

ПСИХОЛОГІЯ ЦИФРОВОГО ПРОСТОРУ: РЕАЛІЇ ВОЄННОГО ПЕРІОДУ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ АБО ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ: КОНЦЕПТ, ВИМІРЮВАННЯ, РОЗВИТОК (аналітичний огляд)



Автор-упорядник:

Олена Леонідівна МЕРЗЛЯКОВА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

ORCIDiD: [0000-0002-4035-9144](https://orcid.org/0000-0002-4035-9144)

Bibliometrics: [BUN0056782](https://dnpb.gov.ua/ua/?ourpublications=35128)

Розділ довідкового бюлетеня «Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток» у контексті розв’язання проблеми «Теоретико-методологічні засади інформаційно-аналітичного супроводу цифрової трансформації психологічної науки і освіти» є логічним продовженням розвідок автора у векторі «Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії»⁷ [1, 4] та присвячено результатам аналізу англомовних джерел й стосується найвагомішого фактору стресостійкості – психологічної резильєнтності. Наголошено на тому, що концепція резильєнтності (Resilience) має певну динаміку розвитку упродовж останніх десятирічь, і, як це властиве будь-якому феномену, що тільки-но розвивається, серед дослідників спостерігається неоднозначність, хаотичність, мала узгодженість теоретичних обґрунтувань поняття та практичних рекомендацій щодо розвитку стійкості. Задля внесення певної структуризації в розмаїття розумінь і думок щодо феномена психологічної резильєнтності взагалі та українського резильєнсу зокрема, запропоновано цей аналітичний огляд. Розглянуто найпоширеніші концепції резильєнтності (психологічної стійкості), які представлено в англомовних джерелах, а також акцентовано увагу на оглядові аналітичні матеріали концепту резильєнтності українських дослідників. Зроблено спробу першочергового аналізу матеріалів останнього десятиріччя – адже саме стільки триває війна в Україні. Оскільки великою мірою цільовою аудиторією нашої діяльності є освітяни, окрему увагу приділено дослідженням резильєнтності, пов’язаним з освітянським середовищем – резильєнтність педагогічних працівників, здобувачів освіти всіх ланок. Завершальну частину оглядового матеріалу присвячено наявним в англомовних джерелах матеріалам, що висвітлюють життестійкість українців. Певною мірою, ця частина – це мотивування всіх людей доброї волі, в Україні та за її межами, вірити в Світову Справедливість та Перемогу світла над темрявою. Адже така віра є найважливішим чинником резильєнтності, стійкості українців в цій складній і страшній війні.

Ключові слова: інформаційно-аналітичний супровід, цифрова трансформація психологічної науки, цифрова трансформація освіти, резильєнтність, психологічна стійкість, резильєнтність українців.

⁶ Джерело: <https://apostrophe.ua/article/lime/read/2022-10-20/kak-razvit-psihologicheskuyu-ustoychivost-k-stressovim-sobyitiyam-sovetyi-psihologa/48641>

⁷ ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинський [офіс. сайт]: <https://dnpb.gov.ua/ua/?ourpublications=35128>

Резильєнтність, або психологічна стійкість, постала фокусом уваги наукової спільноти відносно недавно, останні 40–50 років, коли світ увійшов в певну «зону турбулентності». На зміну SPOD-світу (Steady – стійкий; Predictable – передбачуваний; Ordinary – простий; Definite – визначений) прийшов світ VUCA (Volatility – нестабільний; Uncertainty – невизначений; Complexity – складний; Ambiguity – неоднозначний), і післяковідний світ BANI (Brittle – крихкий, Anxious – тривожний, Nonlinear – нелінійний, Incomprehensible – незбагненний), тому вже зараз футурологи розмірковують про наступну фазу світу, якому притаманні розвиток штучного інтелекту, роботів, синтетичної їжі з одночасними катаклізмами природними, політичними, соціальними, у якому більшості населення планети буде потрібно виживати. У мережі навіть можна натрапити на акронім очікуваного світу – SHIVA (Split – розщеплений; Horrible – жахливий; Inconceivable – немислимий, неосяжний; Vicious – нещадний; і, нарешті, Arising – такий, що відроджується. Разом із зовнішніми умовами життя людини, її адаптації та реагування на поточні виклики змінюється й концепція психологічної стійкості, або резильєнтності.

Як зазначають Дж. Флемінг (J. Fleming), та Р. Ледогар (R. Ledogar) у роботі «Стійкість, концепція, що розвивається: огляд літератури, що стосується досліджень аборигенів» дослідження стійкості за останні 40 років пройшли кілька етапів. З початкової уваги до невразливої чи стійкої дитини психологи почали визнавати, що багато з того, що, сприяє розвитку стійкості, перебуває поза межами особистості. Це призвело до пошуку факторів стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському і, останнім часом, культурному рівнях. На додаток до впливу спільноти та культури на стійкість окремих людей зростає інтерес до стійкості як до ознаки цілих спільнот і культурних груп [18].

У зв'язку з цим зауважимо, що психологічна стійкість (резильєнтність) українців – це окремий культурний феномен, який ще тільки потрапляє в поле зору науковців. Адже вся історія України та українців – це історія викликів, боротьби за існування, досвід виживання та відновлення за будь-яких обставин. Тобто колективний контекст резильєнтності українців є не менш важливим, ніж індивідуальні характеристики та якості.

1. Концепції психологічної резильєнтності в англомовних джерелах

Перше слушне питання, яке виникає – що таке резильєнтність або психологічна стійкість. Якщо розглянути узагальнене трактування, резильєнтність є результатом зусиль щодо збереження та/або швидкого відновлення психічного здоров'я в протидії життєвим викликам і негараздам.

У Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» [36] зазначено, що резильєнтність можна розуміти як «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Низка чинників впливає на те, наскільки добре люди пристосовуються до труднощів, серед яких переважають: спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним;

доступність і якість соціальних ресурсів; конкретні стратегії подолання. Більш точне визначення на цей час є предметом дискутування дослідників, про що мова піде далі.

Як зазначають дослідники у роботі «Траєкторії стійкості та психічних страждань до великих глобальних руйнувань» [45] парадокс резильєнтності, або психологічної стійкості, полягає в тому, що ані окремий чинник стійкості, ані певна сума чинників не можуть пояснити комплексне явище резильєнтності. Дослідники лише спостерігають процеси адаптації, що сприяють стійким результатам. Крім того, певною мірою стрес сприяє розвитку стійкості. Це схоже на «щеплення від стресу»: періодичний вплив помірно стресових ситуацій, які дають можливість навчатися, практикуватися та покращувати справляння. Такий вплив може відчуватися упродовж життя як певний ефект, пов'язаний з віком.

Перед тим, як розглянути розвиток концепції психологічної стійкості, або резильєнтності (Psychological Resilience), пропонуємо візуальне представлення кількості публікацій на тему «Psychological Resilience» з 2000 року, за даними PubMed на час підготовки матеріалу, тобто вересень 2023 року.

Додамо, що перше дослідження з ключовими словами «psychological resilience» на запропонованій діаграмі (рис. 1) датовано 1981 роком і присвячено фізичному відновленню пацієнтів після медичного хірургічного втручання.

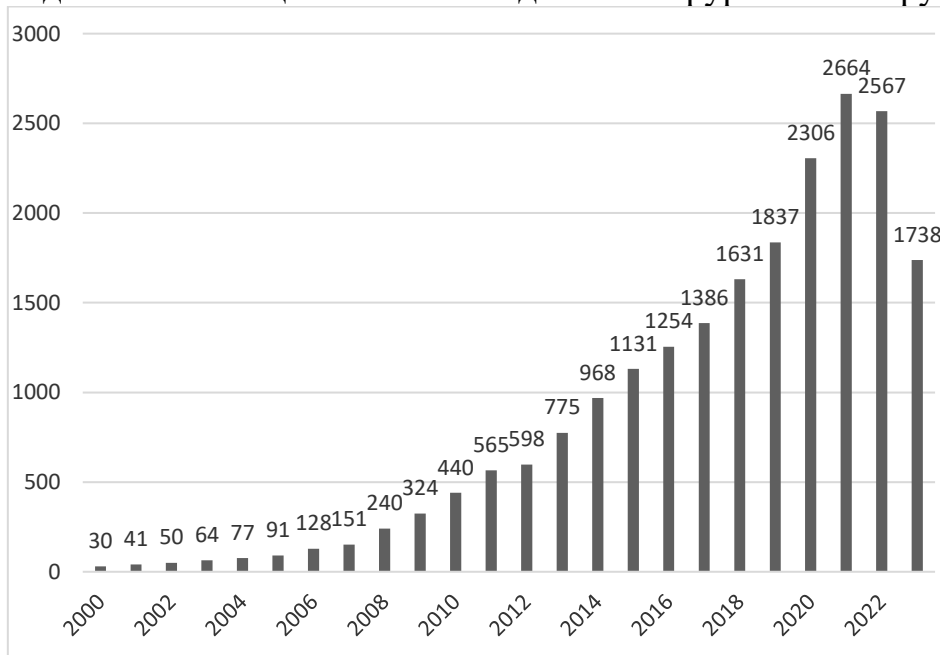


Рис. 1. Кількість публікацій з ключовими словами «Psychological Resilience» з 2000 р. по вересень 2023 р. за даними пошукової системи PubMed⁸

У 1982 р. Е. Вернер (E. Werner, 1989)⁹ був одним із перших, хто використав термін «резильєнтність» для опису дітей з родин з низьким доходом або з алкозалежними батьками та/або таких, що мають психічні розлади.

