

УДК 159.922.6:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.4.8>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Мушкевич Мирослава Іванівна,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології і педагогіки

Національного технічного університету України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

<https://orcid.org/0000-0002-3268-5767>

Scopus Author ID: 57204589642

ResearcherID: AЕУ-2925-2022

У статті описано психологічні особливості резильєнтності на різних етапах функціонування особистості. Зазначено, що резильєнтність являє собою динамічну властивість особистості, яка засвідчує про психологічну стійкість, здатність людини успішно адаптуватися, відновлюватися та «гнутиися, але не ламатися» під тиском складних життєвих обставин (стресів, травм, загроз), зберігаючи психологічне здоров'я і навіть зростаючи через досвід. Підкреслено, що резильєнтність є результатом поєднання генетики, психологічного та фізичного здоров'я, а також навколишнього середовища. Показано, що в ранньому дитинстві важливо, щоб діти мали якісний догляд та можливості для навчання, належне харчування та підтримку сімей, щоб сприяти позитивному розвитку когнітивних, соціальних та саморегуляційних навичок. Такі діти, зазвичай, проявляють резильєнтність перед обличчям негараздів, якщо їхні фундаментальні захисні навички та стосунки продовжують функціонувати та розвиватися. Визначено такі фактори впливу на резильєнтність молодшої особистості як рівень оцінки своїх здібностей; комунікативна сфера особистості; наявність реалістичних планів; вміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; наявність надій щодо чогось; вміння вирішувати проблеми самостійно. Виділено модель резильєнтності дорослої особистості та виокремлено її складові: оптимізм; соціальні контакти; самопроєктування; самоствалення; цілі; сенс; почуття відданості значущій справі що надає сміливості, рішучості та життєвих сил. Проаналізовано особливості прояву резильєнтності серед осіб поважного віку, як концепцію здоров'я, шляхом збільшення ресурсів, доступних для людей похилого віку, де найбільший позитивний вплив має сприятливе родинне середовище, так само як і унікальний баланс між втратами, пов'язаними з вразливістю й обмеженнями ресурсів, та потенційними здобутками, які базуються на життєвій мудрості, достатньому досвіді, відносній автономії, що можуть забезпечувати специфічний контекст для прояву резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність, стійкість, психологічне здоров'я, адаптація, раннє дитинство, підлітковий вік, юнацький вік, зріла особистість, похилий вік.

Mushkevych Myroslava. Psychological Features of Resilience at Different Stages of Personality Functioning

The article describes the psychological features of psychological resilience at different stages of personality functioning. It is noted that resilience is a dynamic property of the personality, which indicates psychological stability, the ability of a person to successfully adapt, recover and "bend but not break" under the pressure of difficult life circumstances (stress, trauma, threats), maintaining psychological health and even growing through experience. It is emphasized that resilience is the result of a combination of genetics, psychological and physical health, as well as the environment. It is shown that in early childhood it is important for children to have quality care and learning opportunities, proper nutrition and family support to promote the positive development of cognitive, social and self-regulatory skills. Such children will usually show resilience in the face of adversity if their fundamental protective skills and relationships continue

to function and develop. The following factors influencing the resilience of a young person have been identified: the level of assessment of one's abilities; the communicative sphere of the person; the presence of realistic plans; the ability to defend one's positions; the presence of life values; the presence of hopes for something; the ability to solve problems independently. The model of resilience of an adult person has been identified and its components have been identified: optimism; social contacts; self-projection; self-attitude; goals; meaning; a sense of commitment to a significant cause that gives courage, determination and vitality. The features of resilience manifestation among elderly people, as a concept of health, by increasing the resources available to the elderly, where the greatest positive impact is exerted by a favorable family environment, as well as the unique balance between losses associated with vulnerability and resource limitations and potential gains based on life wisdom, sufficient experience, relative autonomy, which can provide a specific context for the manifestation of resilience, are analyzed.

Key words: resilience, stability, psychological health, adaptation, early childhood, adolescence, youth, mature personality, old age.

