час виявилось, що третина цих дітей були цілком здоровими і психологічно, і соціально (Werner, 1971). Дослідниця назвала цих дітей відновлюваними (*resilient*), із того часу психологи почали шукати відповідь на запитання: а що ж таке стійкість і що на неї впливає (Климчук, 2020)?

Отже, психологічна стійкість (*resilience*) – процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. При цьому, стійкість – є насправді не екстраординарним, а досить типовим явищем. Ми завжди є стійкими. Ми можемо тут пригадати події Революції гідності, - наскільки

складними були умови, і наскільки відновлюваними ми виявилися. Наскільки стійкими, насправді, виявляються наші військові (Климчук, 2020).

Стійкість (resilience) є описовим терміном, тоді як витривалість (hardiness) є пояснювальним. Стійкість (resilience) описує тенденцію швидко оговтатися від труднощів, залишатися сильним під час стресу.

При цьому, бути психологічно стійким(resilience) – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум - частина життя, і не переживати їх досить дивно, і саме в цьому полягає проблема. І ще одне питання: наскільки складно й довго ми проживаємо складнощі, наскільки вони руйнують наше життя, наскільки вони руйнують життя людей навколо нас?

Виявляється, що психологічна стійкість – не риса особистості. Це сукупність поведінки, думок та дій, яких усі ми можемо навчитися і використовувати.

Стійкість складається з факторів, які приписані людині. Є багато факторів, які в сукупності сприяють стійкості людини. Основний фактор стійкості - наявність позитивних стосунків у сім'ї чи поза нею. Це єдиний найважливіший засіб боротьби зі звичайним і надзвичайним рівнями стресу. Позитивні стосунки включають такі риси, як взаємна підтримка та турбота, та допомагають зміцнити стійкість людини.

Загалом, виділяють такі *фактористійкості*: наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею; здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки зіх втілення; позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності; навички комунікації та вирішення проблем; здатність до управління сильними почуттями та імпульсами (Crawford et al., 2005).

Найчастіше стійкість (resilience) концептуалізують як результат, який включає дві частини: 1) переживання значних труднощів (нещастя можна реалізувати багатьма різними способами) і 2) позитивний результат, незважаючи на негаразди (наприклад, уникнення психологічного розладу, позитивна компетентність в різних життєвих завданнях). Багато різних факторів сприяють стійкості, включно з екологічними та індивідуальними факторами.

Насправді, стійкість (resilience) є явищем, яке є результатом природних адаптаційних реакцій людини, і, незважаючи на протистояння людини з серйозними загрозами, вона підвищує свою здатність досягати успіху та долати загрози (Khoda Rahimi, 1995). К. Rahimi вважав, що стійкість до повернення початкової рівноваги або досягнення більш високого рівня рівноваги (в загрозованих умовах) забезпечує успішну адаптацію в житті.

У психології позитивна здатність людей справлятися зі стресом і лихом називається стійкістю. У цьому сенсі стійкість розглядається як захисний фактор і стійкість до майбутніх факторів ризику (Kayani, 2010). Стійкість – це процес, здатність або результат успішної адаптації до загрозованих обставин (Garmezy, Masten, 1991). М. Waller розглядає стійкість як позитивну реакцію людини на несприятливі умови, а саме травми та загрози (Waller, 2001).

Інші дослідження показують, що емоції та поведінка пов'язані, тобто стійкість - це здатність підтримувати оптимальний рівень контролю організму відповідно до умов середовища. У результаті такої адаптивної гнучкості люди з високим рівнем стійкості частіше відчувають позитивні емоції у своєму житті, мають вищу самооцінку та кращу психологічну сумісність, ніж люди з низькою стійкістю (Kayani, 2010). У результаті процесу стійкості наслідки шкоди, модифікації зникають, а психічне здоров'я зберігається (Ahmadi, Sharifi, 2014).

Крім того, дослідники вважають, що стійкість як вид відновлення пов'язана з позитивними емоційними та когнітивними ефектами (Garmezy, Masten, 1991; Masten, 2001; Rutter, 1999). У дослідженні люди з найвищими показниками стійкості мають найнижчий рівень депресії, тривоги та obsесивно-компульсивного розладу (Hjemdal et al., 2011).

