

УДК 159.923.2: 159.922.5(0.034.2)

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-2-5>**Ковальчук Зоряна Ярославівна,**

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної психології,
Інститут управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2355-2129>

Заверуха Ольга Ярославівна,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри філософії та педагогіки,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького
вулиця Пекарська, 50, Львів, 79010, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2701-2215>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ВІКОВІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей формування емоційної стійкості та резильєнтності на різних вікових етапах розвитку особистості. Розкриття цієї теми сприяє глибшому розумінню розвитку емоційної стійкості та резильєнтності з огляду на вікові особливості, що має значення для психології розвитку, профілактики стресу та психічного здоров'я на індивідуальному та суспільному рівнях, надасть підґрунтя для розробки адаптованих і сучасних підходів до підтримки людей у складних умовах. Автори розкрили деякі відмінності понять емоційної стійкості та резильєнтності, що є пов'язаними феноменами, але відрізняються за своєю сутністю та фокусом. Акцентовано, що емоційна стійкість є здатністю людини підтримувати стабільний емоційний стан, зберігати спокій і рівноваженість у складних ситуаціях, зосереджена на керуванні своїми емоціями, їхньому контролі, здатності не піддаватися руйнівним переживанням, що виникають у стресових умовах, допомагає людині уникати імпульсивних реакцій, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у короткотривалих стресових ситуаціях. Емоційну стійкість можна розглядати як психічний стан і інтегративну властивість, що включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні аспекти особистості. А резильєнтність є здатністю відновлюватися після стресових або травматичних подій, трансформуючи негативний досвід на користь особистісного зростання. Основні відмінності феноменів емоційної стійкості та резильєнтності полягають у фокусі (емоційна стійкість акцентує увагу на управлінні емоціями, тоді як резильєнтність – на здатності до адаптації і відновлення; тривалості дії (емоційна стійкість потрібна для короткотривалих стресів, резильєнтність – для довготривалих випробувань і криз); компонентах (резильєнтність охоплює більший спектр особистісних ресурсів – емоційних, когнітивних і поведінкових, тоді як емоційна стійкість переважно зосереджується на емоціях).

Ключові слова: емоційна стійкість, розвиток емоційної стійкості, резильєнтність, розвиток резильєнтності, вікові аспекти розвитку стійкості, наукові дослідження.

Kovalchuk Zoriana, Zaverukha Olha. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY AND RESILIENCE: AGE-RELATED ASPECTS OF THE PHENOMENON

The article is devoted to the study of the psychological features of the formation of emotional stability and resilience at different age stages of personality development. The disclosure of this topic contributes to a deeper understanding of the development of emotional stability and resilience taking into account age-related characteristics, which is important for developmental psychology, stress prevention and mental health at the individual and social levels, and will provide a basis for the development of adapted and modern approaches to supporting people in difficult conditions. The authors revealed some differences in the concepts of emotional stability and resilience, which are related phenomena, but differ in their essence and focus. It is emphasized that

emotional stability is a person's ability to maintain a stable emotional state, remain calm and balanced in difficult situations, focused on managing one's emotions, their control, the ability not to succumb to destructive experiences that arise in stressful conditions, helps a person avoid impulsive reactions, maintaining internal balance even in short-term stressful situations. Emotional stability can be considered as a mental state and an integrative property that includes emotional, volitional, intellectual and motivational aspects of the personality. And resilience is the ability to recover after stressful or traumatic events, transforming negative experiences for the benefit of personal growth. The main differences between the phenomena of emotional stability and resilience are in focus (emotional stability emphasizes the management of emotions, while resilience focuses on the ability to adapt and recover); duration of action (emotional stability is needed for short-term stresses, resilience for long-term trials and crises); components (resilience covers a wider range of personal resources – emotional, cognitive and behavioral, while emotional stability mainly focuses on emotions).

Key words: *emotional stability, development of emotional stability, resilience, development of resilience, age-related aspects of the development of resilience, scientific research.*

Вступ. Актуальність теми дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості та резильєнтності в різних вікових групах зумовлена сучасними викликами, що потребують підвищеної психологічної адаптації та здатності долати труднощі. У швидко змінюваному соціальному середовищі, на фоні економічної нестабільності, конфліктів і зростаючої тривожності, люди різного віку змушені розвивати механізми захисту та адаптації. Особливо важливим є вивчення цих характеристик у молодих і підліткових групах, які ще перебувають у процесі формування, а також у зрілому віці, коли емоційна стійкість і резильєнтність визначають ефективність професійної діяльності та якості життя.