⁸ Джерело: (Psychological Resilience - Search Results - PubMed, n.d.) [32]

⁹ Werner E., Smith R. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: Adams, Bannister and Cox. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferencID=1029768](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferencID=1029768)

Резильєнтність зацікавила дослідників більшою мірою після робіт А. Мастена, присвячених вивченню стійкості дітей матерів, що були хворими на шизофренію, про що йдеться у праці Д. Флетчера (D. Fletcher) і М. Саркара (M. Sarkar) «Психологічна резильєнтність» [19]. Отже, можна говорити про 40-річний період розвитку поняття «психологічна резильєнтність». Одночасно за останні 20 років кількість публікацій зросла майже вдесятеро – з 30 у 2000 році до понад 2600 публікацій в 2022 році. Це показує, що зацікавленість дослідників темою психологічної резильєнтності зростає за експонентою. Таке різке зростання дослідницького інтересу підтверджує тези, висунуті на початку огляду – сучасний непрогнозований та мінливий світ потребує інших фокусів уваги. Здатність людини самостійно впоратись з викликами сьогодення стає передумовою не тільки її добробуту, а й часто виживання. Одночасно таке різке зростання досліджень призвело до певної хаотичності в концепціях, підходах, висновках. Звісно, матеріал обсягом понад 20 тисяч публікацій неможливо розглянути в одному довідковому матеріалі. З огляду на це нами сфокусовано увагу або на більш цитовані упродовж останнього десятиріччя дослідження, або на ті, що видались нам цікавими з точки зору реалій України на цей час. Проведемо невеличкий екскурс щодо розвитку поняття «резильєнтність».

Періодизацію надано з використанням узагальнень К. Мур (C. Moore) у праці «Теорія стійкості: підсумок дослідження», що охоплює проблему узагальнення досліджень з теорії резильєнтності [28]. Дослідження психічної стійкості або резильєнтності протягом останніх 40 років відбувалося в кілька етапів:

1. *Етап ранніх досліджень (1980–1990 рр.)*. На початку 1980-х років почалися перші наукові дослідження, спрямовані на вивчення психологічної стійкості та резильєнтності. На цьому етапі вивчалися основні фактори, які впливають на стійкість людини після медичних втручань або в екстремальних ситуаціях.

2. *Етап розширення досліджень (1990–2000 рр.)*. У 1990-х роках дослідження психічної стійкості набули значного розгортання. Дослідники почали вивчати резильєнтність у різних контекстах, зокрема таких, як військові конфлікти, природні катастрофи, хвороби, травми тощо. У цей період розроблено багато інструментів для вимірювання психологічної стійкості.

3. *Етап теоретичного розвитку (2000–2010 рр.)*. У 2000-х роках дослідники розробили різні теоретичні моделі, що пояснюють психічну стійкість та резильєнтність. Наприклад, модель «системи резильєнтності» виокремлює п'ять основних компонентів резильєнтності: самовизначення, відносини, сенс життя, культура та структура спільноти. Розроблено також нові підходи до вимірювання резильєнтності, що сприяли більш точним результатам після канадського дослідження 2006 року.

4. *Етап застосування в практиці (2011–2023 рр.)*. Останнім часом дослідження психічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності у людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Дослідники також активно вивчають роль резильєнтності в різних сферах життя, зокрема таких, як освіта, бізнес, спорт, здоров'я тощо.

Ці етапи демонструють поступовий розвиток досліджень психічної стійкості та резильєнтності упродовж 40 років. Як бачимо, кожен етап дотичний до сучасних реалій війни в Україні.

Розпочнемо наш огляд з етапу теоретичного розвитку поняття резильєнтності (2000–2010 рр.). Насамперед важливо акцентувати увагу на канадському дослідженні 2006 року «Огляд літератури концепцій психологічної стійкості» [22]. По-перше, саме це дослідження є одним з найбільш цитованих у подальших роботах щодо концептуалізації поняття резильєнтності, і всі наступні дослідники певним чином спираються на висновки зазначеної роботи. По-друге, нам видався цікавим сам алгоритм проведення дослідження, що може бути корисним для українських дослідників резильєнтності в сучасних складних умовах військової агресії та пов'язаною з нею колективною травмою суспільства. У канадському дослідженні 2006 року розглянуто такі аспекти резильєнтності: поточні визначення; фактори, що сприяють розвиткові стійкості; наявні теорії резильєнтності; результати емпіричних досліджень щодо захисту людей у несприятливих умовах та стійкості фахівців професій з високим ризиком; наукові статті, що описують їх розвиток та перевірку. Дослідження здійснювалося за таким алгоритмом: пошук у бібліографічних базах даних, зокрема MEDLINE та PsychINFO за пошуковим запитом «resilience» або «resiliency»; вторинні пошуки, пов'язані поняття з використанням пошукових слів «посттравматичний ріст», «витривалість», «процвітання» і «постстресове зростання», пошук не мав обмежень за часом видання публікації, єдине обмеження – англійські джерела; рецензування кожної статті та складання узагальнення переліку відповідної літератури; отримання копій всіх документів з урахуванням авторського права, необхідне цитування та/або узагальнення висновків.

Після канадського дослідження 2006 року розуміння поняття резильєнтності продовжує розвиватися. Пропонуємо окремі найбільш цитовані оглядові дослідження щодо цього поняття. Дослідження 2011 року «Що таке резильєнтність?» [47], виконане канадськими дослідниками, підтвердило надане вище узагальнене розуміння резильєнтності як позитивної адаптації або здатності підтримувати або відновлювати психічне здоров'я, незважаючи на переживання труднощів.

Про феномен посттравматичного зростання згадують М. Манджула (M. Manjula) і А. Срівастава (A. Srivastava) у роботі «Стійкість: концепції, підходи, індикатори та втручання для сталого розвитку позитивного психічного здоров'я» [25]. Адже психологічна резильєнтність передбачає не тільки добре функціонування особистості під час негараздів і подолання труднощів, а й дає можливість стати сильнішим після цього. Стійкість концептуалізується як динамічний процес, який сприяє позитивним результатам перед обличчям труднощів. Процес стійкості складається з активації та взаємодії факторів захисту та вразливості після зіткнення з негараздами.

Огляд англійських джерел «Теорія стійкості: висновки з дослідження» [28] щодо теорії резильєнтності, зроблений згаданою вище

К. Мур (С. Moore), містить останні публікації про стійкість і психічну міцність, дослідження позитивної психології щодо резильєнтності; теорії стійкості в різних аспектах – соціальному, родинному, стійкості до сорому, стійкості спільноти, теорія організаційної стійкості. Авторка ознайомлює з дослідженнями Н. Гармезі та 3Ps модель стійкості М. Селігмана.

Пропонуємо зведену таблицю 1 з наявними в англійськомовних джерелах визначеннями резильєнтності. Таблицю складено на базі оглядових досліджень українських дослідників: Д. Асонова та О. Хаустової «Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років» [2]; Г. Лазос «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» [3] та праці З. Григоренко і Г. Найдьонової «Поняття «Стійкість»: історія становлення та підходи до визначення») [20].