Постановка проблеми. Психологічна резильєнтність являє собою динамічну властивість особистості, що характеризує таку здатність людини, як успішна адаптація, відновлення та зростання, «гнучкість, але незламність» під тиском складних життєвих обставин (стресів, травм, загроз), зберігаючи психологічне здоров'я і навіть зростаючи через досвід. Резильєнтність – це не про відсутність проблем, а про вміння та здатність людини знаходити такі внутрішні ресурси, що сприяють подоланню проблем.

Резильєнтність є результатом поєднання генетики, психологічного та фізичного здоров'я, а також навколишнього середовища, і попри те, що ця властивість уроджена, її можна свідомо розвивати. Розуміння резильєнтності, як психологічної стійкості, характерної для певного віку, є надзвичайно важливим, оскільки виклики, механізми подолання та системи підтримки змінюються протягом життя. Такі знання дозволяють фахівцям вживати індивідуальних заходів для успішного розвитку, покращення благополуччя та якості життя, запобігання хронічним проблемам (таким як депресія дитячого, підліткового, юнацького віку або втрата мети життя, когнітивні порушення у людей похилого віку) [1; 2].

Актуальність дослідження. Війна змінила життя кожного українця через стрес, який у такій ситуації неминучий, а резильєнтність допомагає ефективно долати травми та труднощі, відновлюватися і навіть зростати, а не ігнорувати переживання. Саме наше психологічне здоров'я виступає показником того, наскільки людина може реалізувати свій потенціал, справлятися зі стресами, продуктивно працювати,

ефективно функціонувати в повсякденному житті на рівні макро- та мікросоціуму, успішно взаємодіяти з оточуючими. К. Андросович [3, с. 3–5], Н. Жил'як, М. Волощук, Я. Топорівська [4] поряд із поняттям ментальне здоров'я розглядають термін резильєнтність, який трактують як здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов.

Розуміння того, як і яким чином людина здатна протистояти, відновлюватися і навіть психологічно зростати, ставати сильнішою після складних життєвих негараздів чи катастроф, стає темою наукових інтересів психологів, психотерапевтів, працівників допоміжних професій [5]. Вивчення резильєнтності особистості є досить важливим, так як сприяє розумінню людської здатності до психологічної позитивної адаптації в сучасних несприятливих обставинах. Вивчення резильєнтності може допомогти фахівцям з психологічного здоров'я розробити спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку психологічної стійкості, життєвої сили, стресостійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації, починаючи з дитинства.

Аналіз досліджень і публікацій. Звертаючись до наукових напрацювань щодо психологічних особливостей розвитку резильєнтності у дітей та підлітків, хочемо виділити підхід Е. Гротберг [6]. Авторка відома своїми фундаментальними дослідженнями резильєнтності у дітей, зокрема роботою над моделлю «Я маю», «Я є», «Я можу», яка описує особливості розвитку психологічної резильєнтності в умовах життєвих негараздів. У своїй науковій праці «Резильєнтність на сьо-

годні» психологиня описує резильєнтність як базову людську здатність, яка зароджується у дитинстві. Батьки та інші опікуни сприяють розвитку стійкості у дітей своїми словами, діями та середовищем, яке вони створюють. Дорослі, які сприяють розвитку стійкості, надають дітям сімейну та інституційну підтримку. Вони заохочують дітей ставати дедалі більш автономними, незалежними, відповідальними, емпатичними та альтруїстичними, а також навчають підходити до людей і ситуацій з надією, вірою та довірою. Дорослі показують приклад для дітей, що означає конструктивно спілкуватися з іншими, як вирішувати проблеми та успішно справлятися з негативними думками, почуттями та поведінкою. Саме за таких умов надалі самі діти дедалі активніше розвивають власну резильєнтність.