Враховуючи актуальні суспільні події, включно з пандемією, воєнними конфліктами, глобалізаційними процесами та іншими чинниками, здатність до емоційної стійкості і резильєнтності набуває значення не лише для збереження індивідуального здоров'я, а й для гармонізації соціальної взаємодії. Недавня світова пандемія продемонструвала важливість резильєнтності для подолання страху, ізоляції та тривалих обмежень. Виклики пандемії висунули на перший план питання психічного здоров'я, вимагаючи інтеграції підходів до розвитку стійкості в рамках медичної допомоги та громадських програм підтримки. Дослідження вікових аспектів цього феномену може сприяти розробці цільових психокорекційних програм і практик, які дозволять формувати та підтримувати ці якості на різних етапах життєвого шляху.

Отже, розкриття цієї теми сприятиме глибшому розумінню розвитку емоційної стійкості та резильєнтності з огляду на вікові особливості, що має значення для психології розвитку, профілактики стресу та психічного здоров'я на індивідуальному та суспільному рівнях, надасть підґрунтя для розробки адаптованих і сучасних підходів до підтримки людей у складних умовах.

Метою нашої статті є розкрити феномен емоційної стійкості та резильєнтності у віковому аспекті.

Матеріали та методи. Важливим у даному аспекті є розуміння механізмів, що забезпечують здатність особистості адаптуватися до змін і долати стресові ситуації. На сучасному етапі розвитку суспільства зростає потреба у вивченні цих психологічних якостей у зв'язку з підвищенням рівня стресогенності соціального середовища, а також зі збільшенням випадків емоційного вигорання, тривожних розладів та інших психоемоційних проблем у людей різних вікових категорій.

Проблема полягає у тому, що, попри велику кількість досліджень у сфері стресостійкості та адаптивних механізмів, відсутній системний підхід до аналізу розвитку емоційної стійкості та резильєнтності залежно від вікових особливостей. Більшість досліджень фокусуються на окремих вікових групах або ж на емоційній стійкості в цілому, що не дає цілісного уявлення про вікову динаміку та можливі специфічні проблеми, які виникають на різних етапах життєвого циклу. Зокрема, недостатньо уваги приділено питанням формування цих якостей у дитячому і підлітково-

вому віці, а також особливостям їх прояву в зрілому та похилому віці.

Результати. Серед українських учених, які досліджували розвиток емоційної стійкості та резильєнтності з урахуванням вікових аспектів, можна виділити таких дослідників, як Н. Козубовська та Г. Товканець, які досліджували психологічні особливості розвитку стійкості у молоді та підлітків [1]; Л. Карамушка, яка аналізує стресостійкість і резильєнтність у контексті професійної діяльності, що включає віковий аспект [2]; О. Овчаренко, що розкриває питання емоційної регуляції та стресостійкості серед підлітків і молоді [3]; С. Потапов, який розглядає важливість поняття резильєнтності в контексті сучасної психології та аналізує резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та відновлювати психологічний баланс [4].

Дослідник Е. Грішин досліджує основні аспекти феномену резильєнтності, зокрема його сутність, особливості розвитку та психодіагностики. Автор акцентує увагу на ролі резильєнтності як важливого компонента психологічної стійкості особистості, здатності адаптуватися до стресових ситуацій і переживати труднощі. У роботі також розглядаються різні методи та інструменти для вимірювання рівня резильєнтності, а також ефективні психологічні підходи для її розвитку та покращення у осіб різного віку [5].

Ці дослідники підходять до вивчення резильєнтності як до важливого ресурсу, який змінюється та розвивається впродовж різних вікових етапів і має значення для адаптації та психологічного благополуччя особистості.