Таблиця 1

**Найпоширеніші фокуси розгляду поняття резильєнтності
та приклади визначень в англійськомовних джерелах**

Фокус уваги	Дослідники	Узагальнене визначення	Приклад джерела
1	2	3	4
Позитивна адаптація	Aburn G., Brewer M., Bolton K., Caldeira S., Cosco T., Dulin A., Rudzinski K., Timmins F., Stainton A., Robertson H., Sanderson B., Tan W., Sisto A., et al. Wagnild G., Young H. (1993)	Резильєнтність – персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.	Wagnild G., Young H. (1993) Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale // Journal of Nursing Measurement, №1, 165 p.
Динамічний процес, що змінюється	Brewer M., Deshields T., Caldeira S., Cosco T., Thomas L., Revell S., Rice V., Liu B., Rudzinski K., Ten Hove J., Robertson H., Rosenbaum P., Sanderson B., Sisto A., Stainton A., Tan W., Timmins F., et al. Cicchetti D., Garnezy N., Luthar S., Masten A.	Резильєнтність – динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів.	Luthar S., Cicchetti D., Becker B. (2000) The Construct of Resilience: a Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Development. № 71. 543 p.
Особистісна риса, властивість	Dulin A., Tan W., et al. Bonanno et al. (2015); Connor & Davidson (2003); Wagnild & Young (1993)	Резильєнтність – складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.	Bonanno G. (2004) Loss, Trauma, and Resilience: Have Underestimated the Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? American Psychologist. № 59. 21 p.

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Певна здатність	Aburn G., Brewer M., Caldeira S., Dulin A., Sanderson B., Sisto A., Timmins F., et al.	Резильєнтність – здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів.	Neman R. (2005) APA's Resilience Initiative // Professional Psychology : Research and Practice, # 36. 227 p.
Подолання негативних наслідків	Chmitorz A., Deshields T., Tan W., et al.	Резильєнтність – процес подолання негативних наслідків впливу травмивних подій, успішної боротьби з травмивними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя й розвитку, що пов'язані з ризиком.	Fergus S., Zimmerman M. (2005) Adolescent Resilience: a Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk // Annual Review of Public Health, № 26, 399 p.
Стійкість до стресового впливу	Chmitorz A., Dulin A., Liu B., Rice V., Rudzinski K., et al.	Резильєнтність – процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).	American Psychological Association (2010) The Road to Resilience. Washington DC.
Повернення до попереднього стану відновлення	Aburn G., Brewer M., Deshields T., Caldeira S., Chmitorz A., Cosco T., Liu B., Rice V., Rudzinski K., Robertson H., Sanderson B., Sisto A., Tan W., Timmins F., et al.	Здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшити шкідливі фізіологічні та психологічні ефекти таких стресорів, які виникають у дитинстві.	National Scientific Council on the Developing Child, 2015
Набуття нових рис та якостей	Aburn G., Brewer M., Deshields T., Sanderson B., Sisto A., et al.	Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед обличчям невдач.	Connor K. M., Davidson J. R. (2003) Development of a New Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety, №18. 76 p.
Адаптивна система сім'ї чи суспільства	Hays-Grudo & Morris, 2020; Henry et al., 2015; Sameroff, 2010; Stokols et al., 2013; Ungar	Резильєнтність – здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу.	Masten A. (2014) Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: The Guilford press. 308 p.

Як видно з таблиці 1, розмаїття тлумачень і визначень резильєнтності в англійських джерелах надає достатньо широке поле трактувань. Не меншою складністю постає українськомовний аналог англійського терміна «resilience». У цьому огляді використовуватимемо термін «резильєнтність» та додаємо термін «психічна стійкість». Одночасно в працях українських дослідників можна натрапити на такі терміни: «Резилієнс», «Резілієнс», «Резильєнтність», «Резильєнтність», «Психологічна пружність», «Стійкість до травми» [2]. Отже, ключові слова у доборі джерел можуть мати розбіжності перекладу.

Важливо також наголосити на розмаїтті досліджень резильєнтності за віковою ознакою. Зокрема, огляд досліджень щодо психічної стійкості дітей здійснив С. Кондлі (S. Condly) у роботі «Резильєнтність дітей» [13]. На основі аналізу наявних на той час англійських джерел щодо дитячої резильєнтності автор дійшов висновку, що стійкість дітей можна пояснити взаємодією між їхнім генетичним складом і типом підтримки, яку вони отримують. Так, С. Кондлі згадує Н. Гармезі (N. Garmezy, 1991), який висуває три чинники, що видаються універсальними у можливих визначеннях і дослідженнях дітей і дорослих, а також того, як вони справляються з перешкодами та ворожим середовищем і долають їх. Перший чинник стосується особистості та охоплює такі елементи, як вроджений інтелект і темперамент. Другий стосується сім'ї та ступеня підтримки, яку вона може надати дитині. Третій чинник – це зовнішня підтримка з боку осіб та інституцій за межами особи та сім'ї, які можуть допомогти як дитині, так і сім'ї. Три загальні чинники Е. Вернера (E. Werner, 1989) подібні до факторів Н. Гармезі. Дослідниця визначає особистісні характеристики дитини, емоційну інтеграцію в сім'ю та ступінь зовнішньої підтримки, яку дитина та сім'я можуть отримати.

У тому самому ключі розуміння психічної стійкості (резильєнтності) дитини як взаємодію природно-обумовлених характеристик дитини і факторів впливу зовнішнього середовища трактує більшість дослідників, наголошено в роботі «Резильєнтність: теоретична основа та наслідки для школи) Ф. Берція (V. Bertzia) і М. Пулу (M. Poulou) [9]. Щодо відмінності між резильєнтністю дітей і дорослих наводимо деякі з них:

1. *Розвиток.* Резильєнтність дітей розглядають в контексті їх розвитку та зростання. Дитяча резильєнтність може бути обумовлена факторами, які є специфічними для дитинства, зокрема такими, як соціальна підтримка від батьків, розвиток соціальних навичок та здатність до адаптації до нових ситуацій.

2. *Залучення батьків.* Батьки та родина відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності у дітей. Вони можуть забезпечувати підтримку, навчати стратегій подолання труднощів та надавати безпечне середовище для зростання резильєнтності.

3. *Емоційна регуляція.* Діти можуть мати меншу здатність регулювати свої емоції порівняно з дорослими. Розуміння та розвиток навичок емоційної регуляції можуть бути важливими аспектами розвитку резильєнтності у дітей.

4. *Вплив середовища.* Середовище, в якому дитина зростає, може впливати на її резильєнтність. Позитивне середовище, забезпечення безпеки та підтримки можуть сприяти розвитку резильєнтності у дітей.

Додамо кілька слів ще про важливу для нашого огляду цільову аудиторію, а саме про дослідження, що вивчають резильєнтність учителів. Звертаємо увагу на аналітичний огляд досліджень, присвячених стійкості вчителя «Процвітати, а не просто виживати: огляд досліджень стійкості вчителів», авторами якого є С. Белтман (S. Beltman), К. Менсфілд (C. Mansfield) і А. Прайс (A. Price) [8]. Публікація розглядає наявну емпіричну роботу щодо стійкості вчителів; фокусує увагу на фактори ризику вчительської праці та можливі захисні фактори; зазначає характеристики стійких учителів та акцентує, як цього можна навчитися. Дослідження також ознайомлює з програмами розвитку стійкості.

Використанню однієї з таких програм – BRiTE (Building Resilience in Teacher Education) [10, 12] – присвячено кілька досліджень, на які ми хочемо звернути увагу. «Дослідження стійкості вчителів та педагогічної освіти» – належить А. Бордас (A. Bordas) у якому авторка зробила спробу представити цілісну концепцію стійкості для застосування в освітніх науках, у тому числі для підготовки вчителів, оптимізації освітнього середовища, створення добробуту на роботі, підвищення кваліфікації та навіть в аналізі практичних педагогічних ситуацій. Дослідниця використала динамічну інтерактивну модель стійкості (Shafi&Templeton, 2020) для перевірки стійкості здобувачів освіти і викладачів. Розмірковуючи щодо можливостей розвитку резильєнтності вчителів, дослідниця зазначає, що «при адаптації будь-якого навчання потрібно враховувати, хто застосовуватиме програму на практиці, оскільки той самий метод працює по-різному у виконанні того чи іншого тренера чи вчителя». Важливо також враховувати такі системні чинники, як освітня політика, освітнє регулювання тощо, що впливають на те, як самі викладачі та тренери концептуалізують розвиток стійкості. Адже вчитель – це просто людина, яка розуміє світ, своє завдання та поточну навчальну програму через свою особисту, професійну та соціокультурну систему (Shafi&Templeton, 2020). Тому, вважає А. Бордас, впровадження програм може бути успішним, лише якщо людина також визнає свою вбудованість у ці системи культурних моделей і усвідомлює їх основні мотиви. Дослідниця зазначає, що набагато ефективніше давати співробітникам достатньо часу для відпочинку, навчання та професійного розвитку, ніж лише розвиток навичок. За відсутності належних організаційних умов, соціальної та фінансової підтримки розвиток стійкості вчителів – це лише «швидке рішення» або «симптоматичне лікування» [10].