Дослідження резильєнтності А. Гевірц, А. Мастен, Я. Сапієнца показують, що в ранньому дитинстві важливо, щоб діти мали якісний догляд та можливості для навчання, належне харчування та підтримку сімей, щоб сприяти позитивному розвитку когнітивних, соціальних та саморегуляційних навичок [7]. Автори акцентують, що маленькі діти зі здоровими стосунками прив'язаності та хорошими внутрішніми адаптивними ресурсами мають велику ймовірність гарного старту в житті, успішно забезпечені людським та соціальним капіталом, і успішно цим користуються, коли долучаються до школи та суспільства. Такі діти, зазвичай, проявляють резильєнтність перед обличчям негараздів, якщо їхні фундаментальні захисні навички та стосунки продовжують функціонувати та розвиватися.

Найбільші загрози для дітей, як зазначають Е. Авдагіч, Д. Маккормак, М. Макдональд, К. Вейд [8] виникають тоді, коли ключові захисні системи розвитку пошкоджені або порушені. У ранньому дитинстві особливо важливо, щоб діти мали захист, який забезпечує зв'язки з компетентними та люблячими опікунами, необхідні для здорового розвитку мозку, щоб мали діти можливості навчатися та відчувати задоволення від оволодіння новими навичками, а також щоб отримували межі або структуру, необхідні для розвитку самоконтролю.

Діти, які не отримують прикладів стійкості від батьків і підкріплення словами, діями, середовищем, у подальшому, зустрічаючись із складними життєвими ситуаціями та кризами, часто відчують себе самотніми, наляканими та вразливими. Ці почуття менше переважають ті з дітей, які мають навички, ставлення, переконання та ресурси стійкості [9; 10].

Отже, вчені наголошують, що саме дорослі можуть допомогти дітям формувати стійку поведінку на своєму прикладі та прикладі інших. Вони можуть використовувати вербальне мовлення, щоб підкріпити ті почуття та переконання, які підтримують стійкість. Саме дорослі особистості можуть показати, що означає керувати своєю власною поведінкою. Чим більше концепцій розуміють та використовують батьки, тим більше у них можливостей допомогти дітям з внутрішньою силою та надією зустріти кризи у своєму житті. Тобто, діти стають дедалі більш усвідомленими в тому, як розвивати резильєнтність, формувати базові навички для подолання майбутніх стресових факторів, підвищувати успішність у навчанні та покращувати психологічне здоров'я.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей резильєнтності на різних етапах функціонування особистості.

Результати досліджень. Аналіз ранніх праць з теми дослідження К. Бест, А. Мастен, Н. Гармезі [11] показав, що їх наукові зусилля зосереджувалися переважно на особистісних якостях «стійких дітей», таких як автономія або висока самооцінка. Однак, у міру розвитку подальших досліджень у цій галузі, вчені дедалі більше визнавали, що резильєнтність дитини часто може виникати через зовнішні фактори. Подальші дослідження Е. Коуен, П. Гріббл, Г. Паркер, А. Рауф, М. Ваннон, В. Ворк, П. Вайман призвели до визначення трьох наборів факторів, що беруть участь у розвитку стійкості: 1) риси самих дітей, 2) аспекти їхніх сімей (мікросередовище) та 3) характеристики їхнього ширшого соціального середовища (макросередовище) [12].

Пізній підлітковий вік досліджували Дж. Хаббард, Н. Гармезі, С. Гест, А. Мастен, М. Рамірез, А. Теллеген з метою про-

аналізувати особливості резильєнтності осіб цього віку [13]. Вибірка складала 205 дітей (115 дівчат та 90 хлопчиків). Дослідження, з використанням спостереження, проводилося протягом 10 років. Було встановлено, що особливості інтелектуального функціонування та ресурсів батьків співпадають із хорошими результатами резильєнтності підлітків, навіть у контексті важких, хронічно несприятливих обставин. IQ та успішне батьківство, як виявилось, виконують захисну роль щодо асоціальної поведінки. Стійкі підлітки (високий рівень адаптації до несприятливих обставин) помітно відрізнялися від своїх однолітків, які зазнавали серйозних травм у несприятливих умовах так як їх ресурси щодо стійкості та гнучкості поведінки були обмежені, до того ж використовувався високий рівень негативної емоційності. Результати вчених свідчать про те, що рівень IQ та показники батьківства є маркерами фундаментальних адаптаційних систем, що захищають розвиток дитини в контексті серйозних несприятливих умов [13].