Цікавими також є дослідження зарубіжних дослідників, які активно вивчають емоційну стійкість та резильєнтність у віковому аспекті. Так, Енн Мастен (Ann Masten) є відомою в науковому світі своїми дослідженнями концепції резильєнтності у дітей та підлітків. Мастен розробила поняття «ordinary magic» для позначення звичайних процесів, що підтримують адаптацію у важких обставинах, і вивчала, як резильєнтність змінюється з віком. Вона одна з провідних дослідниць у

галузі резильєнтності, яка зосереджувала увагу на адаптації дітей у складних життєвих обставинах, включаючи стрес і травму. Її дослідження показали, що деякі діти, навіть перебуваючи в несприятливих умовах, можуть демонструвати високий рівень емоційної стійкості [6].

Майкл Ратер (Michael Rutter) – британський психіатр і психолог, один із засновників концепції дитячої резильєнтності. Він детально вивчав, як діти адаптуються до стресових умов, і з'ясував, що віковий аспект відіграє значну роль у формуванні стійкості. Також вченим досліджено вплив соціальних і сімейних факторів на розвиток емоційної стійкості у дітей. Ратер з'ясував, що захисні фактори (такі як підтримка та стабільність у родині) допомагають дітям долати стрес і підтримувати емоційну стабільність [7].

Борис Цирульник (Boris Cyrulnik) – французький психіатр, який досліджував резильєнтність, зокрема, як люди, починаючи з дитинства, розвивають стійкість у відповідь на травму і стрес, враховуючи вплив різних вікових етапів [8].

Джордж Бонанно (George Bonanno) – його дослідження зосереджені на адаптації до втрати та стресу в різні вікові періоди. Він досліджував, як вікові фактори впливають на розвиток резильєнтності після травматичних подій [9].

Джек Блок (Jack Block) – відомий своїми роботами з розвитку особистості та стійкості у різні вікові періоди. Він вивчав довготривалі зміни резильєнтності від дитинства до дорослого віку [10].

Кейт Вернер (Emmy Werner) – одна з перших, хто вивчав резильєнтність, особливо у довготривалих дослідженнях дітей, що народилися в умовах соціальних труднощів. Її дослідження виявили стійкість як важливу характеристику адаптації в різних вікових групах. Вона разом з колегами проводила багаторічне дослідження, відоме як «Гавайське дослідження», в якому вивчали розвиток дітей, які зростали в умовах соціально-економічних труднощів. Вернер з'ясувала, що діти, які отримували емоційну підтримку та позитивне

середовище, були здатні проявляти стійкість і адаптацію навіть у складних умовах [11].

Річард Тедеші (Richard Tedeschi) та Лоуренс Калгун (Lawrence Calhoun) – дослідники, які працюють у сфері посттравматичного зростання та розглядають, як особистість адаптується і стає стійкішою після складних подій, з урахуванням різних вікових аспектів [12].

Цікавими в науковому сенсі є дослідження Сьюзен Хартер (Susan Harter), яка відома своїми дослідженнями в галузі розвитку емоційної та соціальної компетентності у дітей, які включають і розвиток емоційної стійкості. Вона досліджувала, як самооцінка та емоційна регуляція сприяють стійкості в дитячому віці [13].

Карен Коутс (Karen Coats) у своїх наукових працях досліджувала формування емоційної стійкості у дітей, звертаючи увагу на важливість соціальної підтримки та взаємодії з дорослими в процесі подолання стресових ситуацій [14].

Подібними також є дослідження Маргарет Хаугланн (Margaret Haugland), яка зосереджувала увагу на розвитку стресостійкості у дітей, включаючи вплив сімейного середовища та шкільної підтримки. Її дослідження показали, що діти, які отримують позитивну емоційну підтримку, легше адаптуються до стресових ситуацій [15].

Ці автори зробили значний внесок у розуміння того, як емоційна стійкість і резильєнтність проявляються та розвиваються на різних етапах життя, враховуючи вікові та індивідуальні особливості.

Проте у сучасному світі люди стикаються з інтенсивними соціальними та економічними стресами, включаючи безробіття, політичну нестабільність, міграційні кризи та нерівність. Це ставить додатковий акцент на необхідності дослідження резильєнтності як ресурсу для подолання довготривалих стресових ситуацій і розвитку адаптивних стратегій.

Військові конфлікти, зокрема війна в Україні, створюють великі потреби в розвитку резильєнтності, особливо серед цивільного населення, медиків, волонтерів, військовослужбовців і їхніх родин. Це піднімає питання

про методи психологічної підтримки та терапії для людей, які мають справу з травматичними переживаннями.