Модель BRiTE [12] є результатом проєкту для участі науковців п'яти різних австралійських університетів під професійним керівництвом К. Менсфілд (C. Mansfield). Видання «Виховання стійкості вчителя» [14] ознайомлює з програмою досліджень резильєнтності вчителів і містить розділи з концептуальної, емпіричної та прикладних аспектів резильєнтності. Джерельна база для написання праці походить від двох австралійських проєктів: BRiTE (Побудова резильєнтності в освіті вчителів) та наступної австралійської стипендії з навчання та викладання Staying BRiTE. Зазначений п'ятимодульний навчальний курс та інноваційний онлайн-навчальний контент доступні безкоштовно будь-кому англійською мовою «Welcome to the BRiTE Program.

Building Resilience in Teacher Education – BRiTE» [46]. Розробники курсу розуміють стійкість як здатність, процес і результат, що базується на особистих і навколишніх ресурсах і контекстуалізують його в динамічній взаємодії. Розробники BRiTE прагнуть надати вчителям, що лише проходять професійну підготовку, і тим, хто вже працює, можливість здобути знання, навички та вміння, які можуть допомогти їм розвинути свою стійкість протягом професійної діяльності. Однак матеріали онлайн-платформи в основному зосереджені на вчителях, які починають кар'єру. Наводимо зміст моделі у вигляді таблиці 2, оскільки це може стати в пригоді українським дослідникам та освітянам-практикам.

Таблиця 2

Модулі курсу BRiTE (Building Resilience in Teacher Education) та їх зміст

Назва модулю	Теми модулю
Побудова резильєнтності	Що таке стійкість і чому вона важлива для вчителів, як їй сприяти?
Стосунки	Соціальний вимір: піклування про взаємини, зв'язки (сім'я, друзі, однокурсники, професійні мережі, соціальні мережі), побудова та підтримка взаємин у новому робочому середовищі (нові колеги, вчителі, педагогічна спільнота, батьки, діти)
Добробут	Мотиваційний вимір: особисте благополуччя (психічне здоров'я, розпізнавання та реагування на стрес, здоровий спосіб життя), керування балансом між роботою та особистим життям (збереження інтересу до діяльності, не пов'язаної з роботою, вік), підтримання професійної мотивації (внутрішня мотивація, оптимістичне мислення, наполегливість, самоефективність).
Ініціативність	Професійний вимір: розв'язання проблем (гнучке мислення, процес розв'язання проблем, звернення по допомогу), постійне професійне навчання (можливості професійної роботи, постановка цілей), ефективне спілкування (активне слухання, чітка професійна позиція).
Емоції	Емоційний вимір: покращення емоційної обізнаності (розпізнавання емоцій, емоційних реакцій, поведінки), управління емоціями (стратегії регулювання емоцій, клімат у класі), розвиток оптимізму (оптимізм, гумор).

Дотичною до попередньої є робота Л. Сікма (L. Sikma), яку присвячено побудові стійкості вчителів з використанням моделі BRiTE – «Побудова стійкості: використання Brite з учителями-початківцями в Сполучених Штатах». Л. Сікма зазначає, що у Сполучених Штатах програми підготовки вчителів насамперед зосереджені на підготовці вчителів до викладацької практики, часто з ігноруванням або без звертання уваги на підготовку, пов'язану з соціально-емоційними аспектами викладання. Внаслідок цього багато вчителів вступають у професію та відчують себе перевантаженими та недостатньо підготовленими до вимог роботи і, зрештою, залишають роботу на ранньому етапі своєї кар'єри. Дослідниця детально пояснює, як можна використати

програму BRITE для вчителів у США [41]. Можливо, українським дослідникам буде цікаво переглянути цю програму та оптимізувати її для українських педагогічних реалій.

Для тих, кого цікавить напрям розвитку резильєнтності вчителів, корисним також буде дослідження «Тренінг з управління стресом і резильєнтністю вчителів і персоналу державних шкіл» з питань навчання вчителів і персоналу державних шкіл навичок управління стресом [42]. Автори публікації показали ефективність програми SMART [27] для зниження тривоги і стресу вчителів та одночасного підвищення показників вдячності, щастя, задоволеності життям та його якістю. Програму SMART розроблено для покращення психічного благополуччя шляхом усвідомлення основних інстинктів мозку, щоденних практик уважності на короткий час і культивування принципів стійкості, зокрема таких, як вдячність, співчуття, прийняття, вищий сенс і прощення.

Переосмисленню вчительської освіти з точки зору стійкості вчителя присвячено публікацію Д. Потолеа (D. Potolea) «Навчання вчителів з точки зору резильєнтності вчителя» [31]. Автор зазначає, що проблеми, з якими стикаються вчителі в сучасному світі, не можна розглядати як небажаний епізод, а швидше як навчальну можливість переосмислити вчителювання з точки зору стійкості вчителя. Створення та підтримка стійкого вчителя стають запитом дня. Одночасно для багатьох країн концепція «компетенції стійкості вчителя» є досить новою. Як результат навчання вона явно не використовувалась, не передбачена або не заохочена законодавством, стандартами академічного оцінювання або підвищення кваліфікації. Автори пропонують на розгляд: розуміння резильєнтності (стійкості), концепція компетентності стійкості вчителя, необхідність розгляду стійкості вчителя як наскрізну компетенцію, парадигми у вивченні стійкості вчителя, потенціал передавання певної побудови стійкості вчителя, моделі та пропозиції щодо їх належної інтеграції в програми підготовки вчителів.

2. Методики вимірювання стійкості

Якщо на першому етапі нашого огляду ми показали, що концепт «резильєнтності» до цього часу є дещо неузгодженим серед дослідників, не меншою складністю постає питання вимірювання резильєнтності, або психічної стійкості, як індивідуальної характеристики людини. Ми внесли в огляд лише найпопулярніші методики, що мають найбільше цитувань в англійськомовних джерелах. При цьому слід зазначити, що більшість методик не має валідизованого україномовного аналогу, що ускладнює ситуацію для використання їх в україномовному середовищі.

Перелік діагностичних методик резильєнтності англійською мовою «Репозиторій шкал резильєнтності» надано на сайті Центру здоров'я та щастя Лі Кум Шеунг [34]. Розробники сайту уточнюють, що вони зібрали максимально можливу інформацію в репозиторій для зручності використання. Одночасно сайт не може надати дозвіл на використання запатентованих методик. Тож якщо користувач не має доступу до шкали та/або публікації, йому потрібно

зв'язатись з автором(ами) шкали для отримання дозволу та будь-яких питань щодо її використання. Пропонуємо перелік методик, викладених на сайті. Зірочкою позначено шкали, що мають високий цитований показник (понад 100 цитувань).

Загальна стійкість

- Коротка шкала стійкості (BRCS) *
- Коротка шкала стійкості (BRS) *
- Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) *
- Шкала диспозиційної стійкості (DRS) *
- Шкала стійкості Его *
- Шкала стійкості Его (ER 89) *
- Основна шкала стійкості
- Багатовимірна шкала відновлення після травми та стійкості (MTRR)
- Прогностична 6-факторна шкала стійкості (PR6) Психологічна стійкість *
- Шкала стійкості *

Шкали стійких систем

- Шкала стану відповіді на стресовий досвід (RSES)
- Шкала оцінювання стійкості (STARS)
- Фактори стійкості (батарея інструментів вимірювання факторів захисту)
- Varuth Protective Factors Inventory (BPF) *
- Devereux Adult Resilience Survey (DARS)
- Шкала оцінювання стійкості *
- Resilience Research Center Adult Resilience Measure (RRC-ARM)
- Resilience Scale for Adults (RSA) *
- Protective Factors for Resilience Scale (PFRS)
- Шкала захисних факторів (SPF)
- Шкала стійкості до травм (TRS)

Стійкість у дітей та підлітків

- Шкала стійкості підлітків (ARS) *
- Шкала стійкості его (для молоді)
- Шкала навичок і здібностей стійкості (RSAS) *
- Профіль ставлення та навичок стійкості (RASP) *
- Шкала стійкості для дітей і підлітків (RSCA) *
- 7 C's of Resilience Tool
- Фактори стійкості (батарея факторів захисту)
- Анкета стійкості підлітків (ARQ) *
- Вимірювання стійкості дітей та молоді (CYRM) *
- Оцінювання стійкості в ранньому дитинстві Девере (DECA)
- Модуль стійкості та розвитку молоді *
- Перелік факторів захисту стійкості (RPFC)
- Шкала стійкості для підлітків (READ) *
- Стійкість молоді: Оцінювання сильних сторін розвитку (YR:ADS)

На сайті [34] також можна знайти академічний огляд досліджень останніх років, що стосуються вимірювання стійкості. Для зручності користування

надаємо короткий огляд окремих робіт цього переліку (за датою від новіших), що дотичні до теми нашого огляду.