Вивчаючи особливості формування резильєнтності у студентської молоді О. Коноваловою було визначено такі фактори впливу на резистентність молоді особистості, як ось: рівень оцінки своїх здібностей; комунікативна сфера особистості; наявність реалістичних планів; вміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; наявність надій щодо чогось; вміння вирішувати проблеми самостійно. Авторка описує, що ті молоді люди, які здатні самостійно вирішувати проблеми, віднаходять в складних ситуаціях оптимальні та конструктивні шляхи розв'язання, характеризуються також і кращими показниками у навчальній діяльності. І навпаки, ті молоді люди, які не мають сформованих навичок самостійного вирішення проблеми проявляють психологічну нестійкість, труднощі у взаємодії із соціальним середовищем, нездатність реалізувати себе, у той час як молоді люди з високим рівнем резильєнтності мають кращі показники також у міжособистісних стосунках [14].

На основі аналізу досліджень зарубіжних вчених та аналізу підходів українських дослідників К. Гуцол [15], Т. Панченко [16],

Ю. Сидоренко [16], О. Чиханцової [17], визначено модель резильєнтності дорослої особистості та виокремлено її складові: оптимізм (люди впевнено дивляться в майбутнє); соціальні контакти (люди здатні створювати та використовувати мережу особистих контактів, тобто систему взаємовідносин); самопроектування (здатність діяти відповідно до своїх планів на майбутнє та життєвих планів); самоставлення (люди мають уявлення про світ і про себе, прогнозують свою соціальну ефективність і ставлення до себе інших, коригують свої міжособистісні стосунки); цілі (люди раціонально і свідомо планують своє майбутнє та обирають відповідні цілі для досягнення конкретних завдань); сенс (люди знаходять покликання і присвячують собі чомусь, що надає їхньому життю мети і сенс); почуття відданості значущій справі надає смішності, рішучості та життєвих сил.

Аналізуючи особливості прояву резильєнтності осіб поважного віку К. Бондар, О. Чарієва узагальнили свої висновки на тому, що на сьогоднішній день є необхідність дослідження особливостей психологічної резильєнтності осіб третього віку. Це зумовлено, як підкреслюють автори, стрімким старінням населення України. Ми погоджуємося із підходом дослідниць щодо необхідності створення комплексу заходів, спрямованих на підвищення резильєнтності осіб поважного віку, стимуляції внутрішніх ресурсів та здатності до подолання стресу. Також підтримуємо думку щодо необхідності розуміння психологічних особливостей резильєнтності осіб похилого віку, так як це сприятиме зацікавленості у розробці ефективних стратегій підтримки здоров'я та підвищення загального рівня благополуччя цієї вікової категорії.

Для осіб досить поважного віку їх якість життя, як вказують Т. Коско, К. Хауз, К. Брейне має бути в центрі уваги зусиль фахівців. Тобто, якість життя є невід'ємним компонентом, щоб насолоджуватися додатковими роками і її не варто недооцінювати. Дедалі важливіше використовувати резильєнтність як концепцію здоров'я шляхом збільшення ресурсів, доступних для людей похилого віку, де найбільший позитивний вплив має сприятливе родинне середовище [18].

Сприяння якості життя в умовах зростаючих несприятливих обставин має значні наслідки для людей похилого віку та суспільства в цілому. Вчені наголошують, що стійкість у старшому віці передбачає адаптацію до таких викликів, таких як погіршення здоров'я, що відрізняється від типових моделей «успішного старіння». Тому важливо враховувати унікальний баланс між втратами, пов'язаними з вразливістю й обмеженнями ресурсів, та потенційними здобутками, які базуються на життєвій мудрості, достатньому досвіді, відносній автономії, що можуть забезпечувати специфічний контекст для прояву резильєнтності. Несприятливі обставини можуть стимулювати ріст, але підтримка повсякденних здібностей є актуальною для резильєнтності в похилому віці [18].