Психологічна стійкість визначається, як здатність індивіда правильно адаптуватися до стресу та негараздів. Стрес і негаразди можуть виникнути у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, проблем зі здоров'ям, проблем на робочому місці та фінансових факторів тощо (Agaibi, Wilson, 2005).

Існує поширена помилкова думка, що стійкі люди не відчувають негативних емоцій чи думок і виявляють оптимізм у будь-якій ситуації. Всупереч цьому помилковому уявленню, реальністю залишається те, що стійкість демонструється в окремих осіб, які можуть ефективно та відносно легко долати кризи та використовувати ефективні методи подолання (Klohn, 1996). Іншими словами, люди, які демонструють стійкість, - це люди з позитивною емоційністю; вони прагнуть ефективно врівноважити негативні емоції позитивними.

Люди демонструють стійкість, коли можуть зіткнутися з важкими обставинами чи ситуаціями та із легкістю адаптуватись до них. Стійкість не є рідкісною здатністю; насправді стійкість притаманна середньостатистичній людині, і цю ж стійкість може розвинути практично кожен. Слід також зазначити, що стійкість слід розглядати як процес, а не як рису, яку треба мати (Rutter, 2008).

Отже, здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури останніх десятиліть, можемо зробити висновок, що психологічна стійкість (resilience) – це процес адаптації особистості до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю.

Факторами, які сприяють психологічній стійкості (resilience), можуть виступати: хороші стосунки в сім'ї, сприятлива атмосфера у школі/вищому навчальному закладі, позитивний клімат на робочому місці, підтримуюча позиція громади та соціальної політики.

У цьому сенсі стійкість (resilience) виникає, коли існують сукупні «захисні фактори». Ці фактори, імовірно, відіграватимуть дедалі важливішу роль, чим більше людина піддається впливу сукупних «факторів ризику». Фраза «ризик і стійкість» у цій галузі дослідження досить поширена (Agaibi, Wilson, 2005).

Підсумовуючи вище сказане про психологічну стійкість, можна зазначити, що:

- 1) психологічна стійкість розвивається, оскільки є не рисою, а сукупністю думок та дій, процесом;

- 2) ми як фахівці відіграємо важливу роль у цьому індивідуальному процесі, але не ключову – більшою є роль самих людей та спільноти.

Витривалість (hardiness) - це індивідуальна психологічна якість, яка сприяє і допомагає пояснити стійкість. Коли справа доходить до внутрішніх факторів людини, які сприяють психологічній стійкості, витривалість є ключовим елементом. Витривалість включає три взаємопов'язані тенденції: прихильність (проти відчуження), контроль (проти безсилля) і виклик (проти потреби безпеки) (Barton, 2020).

Витривалість (hardiness) часто вважають важливим фактором психологічної стійкості. Витривалість (hardiness) розглядається як один із потенційних індивідуальних факторів, який може сприяти стійкості як результату; люди різняться з точки зору того, наскільки вони можуть впоратися з труднощами, і витривалість використовує цю здатність.

Витривалість (hardiness) вимірюється на індивідуальному рівні. Стійкість (resilience) поширюється іще і на соціальні системи. Витривалість = особистісна характеристика індивідуального рівня. Стійкість = здатність людини (індивідуальний рівень) орієнтуватися та вести переговори щодо ресурсів для підтримки здоров'я (контекстуально) перед обличчям негараздів (Ungar, 2011).

Протягом останніх трьох десятиліть спостерігався великий дослідницький інтерес до концепції «витривалості». S. Kobasa припустив, що витривалість – це здорова схильність особистості, яка включає три компоненти: відданість, контроль і виклик. Витривала людина – це та, яка розглядає події, які можуть бути потенційно

стресовими, як цікаві та значущі (тобто зобов'язання), бачить себе здатною змінювати події, тобто контролює і сприймає зміни як норму та можливість для зростання, тобто, виклик (Kobasa, 1979). Багато досліджень підтверджують аргумент S. Kobasa про те, що витривалість є здоровою схильністю особистості (Maddi, 1997; Ramanaiah et al., 1999). Дослідження також показали, що витривалість відіграє позитивну роль не лише у фізичному та психологічному благополуччі людей (Alexander & Klein, 2001), а й у студентів.

