

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-20>

УДК 159.9:378.1

Наталія СУРГУНД

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surgund1@ukr.net

Ольга КОЗЕНКО

Хмельницький національний університет

e-mail: 13feja@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стаття присвячена особливостям прояву резильєнтності у студентів закладів вищої освіти. На підґрунті здійсненого теоретичного аналізу висвітлено розуміння власне поняття феномену «резильєнтність», та з'ясовано, що резильєнтність є багатовимірною, динамічною й складною системою особливостей особистості, та розглядається як здатність людини успішно адаптуватися до складних викликів життя й небезпечних умов, продовжуючи розвиватися, незважаючи на труднощі.

***Ключові слова:** резильєнтність, студентський період, стресові ситуації, адаптація, академічні досягнення, успішність, добробут*

Natalia SURGUND, Olha KOZENKO

Khmelnytskyi national university

FEATURES OF RESILIENCE IN STUDENTS: THEORETICAL STUDY

The article is devoted to the peculiarities of the manifestation of resilience in students of higher education institutions. The purpose of the article is a theoretical study of the phenomenon of resilience, clarification of the mechanisms of its occurrence, manifestations and varieties of resilience. We conducted a review of psychological works that were published on this topic, and during the writing of the article we used such methods of theoretical research as analysis and synthesis, and comparison and generalization. The definition of the concept of "resilience" is presented, the peculiarities of manifestations of resilience during the student period are considered. We also considered four trajectories of resilience, such as: "chronic" resilience; "elasticity" (proper resilience); standardized recovery process; adjournment. Resilience mechanisms were considered, which are divided into three groups: resilience mechanisms sensitive to specific dysfunction; general mechanisms; as well as global. According to research by scientists, people with a low level of resilience often react to stressful situations more acutely, avoiding ambiguous stimuli, and individuals with higher levels of resilience can perceive complex situations as interesting without exaggerating or denying their significance. After researching scientific psychological works on this topic, we hypothesized that the potential for increasing the degree of resilience and personal growth can be greater, the greater the impact of the trauma. From the above, it can be concluded that the higher the level of stress in the life of the student during his studies, the lower the intensity of depression or anxiety, as a reaction to the same stress factors, which is extremely important under study time for students, because academic stress and workload in the educational process are long-term and cyclical in nature.

Key words: *resilience, student period, stressful situations, adaptation, academic achievements, success, well-being*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Студентський період є сприятливим часом для формування й розвитку резильєнтності у особистості, тому що саме резильєнтність може здійснювати позитивний вплив на ментальне й фізичне здоров'я у студентів під час проходження ними різноманітних криз, сприяти їх ефективному подоланню та успішно сприяти реалізації студентів як майбутніх фахівців професійної діяльності.

Останнім часом, люди в світі та в Україні, живуть у дуже стресогенних умовах. Пандемії, стихійні лиха, збройні конфлікти у всьому світі, а також повномасштабна війна в Україні з подолання російської агресії є значними емоційними потрясіннями для кожного із нас. У таких умовах студенти ще й знаходять ресурси та можливості для навчання. Студентське життя саме по собі є додатковим стресовим фактором, тому що воно пов'язане із великою кількістю змін у житті молоді, а також із труднощами, що виникають у цей період – при виконанні все більш складних академічних завдань, під час адаптації в новому середовищі, в зв'язку із потребою в створенні нових соціальних контактів з одногрупниками й викладачами, необхідністю додаткової самоосвіти, зростанням відповідальності, в зв'язку із виходженням в нове соціально-професійне середовище тощо. Успішно адаптуватися до цих та інших труднощів і допомагає розвиненість резильєнтності особистості.

Тому в сучасному світі поглиблене дослідження особливостей резильєнтності у студентському віці є важливим фактором для сприяння її формування й розвитку у молоді, що є підґрунтям для покращення психічного здоров'я студентів, їх особистого благополуччя, а також стресостійкості й успішності в навчанні та у майбутній професійній діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій

Багато наукових праць були присвячені вивченню феномену резильєнтності. Наприклад, українські науковці проводили дослідження резильєнтності у дітей (І. Ющенко) [4], також резильєнтність було розглянуто як фактор, котрий допомагає запобігти негативним наслідкам воєнних конфліктів для молоді (С. Кравчук) [1], Н. Гусак та ін. досліджували резильєнтність у якості підходу, який можна використовувати в умовах надзвичайних ситуацій [3], а В. Олефір розглядав резильєнтність під час вивчення поняття копінгу,

що слугує посередником між ресурсами особистості й психологічним вигоранням студентів [2].