Висновки. Отже, дослідження резильєнтності підкреслюють важливість раннього дитинства для встановлення фундаментального захисту, який люди

отримують з самого дитинства завдяки позитивним стосункам, здоровому розвитку мозку, добрим навичкам саморегуляції, підтримці сімей, громади, можливостям навчатися. Очевидно, що багато людей у сучасному суспільстві зустрічаються з численними ризиками, які накопичуються і стають хронічними, які потребують численних втручань зі сторони фахівців та комплексних зусиль для запобігання або зменшення ризиків для осіб різного віку та їхніх сімей. Жодна людина не є невразливою, і зі зростанням рівня ризику все менше осіб уникають наслідків несприятливих обставин для розвитку. І все таки раннє дитинство є вирішальним віком, і саме тому важливо створювати нові можливості для сім'ї та суспільства, щоб забезпечити дітям ресурси й захист, що є необхідною умовою для розвитку адаптивної поведінки та резильєнтності, які знадобляться у майбутньому кожній людині. Саме це і буде темою наших подальших наукових досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. № 2. P. 76–88. DOI: 10.36690/2674-5216-2023-2-76-88.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія : [зб. наук. праць]. Вип. 14. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64.
3. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 23–24 трав. 2024 р.) / [редкол.: В. О. Онищенко та ін.]. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. 154 с.
4. Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm : *Scientific monograph* / Н. Handzilevska and othes. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. 148 p.
5. Соловей-Лагода О. Резильєнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія: Психологічні науки. 2024. № 1. С. 32–44. DOI:10.31558/2786-8745.2023.2(3).4.
6. Grotberg E. H. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early childhood development: practice and reflections*. 1995. Vol. 8. P. 7–56. UNESCO.
7. Masten A. S., Gewirtz A. H., Sapienza J. K. Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 2024. P. 1–6. URL: <https://www.child-encyclopedia.com/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood> (дата звернення: 24.01.2026).
8. Avdagic E, Wade C., McDonald M., McCormack D. and othes. «Resilience in young children: A Delphi study to reach consensus on definitions, measurement and interventions to build resilience». *Early Child Development and Care* 190. 2018. P. 2066–2077. DOI: 10.1080/03004430.2018.1556211.

9. Garmezy N., Masten A. S. The protective role of competence indicators in children at risk: Perspectives on stress and coping. *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* / E. M. Cummings, A. L. Green, K. H. Karraki (Eds.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. P. 151–174. DOI: 10.4324/9781315807867.
10. Garmezy N., Masten A. S. The protective role of competence indicators in children at risk: Perspectives on stress and coping. *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping*. 1991. P. 151–174.
11. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990. Vol. 2, no. 4. P. 425–444.
12. Wyman P. A., Cowen E. L., Work W. C., Raof A., Gribble P. A., Parker G. R., Wannon M. Interviews with children who experienced major life stress: Family and child attributes that predict resilient outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1992. Vol. 31, no. 5. P. 904–910. DOI: 10.1097/00004583-199209000-00019.
13. Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., Ramirez M. Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*. 1999. Vol. 11, no. 1. P. 143–169. DOI: 10.1017/S0954579499001996.
14. Коновалова О. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 3. С. 13–17.
15. Гуцол К., Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. *Практичний посібник: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2022. 128 с.
16. Панченко Т.Л., Сидоренко Ю.В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технології інтерактивного навчання: *Наукова монографія*. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2023. С. 225–249. DOI: 10.30525/978-9934-26-353-8-12.
17. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40.
18. Cosco T. D., Howse K., Brayne C. Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2017. Vol. 26, no. 6. P. 579–583. DOI: 10.1017/S2045796017000324.