За останні три десятиліття вчені займалися кількома напрямками досліджень витривалості. У першому напрямі досліджень дослідники вивчають життєві події, які переживають витривалі та невитривалі особи. Було зроблено загальний висновок, що витривалі люди не переживають життєвих подій, які якісно відрізняються від тих, які переживають невитривалі особи. Однак перші більш схильні сприймати події, які вони переживають, як позитивні, а самі себе як контролюючих ці події, ніж другі (Alexander and Klein, 2001; Kobasa, 1982).

Другий напрямок досліджень зосереджений на зв'язку витривалості з позитивними характеристиками. Наприклад, L. Bernard, S. Hutchison, A. Lavin, (1996) виявили, що витривалість позитивно пов'язана з вищими рівнями самооцінки, самоефективності та оптимізму (Bernard, Hutchison, Lavin, 1996).

У той же час третій напрямок дослідження зосереджується на зв'язку витривалості з такими нездоровими рисами особистості, як депресія, тривога, почуття провини та ненависті до себе, а також негативними результатами роботи, такими як кар'єрне вигорання (Alexander and Klein, 2001). Це дослідження показує, що люди з нижчим рівнем витривалості, як правило, мають вищий рівень нездорових рис особистості та відчувають психологічний стрес.

Узагальнюючи наведені вище результати, можна зробити висновок, що витривалість позитивно пов'язана з адаптивними якостями людини, але негативно – з дезадаптивними якостями людини. Тобто ці результати підтверджують твердження про те, що витривалість означає здоровий характер особистості.

Можна узагальнити, що стійкість і витривалість виступають як терміни, що концептуалізуються дослідниками в різних контекстах. Однак обидва терміни є спорідненими і часто взаємозамінні. Стійкість зазвичай демонструється через призму особистісної адаптації, тоді як витривалість – це концептуальна конструкція, яка включає контроль, відданість і виклик.

Отже, стійкість - це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом; витривалість означає риси особистості, які пом'якшують сприйняття стресових факторів.

Розглянемо іще одне поняття близьке за змістом це – життєстійкість. В англомовній психологічній літературі життєстійкість розглядається як фактор психологічної резиліентності. Резиліентність – це відповіді психіки на труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резиліентність розглядається як процес, а не як особистісна риса на відміну від життєстійкості.

За S.. Maddi поняття життєстійкості – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих (Maddi, 1997).

1. Залучення визначається як переконаність у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Вона дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це

продукування себе у зовнішній світ, бажання відкриватися світу і прагнення до взаємодії з ним. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе „поза” життям.

2. Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; контроль мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності й пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях.

3. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто себе. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання.

Дія стресогенних факторів переломлюється через систему життєстійких переконань. S. Maddi описав п'ять механізмів протистояння людини стресу за допомогою життєстійких переконань: 1) фізіологічний – позитивний вплив на імунітет організму, 2) когнітивний – оцінка важкої життєвої ситуації як менш стресової, 3) мотиваційний – прагнення до співвладаючої поведінки, 4) соціально- психологічний – пошук підтримки з боку інших людей і 5) поведінковий – використання практик оздоровлення (Maddi, 1997).

Завдяки дії цих механізмів людина зберігає психічне й соматичне здоров'я і може продовжувати успішно виконувати свою професійну діяльність. Так, у дослідженні менеджерів телекомунікаційної компанії був виявлений тісний негативний зв'язок між імовірністю серйозного захворювання протягом найближчого року після виникнення стресової ситуації на роботі й показниками життєстійкості працівників (Maddi, 1987).

Як показали дослідження S. Maddi, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі.