У більш широкому значенні, науковці розглядали феномен резильентності як потенціал або здатність певної системи адаптуватись до тих змін, які можуть загрожувати її розвитку, функціонуванню, або існуванню (S. Masten) [12].

Під час ознайомлення із науковими публікаціями, ми звернули увагу на те, що існують доволі різноманітні погляди на явище резильентності. Тому нами було визначено завдання із теоретичного дослідження даної проблематики для того, щоб наші уявлення про резильентність стали більш сформованими.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне дослідження поняття резильентності та особливостей її проявів у студентському віці.

Для того, щоб досягти даної мети, нами було здійснено детальний огляд психологічних робіт, опублікованих на цю тему. Під час написання статті ми використали наступні методи теоретичного дослідження: а) аналіз та синтез; б) порівняння й узагальнення.

Виклад основного матеріалу

У словнику Американської асоціації психологів (АРА), термін «психологічна резилієнтність» розтлумачено як вдалий процес й наслідок адаптації особистості до непростих подій у житті, який має зв'язок із психічною, емоційною, поведінковою гнучкістю, або «пружністю», внаслідок чого відбувається покращення пристосування, адаптації людини до зовнішніх і внутрішніх вимог [13].

Існують різні концептуальні підходи до цього поняття, і вони пов'язані з зацікавленістю вчених та із особливостями груп, резильентність яких стає предметом вивчення. Можемо відзначити, що у даній тематиці присутній зв'язок із широким спектром наукових інтересів, серед яких можна виділити дослідження резильентності на таких рівнях, як особистісний, спільноти, організації, групи людей, суспільства, нації.

Психологічну резильентність розглядають поруч із психологічними характеристиками та особливостями, позитивними й негативними емоційними станами, а також із станами ментального здоров'я та добробуту особистості. Тож, ступінь резильентності особистості різні дослідники вже вивчали в поєднанні з індивідуальною вразливістю людини, 5-факторною особистісною моделлю, з особливостями різноманітних копінг механізмів, показниками

психічного благополуччя і з психічними розладами, такими як ПТСР, тривожні розлади та депресія [4; 9; 12; 14; 17].

Вчені S. Luthar та ін. висвітлювали поняття резилієнсу як процес чи феномен компетентності, попри наявні труднощі. Вони наголошували, що цей термін потрібно вживати як позначення специфічної риси індивіда, а також звертали увагу на той факт, що зазвичай, резильєнтність передбачає присутність якихось негативних подій та успішну адаптацію людини до ситуації, що виникла, навіть не зважаючи на великі перешкоди під час власне подолання проблем і виконання необхідних для цього задач [11, с. 545].

Аналізуючи сучасні наукові джерела, можна відзначити, що в психології поняття резильєнтності активно вивчається, наприклад, у таких сферах, як дитяча психологія й психологія розвитку, психологія праці, геронтопсихологія, організаційна психологія, клінічна психологія та психіатрія.

В сучасній науковій літературі, яка досліджує резильєнтність, останніми роками можна помітити збільшення тенденцій до пошуку більш позитивних і гнучких підходів у виявленні факторів, які є сприятливими для розвитку ментального здоров'я. Науковці B. Singer й C. Ruff вказували на те, що ми поглиблюємо наше розуміння добробуту, коли зіставляємо такі поняття, як процвітання й резильєнтність. У той час, як більшість досліджень розглядають резильєнтність як інструмент для уникання негативних наслідків, вирізняється також інший погляд, в якому йдеться про те, що особистості, котрі здатні «прийняти виклик» невідомості й непередбачуваності, можуть мати більше шансів для того, щоб досягати нових звершень, висот, «процвітання» [14, с. 29].

Особистість, яка володіє розвинутою резильєнтністю, спроможна більш гідно переживати усі ті стресові та травмуючі події, що виникають впродовж життя.

J. Wopanno та ін. стверджували, що резильєнтність є так званим «перехідним етапом» від періоду труднощів до повернення у стан, котрий був «до», або відновлення добробуту [5, с. 990].