REFERENCES:

1. Grygorenko, Z., Naydonova, G. (2023). The concept of «resilience» history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, (2), S. 76–88. DOI: 10.36690/2674-5216-2023-2-76-88 [in English].
2. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktualni problemy psykholohii*. Tom 3: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia [Current Issues in Psychology]. Vyp. 14, Vinnytsia, ss. 26 – 64. [in Ukrainian].
3. Proiavy rezylitentnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny [Manifestations of resilience at different levels of the system: family, education, society during war], (2024). *Zb. nauk. materialiv II Mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Natsionalnyi universytet «Poltavska politekhnika imeni Yurii Kondratiuka» [Collection of scientific materials of the II International Scientific-Practical Conference]. 154 s. [in Ukrainian].
4. Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm. (2023). Scientific monograph. H. Handzilevska and othes. Riga, Latvia, «Baltija Publishing». P. 36–52 [in English].
5. Solovei-Lahoda, O. (2024). Rezyliientnist osobystosti: poniattia, modeli ta tekhniki plekannia [Personal resilience: concepts, models and cultivation techniques]. *Visnyk Donetskooho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia Psykholohichni nauky [Bulletin of the Vasyl Stus Donetsk National University. Psychological Sciences Series]*. S. 32-44. DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).4. [in Ukrainian].

6. Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit. *Early childhood development: practice and reflections*. 8, P. 7–56 [in English].
7. Masten, A.S, Gewirtz, A.H, Sapienza, J.K. (2024). Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. P. 1–6. [in English].
8. Avdagic, E., Wade, C., Mcdonald, M., McCormack, D. (2018). Resilience in young children: A Delphi study to reach consensus on definitions, measurement and interventions to build resilience. *Early Child Development and Care*. P. 2066–2077. DOI: 10.1080/03004430.2018.1556211. [in English].
9. Garmezy, N., Masten, A. S. (2014). The protective role of competence indicators in children at risk. In Life-span developmental psychology. *Psychology Press*. P. 151–174. DOI: 10.4324/9781315807867. [in English].
10. Garmezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk: *Perspectives on stress and coping*. P. 151–174 [in English].
11. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), P. 425–444. DOI: 10.1017/S0954579400005812 [in English].
12. Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., Raoof, A., Gribble, P. A., Parker, G. R., & Wannon, M. (1992). Interviews with children who experienced major life stress: Family and child attributes that predict resilient outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(5). P. 904–910. DOI: 10.1097/00004583-199209000-00019 [in English].
13. Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1). P. 143–169. DOI: 10.1017/s0954579499001996 [in English].
14. Konovalova, O. V. (2023). Formuvannia rezyliantnosti u studentskoi molodi [Building resilience in student youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: Seriya: Psykholohiia* [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University: Series: Psychology]. Uzhhorod: Vydavnychiy dim «Helvetyka». Vyp. 3. S. 13–17. [in Ukrainian].
15. Hutsol, K., Chykhantsova, O. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyliantnosti osobystosti v period pandemii Sovid-19 [Psychological foundations of developing personal resilience during the Covid-19 pandemic]. *Praktychnyi posibnyk* [practical guide]: Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv. 128 s. [in Ukrainian].
16. Panchenko, T.L., Sydorenko, Yu.V. (2023). Teoretychni peredumovy formuvannia rezyentnosti uchasnykiv osvithnoho protsesu zasobamy tekhnolohii interaktyvnoho navchannia [Theoretical prerequisites for the formation of resilience of participants in the educational process using interactive learning technology]: Naukova monohrafiia [Scientific monograph]. Ryha, Latvii: «Baltija Publishing». DOI: 10.30525/978-9934-26-353-8-12. [in Ukrainian].
17. Chykhantsova O. A. (2023). Rozvytok rezyliantnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho* [Scientific notes of the V. I. Vernadsky Tavrichesky National University]. Seriya: Psykholohiia. T. 34(73), № 1. S. 35–40. [in Ukrainian].
18. Cosco, T. D., Howse, K., Brayne, C. (2017). Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(6), R. 579–583. DOI: 10.1017/S2045796017000324 [in English].

Дата надходження статті: 28.11.2025

Дата прийняття статті: 19.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025