Важливе значення внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів для розвитку життєстійкості особистості лежить в основі сучасного підходу стійкості (resilience) (Гусак, 2017). Згідно з підходом resilience та відповідно до моделі соціальної екології, вперше запропонованої Ю. Бронфенбренером, розвиток особистості та формування її життєстійкості відбувається у взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів, у взаємовпливі різних рівнів перебування – мікросистеми (внутрішні ресурси та індивідуальні особливості, соціальні ролі, міжособистісні стосунки в родині, школі), мезосистеми (взаємини на рівні родини, школи, однолітків), екзосистеми (широка родина, громада, громадські інститути, засоби масової інформації) та макросистеми (суспільні норми, традиції, системи підтримки та соціально-культурне середовище) (Басенко, 2019).

Зазначений підхід, на нашу думку, розширює змістове наповнення концепту життєстійкість, використовуюваного у наукових джерелах, з наголосом на внутрішній ресурсності особистості та її взаємозв'язку з зовнішніми чинниками і процесами.

З позиції підходу резилієнс маємо можливість структурно поглянути на проблему розвитку життєстійкості особистостей, що перебувають в екстремальних умовах воєнного конфлікту, виокремивши внутрішні ресурси.

До внутрішніх ресурсів розвитку життєстійкості особистості вітчизняні та зарубіжні науковці традиційно відносять адекватну Я-концепцію, позитивну самооцінку,

низький нейротизм, емпатійний потенціал, афіліативну тенденцію (здатність до міжособистісних зв'язків) та когнітивні здібності: високий інтелект, креативність, розумову гнучкість. У цій низці також традиційно називають інтернальний локус контролю, як схильність особи атрибуувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, власним можливостям (Басенко, 2019).

Т. Селюкова зазначає, що саме особи з проміжним локусом контролю демонструють найвищий рівень життєстійкості, тоді як виражені інтернальність або екстернальність негативно впливають на здатність індивіда адаптуватися до різних життєвих подій, що врешті послаблює його життєстійкість (Селюкова, 2017).

Особливого значення у формуванні життєстійкості надають, з-поміж іншого, мотивації, спрямованої не лише на задоволення власних потреб у подоланні стресового стану, а й на соціальне визнання і прийняття.

За спостереженнями А. Реана, в осіб з високим рівнем життєстійкості переважає внутрішня мотивація, як-то мотиви до самореалізації, отримання задоволення від корисної діяльності тощо, над зовнішньою негативною мотивацією уникнення покарань та невдач, що, у такий спосіб, сприяє розвитку необхідних якостей продуктивного вирішення проблем. Підвищенню мотивації сприяють, у свою чергу, розвиток таких якостей, як самостійність, відповідальність та лідерство (Реан, 2008).

Висновки. За результатами теоретичного дослідження виявлено що у психологічній стійкості, витривалості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; усім трьом явищам можна у певний спосіб сприяти, фасилітувати їх, але водночас їх не можна «стимулювати» або «виховувати». Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість (resilience) як процес, а витривалість і життєстійкість як особистісна риса.

Перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми та показує, що дані терміни співіснують у взаємодії, проте мають свої істотні особливості. Потребує подальшого вивчення у вітчизняних дослідженнях для зменшення розмиття понять та виокремлення специфічних ознак та факторів кожного концепту.

Література

1. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). *Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. Trauma, Violence, & Abuse, 6*(3), 195 -216.
2. Ahmadi, R., & Sharifi, P. (2014). *Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran. Quarterly Journal of Clinical Psychology, 16*, 2-4.
3. Alexander D.A. et al. (2001). *Ambulance personnel and critical incidents British Journal of Psychiatry.*
4. Barton P.T. (2012). *Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress.*
5. Bernard L.C. et al. (1996). *Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “Big Five” model of personality Assessment.*
6. Crawford, E., Wright, M.O. & Masten, A. (2005). "Resilience and spirituality in youth", 355–370 in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence, Thousand Oaks, CA: Sage.*
7. Garmezy, N., & Masten, A. (1991). The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
8. Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The Relationship between Resilience and Levels of Anxiety, Depression, and Obsessive-Compulsive Symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*, 314-321.