Дослідниками виділяється 4 траєкторії резильєнтності, залежно від продовжуваності впливу стресогенних обставин чи від відновлювального процесу: «хронічну» резильєнтність, котру можна спостерігати в особистостей, які потрапили від вплив негативних факторів та у яких наявні хронічні дисфункції; пружність (резильєнтність) – яка і являє собою приклад успішної й стабільної адаптації; стандартний, унормований процес відновлення (симптоми й ознаки дистресу починають виявлятися після події одразу, та поступово, з часом, зменшуються); відкладання (коли симптоми і дистрес

виявляються на середньому, помірному рівні інтенсивності, але погіршуються із часом) [18, с. 138].

Вищевказане надає передумови для розуміння поняття «резильєнтність» як водночас і стабільного, але й динамічного явища, а також для висвітлення взаємозв'язку резильєнтності з ментальним здоров'ям, стратегіями копінгу і загальним психічним добробутом особистості, що можуть являтися його наслідками.

Велика кількість різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників зумовлює науковців досліджувати механізми резильєнтності. Власне, ці механізми відрізняються за сферою охоплення, а також за ціллю самої класифікації. Для прикладу, S. Van der Werff та ін. [16, с. 36] розділили ці механізми на три групи: чутливі до конкретної дисфункції механізми резильєнтності (такі, які спроможні захищати від конкретного розладу або симптому, що був викликаний у ситуації стресу); загальні механізми (механізми резильєнтності, які можуть захистити від спровокованих стресом декількох розладів чи декількох симптомів); а також глобальні (ті, що можуть надати захист від функціональних розладів, або декількох симптомів, які виникли внаслідок занадто сильної реакції на стрес, до різноманітних (соціальних, фізичних та ін.) стресорів. Згідно досліджень вчених, люди із низьким рівнем резильєнтності часто реагують на стресові ситуації більш гостро, уникаючи неоднозначних подразників, а особистості, що володіють вищими ступенями резильєнтності, можуть сприймати складні ситуації як цікаві, не перебільшуючи й не заперечуючи їх значення.

М. Wright та ін. зазначали, той етап, на якому у сучасному світі розглядається резильєнтність, являється постмодерністським етапом, висвітлюючи цей феномен мультидисциплінарно, враховуючи при цьому особливості епігенетичних й нейробиологічних процесів, та даючи особистості спрямування до розвитку й зростання, незважаючи на проблемні ситуації та різні перешкоди [19, с. 24]. Науковці T. Waaktar та ін. вважали, що варіативність резильєнтності може визначатися не тільки зовнішніми факторами, описуючи це явище як здебільшого (на 70-77%) генетично зумовлене [17, с. 370]. А. Iadipaolo та ін. за даними, котрі вони змогли отримати в результаті досліджень, вказували на присутність змін під час функціонування нейрокогнітивних мереж в ділянках, котрі є відповідальними за виконавчі функції мозку, а також за емоційну регуляцію. [8, с. 31] F. Kong та ін. провели кореляційне дослідження, вивчаючи функції мозку та власне процеси, котрі пов'язані з центром винагороди й емоційною регуляцією, що можуть мати зв'язок із відчуттям «задоволеності життям» [10, с. 759]. Інші вчені

пов'язувати нейробиологічні передумови зростання резильєнтності із системними реакціями організму (ендокринними, нейрон- та імунореакціями) власне на стресові ситуації. Наприклад, такі речовини, як кортикостероїди [8, с. 40] та нейропептид Y [9, с. 167] мають зв'язок із стрес-діатезом, а також із залученням процесів гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінової осі. Виходячи з вищезазначеного, можна зробити припущення, що під час більш активної діяльності при здійсненні мозком його виконавчої функції прослідковується позитивний зв'язок з резильєнтністю, а ще негативний взаємозв'язок високого ступеня резильєнтності, а також активних стратегій копінгів з мозковою активністю, котра з'являється для сконцентрованих на емоціях й акцентуаціях характеру копінгів. [7; 9]

Варто зазначити, що потенціал для підвищення ступеню резильєнтності й особистісного зростання може бути тим більшим, чим більшим являється вплив травми. Тому, ми вважаємо, що чим вищі за рівнем стресу ситуації під час навчання відбувалися у житті студента, тим менші за інтенсивністю можуть у нього проявлятися рівні депресії або тривоги, як реакція на такі ж самі фактори стресу, що є надзвичайно важливим під час навчання для студентів. Таке положення є важливим тому, що академічний стрес та навантаження в навчальному процесі вирізняються довготривалим й циклічним характером.