Розробці батареї шкал для швидкого оцінювання ризику і стійкості присвячено роботу «Розробка батареї шкал для швидкого оцінювання ризику та резильєнтності». Дослідники з початкового опитувальника, що складався з 212 пунктів, які були логічно поділено на 12 шкал, вивели діагностичний інструментарій швидкого оцінювання стійкості, що містить 7 шкал та складається з 47 питань [15].

Як було показано на початку огляду, наявні розуміння стійкості базуються на якісно різних концептуалізаціях поняття, тому існує плутанина та непослідовність щодо вимірювання та застосування поняття стійкості. Аби внести певну ясність, Д. Фішер (D. Fisher) і Р. Лоу (R. Law) зробили перевірку підходів до вимірювання стійкості в роботі «Як вибрати міру резильєнтності: організаційна основа для вимірювання стійкості» [17]. Це було досягнуто шляхом розроблення трьох принципово відмінних концепцій стійкості, які можуть слугувати організаційною основою для вимірювання; орієнтований на атрибут/ресурс (1); орієнтований на процес (2); орієнтований на результат (3).

Щодо невдалих спроб вимірювання стійкості розмірковують Е. Менденхолл (E. Mendenhall) і А. Кім (A. Kim). У публікації «Як провалити шкалу: роздуми про невдалу спробу оцінити резильєнтність» [26] ними розглянуто стійкість, на відміну від страждань, як предмет відтвореної сутності. Автори діляться невдалою спробою виявити стійкість за допомогою всевітньо відомої шкали під назвою «Шкала стійкості для дорослих» серед хворих на рак у містах Південної Африки. Вони це пояснюють мовною, культурною та практичною невідповідністю опитувальника та регіональних умов дослідження.

Огляд змінних стійкості в контексті катастроф пропонують С. Мораді (S. Moradi), В. Васандані (V. Vasandani) і А. Неджат (A. Nejat) у роботі «Огляд змінних стійкості в контексті катастроф» [29]. Дослідники здійснили пошук літератури за допомогою контент-аналізу із застосуванням таких критеріїв відбору: змінні мають впливати на стійкість домогосподарств до стихійних лих; їх можна було б кількісно виміряти та отримати із загальнодоступних джерел даних. На основі аналізу сформовано список зі 149 змінних, що були класифіковані за п'ятьма категоріями: демографічні, соціально-економічні, інфраструктурні, екологічні та інституційні.

У роботі американських дослідників К. Ваннест (K. Vannest), С. Ура (S. Ura), К. Лавадія (C. Lavadia) і С. Золкоскі (S. Zolkoski) «Самооцінка показників резильєнтності дітей та молоді» [40] наголошують, що жодне відоме дослідження не стосується технічної адекватності самооцінки конструкції для підлітків шкільного віку. Зроблений ними систематичний огляд опублікованої літератури виявив 68 потенційних інструментів; лише шість відповідали критеріям включення для вимірювання стійкості за допомогою самооцінки дітей шкільного віку та підлітків у США.

Критичному огляду шкал вимірювання стійкості присвячене дослідження І. Салісу (I. Salisu) і Н. Хашим (N. Hashim) «Критичний огляд шкал, які використовуються в дослідженнях стійкості» [39]. Автори провели перевірку деяких шкал, що використовуються для вимірювання стійкості. У всіх розглянутих вимірюваннях на основі їх психометричних властивостей для валідності та надійності шкал найбільш широко використовуваною шкалою для вимірювання стійкості є CD-RISC (Шкала стійкості Коннора-Девідсона), зокрема шкала з 10 пунктів (Campbell-Sills & Stein, 2007). Також дослідники зазначають, що більшість досліджень, у яких використовувався CD-RISC, проведено в медичних дослідженнях та дослідженнях катастроф. Тож вкрай важливо використовувати цю шкалу для оцінювання стійкості людей в інших сферах, зокрема таких, як підприємництво та загальне управління.

Автори Г. Віндл (G. Windle), К. Беннетт (K. Bennett) і Дж. Нойес (J. Noyes). у роботі «Методологічний огляд шкал вимірювання стійкості» [48] презентували результати оцінювання дев'ятнадцятих шкал резильєнтності. Усі шкали мали певну відсутню інформацію щодо психометричних властивостей. Концептуальна і теоретична адекватність низки окремих шкал була сумнівною. Загалом найкращі психометричні оцінки здобули «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» («Connor-Davidson Resilience Scale»), «Шкала резильєнтності для дорослих» («Resilience Scale for Adults») і «Коротка шкала стійкості» («Short Resilience Scale»).

Гейміфіковане оцінювання, що тільки ще починає привертати увагу дослідників і перебуває на ранніх стадіях, запропоновано командою австралійських дослідників Авторами у роботі «Застосування науково-орієнтованого дизайну для вимірювання психологічної стійкості: розроблення та попередня перевірка нової методології оцінювання на основі моделювання» [6] запропоновано нову методологію оцінювання на основі моделювання, що є кроком у векторі до «нового покоління» оцінювання. Однак, як зазначають автори публікації, існує потреба в подальшій перевірці за допомогою інших добре перевірених показників стійкості.

Ще більш прогресивною та іноваційною видається інтелектуальна система оцінювання психічного здоров'я на основі моделі спільної оптимізації, яку створено М. Ло (M. Luo) з використанням технологій штучного інтелекту (ШІ). Запропонована в роботі «Дослідження психічного здоров'я студентів на основі алгоритмів аналізу даних» [23] модель здатна допомогти користувачам зрозуміти своє психічне здоров'я, розв'язати свої психологічні проблеми та підвищити самосвідомість.

3. Фактори резильєнтності та стратегії її розвитку

Наступним етапом огляду англійських джерел щодо поняття резильєнтності є з'ясування факторів, що впливають на резильєнтність та її розвиток. Дослідники у виданні «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів» [35] визначають фактори психічної стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському і останнім часом культурному рівнях.

Вони вважають, що на індивідуальному рівні факторами психічної стійкості є:

1. *Самовизначення та позитивне самооцінювання.* Віра в себе, впевненість у своїх здібностях та позитивне ставлення до себе допомагають людині впоратися з труднощами і стресом.

2. *Соціальна підтримка.* Розуміння, підтримка та позитивні взаємини з близькими людьми, друзями, партнером можуть сприяти збереженню психічної стійкості.

3. *Емоційна інтелігенція.* Здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також вміння розуміти й співчувати емоціям інших можуть бути важливими факторами психічної стійкості.

4. *Гнучкість та адаптивність.* Здатність адаптуватися до нових ситуацій, змін та несприятливих умов може допомогти людині зберегти психічну стійкість.

5. *Позитивне мислення.* Підхід до життя, зорієнтований на позитивність, оптимізм та пошук позитивних рішень може зміцнити психічну стійкість.

На сімейному рівні дослідники виокремлюють фактори психічної стійкості такі, як:

1. *Рівень родинної підтримки.* Наявність здорових і підтримуючих сімейних взаємин може впливати на психічну стійкість усіх членів сім'ї.

2. *Комунікація та взаємодія.* Відкрита та ефективна комунікація між членами сім'ї сприяє збереженню психічної стійкості.

3. *Здатність до адаптації.* Сім'я, яка вміє адаптуватися до змін та розв'язувати конфлікти, може стати джерелом підтримки для своїх членів.

На громадському рівні визначено фактори психічної стійкості такі, як:

1. *Соціальна підтримка.* Наявність дружнього та підтримуючого оточення, у тому числі друзів, колег, співробітників та інших членів спільноти, може сприяти психічній стійкості.

2. *Доступ до соціальних послуг.* Наявність доступних та якісних соціальних послуг, зокрема таких, як психологічна допомога, консультування, підтримка у важких ситуаціях, може бути важливим фактором психічної стійкості.

На культурному рівні факторами психічної стійкості є:

3. *Культурні цінності.* Прийняття та інтеграція в культурні цінності та норми може сприяти зміцненню психічної стійкості.

4. *Соціокультурне середовище.* Стабільне та підтримуюче соціокультурне середовище може мати позитивний вплив на психічну стійкість людини.