Погіршення екологічної ситуації, часті природні катастрофи та кліматичні зміни вимагають від людей значної адаптивної стійкості для подолання постійної тривожності та необхідності пристосування до нових умов життя.

Поширення соціальних мереж і технологічної залежності ставлять нові виклики перед дослідженням психологічної стійкості. Постійна прив'язаність до гаджетів і надлишок інформації викликають стрес та втому, що може впливати на емоційну стійкість, особливо у молоді.

Швидка зміна ринку праці, невизначеність у питаннях кар'єрного росту та необхідність постійної перекваліфікації викликають додатковий тиск, потребуючи від людей психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до нових професійних викликів. Та і різні вікові групи мають свої унікальні потреби і виклики у розвитку стійкості. Діти, молодь, дорослі та літні люди по-різному реагують на стресові ситуації, що вимагає більш індивідуалізованого підходу до розвитку резильєнтності.

Необхідність створення ефективних психологічних програм і методик для розвитку резильєнтності, що враховували б сучасні виклики та потреби різних груп населення. Це включає підтримку психологічної гнучкості, розвиток стресостійкості, підвищення рівня асертивності та оптимістичної установки.

Таким чином, існує потреба в розширенні досліджень, спрямованих на вивчення емоційної стійкості та резильєнтності з урахуванням вікових аспектів, а також у розробці методів та підходів, що сприятимуть їх розвитку. Це допоможе краще зрозуміти, як забезпечити психологічний захист і підтримати психічне здоров'я на різних етапах життя.

У своїй праці С. Кравчук досліджує специфіку емоційної лабільності та емоційної стійкості у молоді. Автор аналізує, як ці особистісні риси проявляються у юнацькому віці та їх вплив на психологічне благополуччя й адаптацію. У роботі на емпіричному рівні розглянуто фактори, які впливають на емо-

ційну стабільність, та надано рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості у юнаків для підтримки їх психічного здоров'я. Він дає визначення емоційної лабільності як нестійкого стану, який виявляється у частих коливаннях настрою, високій збудливості, недостатній регуляції та дратівливості, має нестійкий емоційний фон та залежить від зовнішніх обставин [16].

Він також зазначає, що юнаки та дівчата із емоційною лабільністю частіше схильні до депресивних настроїв, дратівливості, сором'язливості, фемінінності, невротичних проявів, має труднощі з усвідомленням цінності життя в моменті «тут і тепер» і не поділяє прагнення до самоактуалізації, проявляючи низький рівень аутосимпатії, контактності, креативності та врівноваженості. Такі особистості більше схильні до недовірливо-скептичного й агресивного типів міжособистісних відносин, незалежно-домінуючого стилю взаємодії та менш схильна до залежних стосунків. У психологічному захисті вони частіше застосовує механізми реактивних утворень, проєкції, заперечення та заміщення. Молодь із високим рівнем емоційної стійкості менш схильна до невротичних реакцій, емоційної нестабільності, депресивних настроїв, сором'язливості, реактивної та спонтанної агресії, і більше проявляє врівноваженість. Вона приймає цінності, пов'язані з самоактуалізацією, розуміє важливість життя «тут і тепер» та має позитивний погляд на людську природу. Емоційно стійкі молоді люди менш схильні до агресивних, недовірливо-скептичних та незалежно-домінуючих форм міжособистісних відносин, частіше орієнтовані на співробітництво, альтруїзм та покірно-сором'язливу поведінку. Вони рідше вдаються до механізмів заміщення, регресії, проєкції, раціоналізації та витіснення у своєму психологічному захисті. Загалом, емоційна лабільність і нестійкість пов'язані з низьким рівнем життєстійкості [16].

Українські вчені О. Костюченко та М. Бриль охарактеризували використання арттерапевтичних методів для розвитку психологічної резильєнтності. Автори аналізують важли-

вість цих методів для зміцнення здоров'я особистості, зокрема для подолання стресу та адаптації до складних життєвих ситуацій. Вони акцентують на тому, як арттерапія може допомогти особам розвивати емоційну стійкість, підвищуючи їх здатність до психологічної адаптації в умовах стресу. Їх наукова праця також містить приклади практичного використання арттерапевтичних методів для роботи з різними групами населення, що мають на меті зміцнення психологічної стійкості та загального психічного здоров'я [17].