9. Kayani, S. (2010). *The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model*. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Educational Sciences.
10. Khoda Rahimi (1995). *The Concept of Psychological Health*. Mashhad: Javadan Shrud Publication.
11. Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
12. Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*.
13. Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*.
14. Maddi, S. R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, 101–115.
15. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
16. Resilience: Hardiness. (2022). URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/>
17. Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of family Therapy*, 21, 119-144.
18. Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*, 3 -22.
19. Ungar M. (2021). *Resilience research centre*. <https://resiliencerecearch.org/>
20. Waller, M. A. (2001). Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.
21. Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
22. Басенко, О. М. (2019). Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*, 2 (12). С. 27 – 48.
23. Гусак, Н. Є., Чернобровкіна, В. А., Чернобровкін, В. М. та ін. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс:навч.-метод. посіб.* Київ: НаУКМА.
24. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання: монографія/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький . 125 с.
25. Селюкова, Т. В. (2017). Особливості стресостійкості осіб з різною спрямованістю локусу контролю. *Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах(XX Платонівські читання): матеріали наук. – практ. конф., 19–20 травня 2017 р. – Харків, 82–84.*

References

1. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). *Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195 -216.
2. Ahmadi, R., & Sharifi, P. (2014). *Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran*. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*, 16, 2-4.
3. Alexander D.A. et al. (2001). *Ambulance personnel and critical incidents* *British Journal of Psychiatry*.
4. Barton P.T. (2012). *Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress*.
5. Bernard L.C. et al. (1996). *Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “Big Five” model of personality Assessment*.
6. Crawford, E., Wright, M.O. & Masten A. (2005). "Resilience and spirituality in youth", pp.355–370 in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, Thousand Oaks, CA: Sage.
7. Garnezy, N., & Masten, A. (1991). The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

8. Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The Relationship between Resilience and Levels of Anxiety, Depression, and Obsessive-Compulsive Symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 314-321.
9. Kayani, S. (2010). *The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model*. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences.
10. Khoda Rahimi (1995). The Concept of Psychological Health. *Mashhad: Javadan Shrud Publication*.
11. Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
12. Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*.
13. Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*.
14. Maddi, S. R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, 101-115.
15. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
16. Resilience: Hardiness. (2022). URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/>
17. Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of family Therapy*, 21, 119-144.
18. Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*, 3 -22.
19. Ungar M. (2021). *Resilience research centre*. <https://resiliencerecearch.org/>
20. Waller, M. A. (2001). Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.
21. Werner, E. E. (1971). The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. *Honolulu: University of Hawaii Press*.
22. Basenko O. M. (2019). Psykhosotsialni peredumovy rozvytku zhyttestykyosti u pidlitkiv v umovakh voyennoho konfliktu. *Ukrayinskyy psykholohichnyy zhurnal*, 2 (12). S. 27 – 48. [in Ukrainian]
23. Husak, N. YE., Chernobrovkina, V. A., Chernobrovkin, V. M. ta in. (2017). Psykhosotsial'na pidtrymka v umovakh nadzvychnykh sytuatsiy: pidkhid rezyliyens:navch.-metod. posib. Kyiv: NaUKMA. [in Ukrainian]
24. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiya posttravmatychnoho zrostannya: monohrafiya/ *Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*. Kropyvnytskyy . 125 s. [in Ukrainian]
25. Selyukova, T. V. (2017). Osoblyvosti stresostykyosti osib z riznoyu spryamovanistyu lokusu kontrolyu. *Suchasni metody orhanizatsiyi medyko-psykholohichnoyi reabilitatsiyi uchasnykiv ATO v sanatorno-kurortnykh umovakh (KHKH Platonivski chytannya): materialy nauk. – prakt. konf.*, 19-20 travnya 2017 r. – Kharkiv, 82-84. [in Ukrainian]

Відомості про автора

Готич Вікторія, аспірант Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, методист факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна

Hotych, Victoria, postgraduate Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, methodologist of the Faculty of Psychology of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1295-6467>

E-mail: victoria.hotych@pnu.edu.ua

Отримано 6квітня 2023 р.
Рецензовано 24квітня 2023 р.
Прийнято 27квітня 2023 р.