Отже, усі зазначені фактори можуть взаємодіяти між собою і впливати на психічну стійкість на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, громадському та культурному.

Далі розглянемо, які є відомі дослідження щодо алгоритмів з розвитку психологічної стійкості в англomовних джерелах.

Командний проєкт – дослідження «Шлях до стійкості: систематичний огляд і метааналіз програм навчання стійкості та втручань» уможливив висновки про те, що втручання з підвищення стійкості засновано на поєднанні КПТ і методів усвідомленості і може мати позитивний вплив на індивідуальну

стійкість [38]. Науковий огляд інструментів розвитку резильєнтності, створений К. Долл (K. Doll), «Заходи та вправи для розвитку стійкості для дорослих» [16] містить пояснення можливостей розвитку стійкості та понад десяток науково обґрунтованих заходів із підвищення стійкості з можливістю завантажити їх у форматі файлів з розширенням *.pdf*. Це опитувальники психічної стійкості; вправи та прийоми розвитку ментальної сили; матеріали для групової роботи з дорослими та молоддю та корисні посилання на англійські ресурси, що стосуються розвитку резильєнтності. Позитивні кореляції загальної самоефективності здобувачів вищої освіти та їхньої психологічної стійкості виявлено китайськими дослідниками й представлено у роботі «Повна посередницька роль психологічної стійкості між самоефективністю та психічним здоров'ям: дані дослідження студентів під час пандемії Covid-19» [44], де вони зазначають, що організація навчання для підвищення загальної самоефективності здобувачів вищої освіти, ймовірно, сприятиме розвитку необхідних навичок і переконань для формування стійкості, що може відігравати ефективну роль у підтримці та покращенні стану психічного здоров'я здобувачів освіти коледжу.

Цікавим і сучасним є дослідження, що презентує модель взаємодії психологічної стійкості психологічного імунітету та психологічної еластичності «Створення ресурсів стійкості під час організаційних змін: поздовжнє квазіекспериментальне польове дослідження», що проведене командою американських дослідників (Р. Йнтема (R. Intema), В. Шауфелі (W. Schaufeli), Ю. Бурґер (Y. Burger)) [11]. Як зазначалось вище, останнє десятиріччя науковці перемістили свою увагу з вивчення психологічної стійкості як окремої ізольованої конструкції (наприклад, ознаки чи результату) на вивчення її як динамічного процесу, що охоплює низку тимчасово пов'язаних елементів. Моделі, що зображують цей процес, пояснюють, чому одні люди адаптуються до стресових факторів, а інші – ні. Автори запропонували модель «Психологічний імунітет – психологічна еластичність» (PI-PE), яка дає змогу реалізувати такі підходи у підвищенні резильєнтності. Перший – це підхід до підвищення толерантності, який є проактивним підходом, спрямованим на підвищення толерантності до конкретного стресора, з яким окремі групи людей стикаються регулярно і якому неможливо запобігти; викладачі, що стикаються з невідповідною поведінкою студентів; постачальники паліативної допомоги, які мають справу зі смертю пацієнтів. Аби ефективно функціонувати, працівники мають навчитися толерувати означені стресові фактори протягом тривалого часу. Програми, які застосовують підхід до підвищення толерантності, можуть існувати під різними назвами, зокрема такими, як «щеплення проти стресу» або «тренінг стресостійкості» чи «навчання готовності до надзвичайних ситуацій». Другий підхід – це нарративний підхід, що є реактивним і спрямований на допомогу людям побудувати адаптивні нарративи. Програми, в яких використовується цей підхід, можуть мати різні назви, наприклад, «когнітивно-поведінкова програма», «дебрифінг», «критичний розгляд стресу». Нарешті, додаткові підходи, на думку авторів, передбачають підвищення таких внутрішніх ресурсів, як самоефективність (підхід, заснований на особистих ресурсах);

посилення зовнішніх ресурсів, соціальна підтримка (підхід, заснований на ресурсах навколишнього середовища) та виважений підхід, який має на меті зменшити інтенсивність і тривалість стресора або під час впливу стресора. Таким чином, модель PI-PE передбачає п'ять підходів до формування стійкості: підхід до підвищення толерантності; наративний підхід; персонально-ресурсний підхід; екологічно-ресурсний підхід; зважений підхід. Ці підходи сприяють більшій чіткості щодо способів підтримки людей у формуванні їхньої психологічної стійкості до конкретного стресора.

Ключові елементи розвитку резильєнтності пропонує Ш. Хешмат (S. Heshmat) у роботі «8 ключових елементів стійкості» [21]. Дослідник наголошує на важливості таких моментів: переслідування значимої мети; критична перевірка припущень; когнітивна гнучкість; зростання через страждання; проактивність усупереч страхом; регулювання емоцій; почуття волі; соціальна підтримка.

Для тих, хто працює з дітьми, корисним є видання Центру розвитку дитини Гарвардського університету, що має назву ключового слова нашого огляду «Resilience» – «Резильєнтність» або стійкість [37]. Посібник розкриває зміст токсичного стресу, його причини та вплив на мозок. Найголовніше – видання надає дієві інструменти запобігання негативному впливу токсичного стресу.

Завершити цей огляд доречно чіткими рекомендаціями щодо побудови та розвитку індивідуальної стійкості. Такі рекомендації «Розбудова резильєнтності» створено командою американських дослідників резильєнтності та викладено на сайті Американської Психологічної Асоціації [12]. Наводимо ключові моменти наданих рекомендацій:

❖ *Створення мережі зв'язків.* Пріоритетність стосунків. Спілкування з чуйними та розуміючими людьми нагадує людині, що вона не самотня перед викликами.

❖ *Сприяння оздоровленню.* Бережливе ставлення до тіла. Догляд за собою – потужна практика психічного здоров'я та розвитку стійкості. Адже стрес настільки ж фізичний, як і емоційний. Сприяння таким позитивним факторам здорового способу життя, як правильне харчування, повноцінний сон, зволоження та регулярні фізичні вправи, зміцнює тіло та допомагає адаптуватися до стресу, зменшити навантаження на такі емоції, як тривога чи депресія.

❖ *Практика уважності (Mindfulness).* Ведення щоденника, йога та інші духовні практики, зокрема такі, як молитва чи медитація, також можуть допомогти людям налагодити зв'язки та відновити надію, що може підготувати їх для розв'язання ситуацій, які потребують стійкості.

❖ *Уникання негативних розвантажень.* Спокуса замаскувати свій біль алкоголем, наркотиками чи іншими речовинами схоже на пов'язку на глибокій рані. Тимчасова біль вгамовується, але це не виліковує рану. Краще зосередитись на тому, аби дати своєму тілу ресурси для боротьби зі стресом, а не намагатися повністю усунути його відчуття.

❖ *Віднайдення мети.* Відчуття мети, підвищення почуття власної гідності, налагодження зв'язків з іншими людьми та допомога іншим – це сприяє зростанню стійкості.

❖ *Проактивність.* Якщо проблеми здаються надто великими для розв'язання, їх варто розбити на частини, кожна з яких можна розв'язати послідовно окремо. Прояв ініціативи нагадує, що людина может знайти мотивацію та цілеспрямованість навіть у стресові періоди свого життя.

❖ *Рух до власних цілей.* Кілька реалістичних цілей і регулярна активність з їх реалізації (навіть якщо це здається невеликим досягненням) дає змогу рухатися до того, що видається важливим.

❖ *Можливості для самопізнання.* Люди часто відчують, що певною мірою вони виростили в результаті боротьби. Наприклад, після трагедії чи труднощів люди повідомляли про кращі стосунки та більше відчуття сили, навіть з відчуттям вразливості. Це підвищує почуття власної гідності та вдячності за життя.

❖ *Здорові думки.* Важливо виявити такі сфери ірраціонального мислення, як схильність до катастрофічних викликів або припущення, що світ несправедливий, та практикувати більш збалансований і реалістичний спосіб мислення. Це не змінить стресову подію, але ви можете змінити спосіб її інтерпретації та реагування на неї.

❖ *Прийняття змін.* Зміни є частиною життя. Певні цілі чи ідеали можуть бути недосяжними через несприятливі життєві ситуації. Прийняття обставин, які неможливо змінити, допомагає зосередитися на обставинах, які людина може змінити.

Це лише кілька рекомендацій, але важливо пам'ятати, що розвиток стійкості – є особистий шлях. Ключем є визначення способів, які добре працюватимуть для людини як частини її власної стратегії зміцнення стійкості. Для покращення стійкості критично важливою є цілеспрямована практика, поєднана з самосвідомістю.