Емоційна стійкість і резильєнтність є пов'язаними феноменами, але відрізняються за своєю сутністю та фокусом.

Емоційна стійкість – це здатність людини підтримувати стабільний емоційний стан, зберігати спокій і врівноваженість у складних ситуаціях. Вона зосереджена на керуванні своїми емоціями, їхньому контролі, здатності не піддаватися руйнівним переживанням, що виникають у стресових умовах. Емоційна стійкість допомагає людині уникати імпульсивних реакцій, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у короткотривалих стресових ситуаціях. Емоційну стійкість можна розглядати як психічний стан і інтегративну властивість, що включає емоційні, волевовільні, інтелектуальні та мотиваційні аспекти особистості. Її емоційні реакції пов'язані з подіями, що мають особливу значущість, а важливим компонентом є рівень і зміст емоцій, почуттів та переживань в екстремальних ситуаціях.

Резильєнтністю є здатність відновлюватися після стресових або травматичних подій, трансформуючи негативний досвід на користь особистісного зростання. Вона охоплює не тільки емоційний компонент, а й когнітивні та поведінкові аспекти, що дозволяють людині адаптуватися, переосмислювати труднощі та виходити з них сильнішою. Резильєнтність більше пов'язана з довготривалими життєвими викликами, вимагає витривалості й здатності до переосмислення життєвих подій.

Основні відмінності феноменів емоційної стійкості та резильєнтності полягають у фокусі (емоційна стійкість акцентує увагу на управлінні емоціями, тоді як резильєнт-

ність – на здатності до адаптації і відновлення; тривалості дії (емоційна стійкість потрібна для короткотривалих стресів, резильєнтність – для довготривалих випробувань і криз); компонентах (резильєнтність охоплює більший спектр особистісних ресурсів – емоційних, когнітивних і поведінкових, тоді як емоційна стійкість переважно зосереджується на емоціях).

Таким чином, обидві якості є важливими для психологічного благополуччя, але вони застосовуються до різних ситуацій і вимагають різних навичок.

Висновки. Отже, емоційна стійкість та резильєнтність у вікових аспектах демонструють важливість цих якостей для адаптації та психологічного благополуччя на кожному етапі життя. Зокрема, віковий розвиток обох якостей дозволяє особистості більш гнучко й ефективно реагувати на зовнішні виклики. З віком зростає здатність управляти емоціями та переживаннями, що допомагає зменшити вплив стресу і уникнути емоційного виснаження.

У різні вікові періоди акценти на розвиток емоційної стійкості та резильєнтності можуть змінюватися. Дитинство та підлітковий вік потребують підтримки для формування базових навичок емоційного управління, тоді як дорослість передбачає вдосконалення нави-

чок стійкості й здатності адаптуватися до складних ситуацій. У старшому віці резильєнтність допомагає долати життєві втрати та зміни, що супроводжують старіння.

Емоційна стійкість та резильєнтність розвиваються в контексті соціальних взаємодій. Підтримка родини, оточення та суспільства загалом є ключовими для формування цих якостей, особливо в підлітковому віці, коли особистість активно шукає свою ідентичність і може зіштовхнутися з кризовими ситуаціями.

З віком розширюється арсенал психологічних ресурсів, які допомагають подолати труднощі. Це і когнітивні ресурси, такі як аналітичне мислення, здатність до саморефлексії, і емоційні ресурси, як-от розвиток емпатії, усвідомленість і самоповага.

Достатній рівень емоційної стійкості й резильєнтності є запорукою психічного здоров'я та сприяє профілактиці емоційних розладів. У дитинстві та юності розвиток цих якостей може запобігти виникненню тривожності та депресивних станів у майбутньому.

Таким чином, розвиток емоційної стійкості та резильєнтності через вікові етапи сприяє створенню основ для життєстійкості особистості. Ці якості є незамінними для досягнення психологічного благополуччя, адаптації до змін і успішного подолання стресових ситуацій на різних етапах життя.

Список використаних джерел:

1. Козубовська Н., Товканець Г. Психологічні особливості розвитку стійкості у молоді та підлітків. *Психологічні дослідження молоді: теорія і практика*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. С. 55–78.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Потапов С. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 90–96.
5. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 64. 2021. С. 62–81.
6. Ann Masten. Ordinary Magic Resilience in Development. 2015. URL: Енн Мастен | ЦЕНТР ЖИТТЄВИХ КУРСІВ, ЦЕНТР NIA З ДЕМОГРАФІЇ ТА ЕКОНОМІКИ СТАРІННЯ (umn.edu)
7. Michael Rutter. Resilience. Some conceptual considerations. 2023. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003178699-23/resilience-michael-rutter>
8. Cyrulnik B. Resilience connaissances de base. 2012. URL: Résilience connaissances de base – Boris Cyrulnik, Gérard Jorland – Google книги.

9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 2004. Vol. 59(1). P. 20.
10. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*. 1996. Vol. 70(2), p. 349.
11. Werner E. E. Resilience in development. *Current directions in psychological science*. 1995. Vol. 4(3), pp. 81–84.
12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15(1), pp. 1–18.
13. Harter S. The developing self. *Child and adolescent development: An advanced course*, 2008. pp. 216–262.
14. Fraustino L. R., Coats K. (Eds.). *Mothers in children's and young adult literature: From the eighteenth century to postfeminism*. Univ. Press of Mississippi. 2016.
15. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience. URL: Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience (harvardcenter.wpenginepowered.com)
16. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. гол. Ред С.Д. Максименко, Л.А.Онуфрієва. Вип. 26. Кам'янець-Подільський, 2014. С. 308–325.
17. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 43–51.

References:

1. Kozubovska, N., & Tovkanets, H. (1999). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku stiikosti u molodi ta pidlitkiv [Psychological features of resilience development in youth and adolescents]*. Psykhologichni doslidzhenia molodi: teoriia i praktyka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, pp. 55–78 [in Ukrainian].
2. Karamushka, L.M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metodychni rekomendatsii [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it: Methodological recommendations]*. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 52 p. [in Ukrainian].
3. Psykhologhiia stresu ta stresovykh rozladiv : navch. posib. (2023). [Psychology of stress and stress disorders: a textbook.] / P86 Uklad. O. Yu. Ovcharenko. K. : Universytet «Ukraina». 266 p. [in Ukrainian].
4. Potapov, S. (2023). Problema rezylentnosti v suchasni psykhologii [The problem of resilience in modern psychology]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Serii psykhologichna: zbirnyk naukovykh prats*, 2, 90–96 [in Ukrainian].
5. Hrishyn, E. (2021). Rezyliantnost osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykhologhiia*, 64, 62–81 [in Ukrainian].
6. Ann Masten (2015). Ordinary Magic Resilience in Development. Retrieved from: ЕНН Мастен | ЦЕНТР ЖИТТЄВИХ КУРСІВ, ЦЕНТР НІА З ДЕМОГРАФІЇ ТА ЕКОНОМІКИ СТАРІННЯ (umn.edu) [in English].
7. Michael Rutter (2023). Resilience. Some conceptual considerations. Retrieved from: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003178699-23/resilience-michael-rutter> [in English].
8. Cyrulnik, B. (2012). Resilience connaissances de base. Retrieved from: Résilience connaissances de base – Boris Cyrulnik, Gérard Jorland – Google knyhy [in English].
9. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20 [in English].
10. Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349 [in English].
11. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81–84 [in English].
12. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18 [in English].
13. Harter, S. (2008). The developing self. *Child and adolescent development: An advanced course*, 216–262 [in English].

14. Fraustino, L. R., & Coats, K. (Eds.). (2016). Mothers in childrens and young adult literature: From the eighteenth century to postfeminism. Univ. Press of Mississippi [in English].

15. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience. Retrieved from: Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience (harvardcenter.wpenginpowered.com) [in English].

16. Kravchuk, S.L. (2014). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi labilnosti ta emotsiinoi stiikosti osoby-stosti yunatskoho viku [Psychological features of emotional lability and emotional stability of a youthful personality]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy*, 26, 308–325 [in Ukrainian].

17. Kostiuchenko, O.V., & Bryl, M.M. (2022). Rozvytok psykholohichnoi rezylientnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia artterapevtychnymy zasobamy [Development of psychological resilience of the individual as a component of health through art therapy]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Tom 33 (72), № 2, 43–51 [in Ukrainian].