4. Інформаційний супровід розвитку резильєнтності українців

Дослідження щодо колективного контексту резильєнтності українців охоплює вивчення рівня резильєнтності нації або громади в цілому, а також чинників, що сприяють або перешкоджають розвитку колективної резильєнтності. Таким дослідженням присвячено частину аналітичного огляду «Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд)» [3], проте пропонуємо узагальнити й конкретизувати напрями проаналізованих у ньому досліджень:

1. *Дослідження психологічної стійкості українців під час війни.* Деякі дослідження фокусуються на вивченні резильєнтності українців під час воєнного конфлікту на сході України. Зокрема, йдеться про дослідження ситуацій, у яких українці впораються з травмами, стресом і складнощами, спричиненими війною, та які чинники сприяють їхній психологічній стійкості.

2. *Дослідження резильєнтності громад під час кризових ситуацій.* Акцентовано увагу на вивченні резильєнтності громад під час кризових ситуацій, зокрема таких, як природні катастрофи або економічні кризи. Йдеться про вивчення ситуацій, у яких громади співпрацюють, організовуються та відновлюються після таких подій та які фактори сприяють їхній колективній резильєнтності.

3. *Дослідження рольової резильєнтності в українському суспільстві.* Йдеться про дослідження рольової резильєнтності в українському суспільстві, тобто здатність різних соціальних груп (наприклад, молоді, ветеранів, жінок, мігрантів тощо) впоратися з труднощами та стресом, пов'язаними зі своїми ролями в суспільстві.

Наводимо окремі дослідження, опубліковані англійською мовою, які, на нашу думку, мають посприяти розумінню рівня резильєнтності українського суспільства, виявленню факторів, що допомагають або перешкоджають його розвитку, та розробити практичні рекомендації для підвищення колективної резильєнтності. До переліку включатимемо кілька україномовних джерел, аби не втратити змістовність поняття «резильєнтність українців».

Якщо говорити про психологічні закономірності подолання українцями викликів війни, звернемось до нещодавньої публікації «Предиктори посттравматичних стресових розладів та симптомів психологічного дистресу цивільного населення України під час війни» [32]. Автори проаналізували 1001 відповідь структурованої онлайн-анкети. За висновками дослідників, чотири позитивних і негативних чинники впливають на можливість подолання викликів людьми зі стресовими переживаннями: попередній травматичний досвід, індивідуальний рівень патології, особистісні якості та соціально-демографічні характеристики. Баланс цих факторів захищає більшість людей від симптомів посттравматичного стресового розладу, незважаючи на те, що на них вплинули травми війни.

Про досвід психологічного супроводу громадян України та українців у понад 20 країнах Європи, де вони мали шукати притулок внаслідок війни, йдеться в публікаціях Президентки Національної психологічної асоціації (НПА) В. Палій, які психологиня зробила спільно з українськими та американськими колегами («Українська психологічна гаряча лінія: новий вид послуги» [30] та «Досвід започаткування психологічної гарячої лінії у 21 країні для підтримки українців у воєнний час» [43]). Досвіду запуску тієї самої лінії психологічного супроводу українців присвячено публікацію американського колеги доктора О. Лупіса (А.Lupis) «Підтримка українських психологів у покращенні охорони психічного здоров'я під час війни») [24].

Стратегіям резильєнтності освітян присвячено дослідження «Визначення ключових стратегій стійкості українських педагогів в умовах війни») [7]. На вибірці понад 3000 освітян з усіх регіонів України дослідниці показали, що когнітивні установки педагогів є їх найвпливовішим способом подолання стресу. Отже, навички аналізу, критичного мислення, стратегії планування тощо є найпоширенішими стратегіями стійкості вчителів.

Такі навички розвиваються паралельно з віком і досвідом роботи. Але цей метод може бути не зовсім доречним у ситуації нестабільності, невизначеності, навіть певного хаосу, який відчуває освітня система під час війни. Другим за впливовістю фактором стресостійкості є світогляд педагогів. Його вплив посилюється приблизно до 60 років, а потім стабілізується. В умовах глобальних катаклізмів і перебудови всієї суспільної системи така стійкість світогляду педагогів може бути додатковим стресовим фактором, а не стратегією стійкості.

С. Пирожков, Є. Божок і Н. Хамітов у публікації «Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз» [5] визначають національну резильєнтність як стратегію забезпечення збалансованості розвитку та успішного протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам, і більше того, як передбачення викликів і пошук відповідей на них заради гідної самореалізації та гуманістичного розвитку у людини.

Отже, розвиток резильєнтності може бути розглянутий на трьох рівнях: індивідуальному, колективному (професійні спільноти) та суспільному.

На індивідуальному рівні розвиток резильєнтності може бути досягнутий через працю над самосвідомістю, емоційним інтелектом, міжособистісними навичками, впорядкуванням емоцій, розвитком оптимізму та позитивного мислення. Психологічними факторами розвитку резильєнтності є наявність мети та відчуття сенсу життя, позитивне емоційне налаштування, життєстійкість, високе адекватне самооцінювання, активні та ефективні стратегії подолання стресу, персональна самоефективність, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

На колективному рівні (рівні професійної спільноти) розвиток резильєнтності активно досліджується. Що стосується освітянського середовища, важливим є створення позитивного та підтримуючого середовища, яке сприяє взаємоповазі та сприйняттю розбіжностей як можливостей для навчання й зростання. Для вчителів корисними також видаються такі заходи:

❖ Психологічна підготовка: психологи та педагоги можуть отримати психологічну підготовку для психологічної підтримки та здатності діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

❖ Співпраця з НМЦ та ІПО: школи можуть запрошувати фахівців науково-методичних центрів та/або представників інституцій з підвищення кваліфікації для проведення семінарів, тренінгів, майстер-класів з розвитку резильєнтності, а також обміну досвідом та підвищення кваліфікації.

❖ Розроблення спеціалізованих програм плекання резильєнтності освітян. Такі програми, окрім якісного змістовного наповнення, потребують організаційної підтримки саме тих інституцій, де працюють конкретні вчителі.

Для розвитку резильєнтності учнів найчастіше пропонують такі заходи:

❖ Використання діагностичного та методичного інструментарію для встановлення причин освітніх труднощів та/або складнощів адаптації, що можуть виникати в здобувачів освіти під час освітнього процесу, та формування стратегії психологічної підтримки задля їх подолання.

❖ Створення команд супроводу для всіх дітей, які потребують підтримки.

❖ Проведення комплексного оцінювання, у тому числі повторного, та забезпечення системного кваліфікованого психологічного супроводу учнів.

❖ Безпечне й здорове освітнє середовище: формування безпечних комфортних та здорових умов для здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти.

На суспільному рівні розвиток резильєнтності українців може передбачати створення політик і програм, що сприяють добробуту громадян і стабільності суспільства. Це може охоплювати широкий спектр інтервенцій, у тому числі освіту, охорону здоров'я, соціальний захист та економічний розвиток. Створення, деталізація та подальша реалізація таких програм є важливим вектором наукового, освітнього, культурного відновлення українського суспільства.

Перспективами подальших досліджень і розвідок вбачаємо кілька актуальних для українських дослідників напрямів вивчення психологічної резильєнтності, що висвітлюються в англійських наукових джерелах:

– інгібіторний контроль в резильєнтності (останні моделі резильєнтності пропонують, що інгібіторний контроль (ІС), тобто виконавча функція контролю, яка підтримує нашу цілеспрямовану поведінку та регулює нашу емоційну відповідь, може бути основою резильєнтності);

– резильєнтність в стосунках між стресом та психологічним добробутом (дослідження показують, що резильєнтність може мати значний прямий вплив на задоволення життям, тривогу та депресію, що свідчить про те, що резильєнтність є корисною для психологічного здоров'я навіть у відсутності стресу);

– соціально-емоційні навички у розвитку резильєнтності;

– вік та стать у розвитку резильєнтності;

– особисте самооцінювання для психологічної резильєнтності (дослідження фокусується на вивченні того, коли і як високе самооцінювання слугує ресурсом проти вразливості, та на вивченні пов'язаних з цим наслідків для потенційно деструктивної поведінки);

– минулий досвід негативних життєвих подій (дослідження способів, якими минулий досвід негативних життєвих подій може сприяти розвитку схильності до майбутньої резильєнтності);

– взаємини з іншими людьми та явищами (дослідження способів, якими взаємодія особистості з іншими людьми та явищами – членами родини чи романтичними партнерами, соціальними течіями, явищами, які викликають захоплення, можуть сприяти резильєнтності проти вразливості).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл. / наук. ред. М. Л. Ростока ; бібл. ред. Л. О. Пономаренко ; НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця : ТВОРИ, 2023. Вип. 17. 124 с. DOI: <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.735560>.

2. Асонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *IRBNMU – Репозитарій Національного медичного університету імені О. О. Богомольця: Головна сторінка*. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142> (дата звернення: 23.09.2023).

3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології* / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : Рогальська І. О., 2018. Том 3 :

Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/716873> (дата звернення: 22.09.2023).

4. **Мерзлякова О. Л.** Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського*. Вінниця : ТВОРИ, 2023. Вип. 17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/> (дата звернення: 22.09.2023).

5. **Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В.** Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*. 2021. № 8. С. 74–82. DOI: <https://doi.org/10.15407/vsn2021.08.074>.

6. **Applying Evidence-Centered Design to Measure Psychological Resilience: The Development and Preliminary Validation of a Novel Simulation-Based Assessment Methodology** / S. Kleitman et al. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717568>.

7. **Banit O., Merzliakova O.** Identification the Key Strategies of Resilience of Ukrainian Teachers in the Conditions of War. *European Humanities Studies: State and Society*. No. 1. P. 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>.

8. **Beltman S., Mansfield C., Price A.** Thriving not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*. 2011. Vol. 6, no. 3. P. 185–207. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>.

9. **Bertsia V., Poulou M.** Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*. 2023. Vol. 16, No. 2. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1>.

10. **Bordas A.** Investigation of Resilience Among Teachers and in Teacher Education. *Central European Journal of Educational Research*. 2023. Vol. 5, No. 1. P. 24–36. DOI: <https://doi.org/10.37441/cejer/2023/5/1/11119>.

11. **Building Resilience Resources During Organizational Change: A Longitudinal Quasi-Experimental Field Study** / R. C. Jntema et al. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 73, No. 4. P. 302–324. DOI: <https://doi.org/10.1037/cpb0000218>.

12. **Building Your Resilience**. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (date of access: 28.09.2023).

13. Condly S. J. Resilience in Children. *Urban Education*. 2006. Vol. 41, Is. 3. P. 211–236. DOI: <https://doi.org/10.1177/0042085906287902>.

14. **Cultivating Teacher Resilience: International Approaches, Applications and Impact** / ed. by C. F. Mansfield. Singapore : Springer Singapore, 2021. XVI, 307 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1>.

15. **Development of a Scale Battery for Rapid Assessment of Risk and Resilience** / T. M. Moore et al. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 288. P. 112996. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112996>. In: Elsevier.

16. **Doll K.** 23 Resilience Building Activities & Exercises for Adults. *PositivePsychology.com*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/> (date of access: 24.09.2023).

17. **Fisher D. M., Law R. D.** How to Choose a Measure of Resilience: An Organizing Framework for Resilience Measurement. *Applied Psychology*. 2020. Vol. 70, Is. 2. P. 643–673. DOI: <https://doi.org/10.1111/apps.12243>.

18. **Fleming J., Ledogar R.** Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. *Pimatisiwin*. 2008. Vol. 6(2). P. 7–23. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/> (date of access: 24.09.2023).

19. **Fletcher D., Sarkar M.** Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

20. **Grygorenko Z., Naydonova G.** The Concept of «Resilience»: History of Formation and Approaches to Definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. No. 2. P. 76–88. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>.

21. **Heshmat S.** The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience> (date of access: 24.09.2023).

22. **Literature Review** of Concepts Psychological Resilience. / J. Wald et al. Vancouver: BRITISH Columbia University. *SCIRP Open Access*. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1262667](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1262667) (date of access: 23.09.2023).

23. **Luo M.** Research on Students' Mental Health Based on Data Mining Algorithms. *Journal of Healthcare Engineering*. 2021. Vol. 2021. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/1382559>.

24. **Lupis A.** Supporting Ukrainian Psychologists to Improve Mental Health Care during the War. *Ukrainian Research Institute at Harvard University*. URL: <https://huri.harvard.edu/supporting-ukrainian-psychologists-improve-mental-health-care-during-war> (date of access: 23.09.2023).

25. **Manjula M., Srivastava A.** Resilience: Concepts, Approaches, Indicators, and Interventions for Sustainability of Positive Mental Health. *Handbook of Health and Well-Being*. Singapore, 2022. P. 607–636. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-16-8263-6_26.

26. **Mendenhall E., Kim A. W.** How to Fail a Scale: Reflections on a Failed Attempt to Assess Resilience. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2019. Vol. 43, No. 2. P. 315–325. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9617-4>.

27. **Mindfulness** the S.M.A.R.T. Way. (Stress Management and Resiliency Techniques) *Mindfulness Everyday*. URL: <https://www.mindfulnesseveryday.org/smart.html> (date of access: 24.09.2023).

28. **Moore C.** Resilience Theory: a Summary of the Research (+PDF). *PositivePsychology.com*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/resilience-theory/> (date of access: 24.09.2023).

29. **Moradi S., Vasandani V., Nejat A.** A Review of Resilience Variables in the Context of Disasters. *Journal of Emergency Management*. 2019. Vol. 17, No. 5. P. 403–432. DOI: <https://doi.org/10.5055/jem.2019.0431>.

30. **Palii V.** Ukrainian Psychological Hotline: a New Type of Service. *American Psychological Association*. 2023. URL: https://www.apa.org/international/global-insights/ukrainian-psychological-hotline?fbclid=IwAR1qyftU9Tj-RlYsIH8NmT3KB-EJz7OeElCCoSGMPm9sRNpwShVn_U1a6qeQ (date of access: 23.09.2023).

31. **Potolea D., Toma S.** Rethinking Teacher Education From the Perspective of Teacher Resilience. *Education Facing Contemporary World Issues - EDU WORLD 2022* / E. Soare, C. Langa (Eds.). European Publisher. Vol. 5 : European Proceedings of Educational Sciences. P. 1143–1151. DOI: <https://doi.org/10.15405/epes.23045.115>.
32. **Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war** / Y. Eshel et al. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. Vol. 17. E429. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>.
33. **Psychological Resilience** – Search Results – PubMed. *PubMed*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=psychological+resilience&filter=years.1980-2023&timeline=expanded> (date of access: 23.09.2023).
34. **Repository of Resilience Measures**. Last Updated June 2022. *Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness*. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/repository-of-resilience-measures/> (date of access: 24.09.2023).
35. **Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts** / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). 2017. Vol. 23, No. 1. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301> (date of access: 24.09.2023).
36. **Resilience**. APA Dictionary of Psychology. *American Psychological Association*. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 24.09.2023).
37. **Resilience**. *Center on the Developing Child at Harvard University*. URL: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/> (date of access: 24.09.2023).
38. **Road to Resilience: a Systematic Review and Meta-Analysis of Resilience Training Programmes and Interventions** / S. Joyce et al. *BMJ Open*. 2018. Vol. 8, No. 6. P. e017858. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>.
39. **Salisu I., Hashim N.** A Critical Review of Scales Used in Resilience Research. *IOSR Journal of Business and Management*. 2017. Vol. 19, No. 04. P. 23–33. DOI: <https://doi.org/10.9790/487x-1904032333>.
40. **Self-report Measures of Resilience in Children and Youth** / K. J. Vannest et al. *Contemporary School Psychology*. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00252-1>.
41. **Sikma L.** Building Resilience: Using BRiTE with Beginning Teachers in the United States. *Cultivating Teacher Resilience* / Ed.: C. F. Mansfield. Singapore : Springer, 2020. P. 85–101. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_6.
42. **Stress Management and Resiliency Training for Public School Teachers and Staff: A Novel Intervention to Enhance Resilience and Positively Impact Student Interactions** / S. S. Chesak et al. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019. Vol. 37. P. 32–38. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.08.001>.
43. **The Experience of Launching a Psychological Hotline Across 21 Countries to Support Ukrainians in Wartime** / V. Palii et al. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1108/mhsi-04-2023-0040>.
44. **The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic** / L.-L. Qin et al. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, No. 420. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>.

45. **Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions** / S. K. Schäfer et al. *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 26, Is. 12. P. 1171–1189. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.09.017>.

46. **Welcome to the BRiTE program. Building Resilience in Teacher Education.** *BRiTE*. URL: <https://www.brite.edu.au/> (date of access: 24.09.2023).

47. **What is Resilience?** / H. Herrman et al. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 56, No. 5. P. 258–265. DOI: <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>.

48. **Windle G., Bennett K. M., Noyes J.** A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. Vol. 9, No. 8. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>.