L. Tomas та ін. здійснювали інтегративні дослідження особливостей резильєнтності у студентів, розглядаючи її одночасно і як рису, і як процес. Сам факт того, що студенти здатні поступово пристосовуватися до здолання складних ситуацій, що можуть виникати в навчальному процесі, уже позитивно впливає на підвищення рівня їх резильєнтності. Вчені зазначали, що резильєнтність – не незмінна система характеристик, а динамічний, активний процес зростання та змін, який водночас має свої основи розвитку (внутрішні та зовнішні) [6, с. 233]. Враховуючи вищесказане, можемо припустити, що поліпшення резильєнтності можливо досягти з допомогою навчання, тож, поглиблення досліджень у галузі пошуку найуспішніших навчальних стратегій для розбудови резильєнтності є важливим фактором.

Період навчання у закладі вищої освіти може бути для студента етапом, котрому притаманні ризики підвищеного рівня, що можуть провокувати розвиток патологій, пов'язаних із стресогенними ситуаціями. Під час навчання ймовірна поява нових, унікальних, часом і доволі тривалих факторів стресу, які мають властивість повторюватися циклічно – на кшталт академічних навантажень, професійних випробувань, взаємодії із колегами-студентами і викладачами, а також

загальний вплив перерахованих факторів. Варто відзначити, що у сучасному навчальному процесі, студентом може являтися людина будь-якого соціального й сімейного статусу та віку, при цьому доволі часто навчальний процес поєднується з іншими активностями та ролями особистості та її професійною діяльністю. Як результат, ймовірно виникнення таких ситуацій, у яких людина водночас робить багато справ, а це нерідко стає причиною виснаження і внутрішніх конфліктів.

З-поміж інших факторів стресу, студенти стикаються з труднощами адаптації в новому середовищі, складнощами при виконанні академічних завдань, котрі з часом стають важчими, зменшенням або втратою джерел, з яких вони раніше отримували підтримку, збільшенням особистої відповідальності, на кшталт самостійного керування побутом і фінансами, необхідністю займатися самоосвітою і тайм-менеджментом [6, с. 552].

Період навчання у закладі вищої освіти часто стає періодом підвищеної вразливості до впливу потенційно травматичних подій. Але, більшість студентів здатні пристосовуватися до складних обставин за допомогою різноманітних способів, що можуть допомогти їм уникнути серйозного розвитку психопатологій, що часто виникають на фоні довготривалого впливу стресу. Гнучкість при виборі реагування у ситуаціях стресу сприяє розвитку вищих ступенів резильєнтності.

Впродовж навчання, коли людина практикує різні стратегії взаємодій, це сприяє зростанню персональної резильєнтності. Звісно, також студент є частиною студентської спільноти, і додатково у нього може виникнути відчуття приналежності, що пов'язане із впливом на нього рівня загальної резильєнтності у цій спільноті.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

В результаті аналізу наукових джерел, які стосуються нашого дослідження, ми з'ясували наступне:

«Резильєнтність» – це процес і наслідок вдалої адаптації індивідуума до важких життєвих подій та ситуацій, пов'язаний з психічною, емоційною, й поведінковою гнучкістю, «пружністю», в результаті чого відбувається покращення пристосувальної функції особистості до зовнішніх і до внутрішніх вимог.

Проведений нами аналіз наукової літератури на тему резильєнтності демонструє те, що бачення науковцями цього поняття різняться. Але, в цілому, загальні висновки підтверджують те, що резильєнтність являється потужним ресурсом для особистості, і допомагає людям налагодити необхідне функціонування й адаптуватися

до змін, які виникають внаслідок травмуючих подій. Наукові дослідження демонструють, що особистості із низькими рівнями резиліентності у більшості випадків реагують на стресові події гостро, намагаючись уникати подразників, в той час, як індивідууми, що володіють високими рівнями резиліентності, можуть сприймати складні ситуації як цікаві й навіть бажані, при цьому не перебільшуючи й не заперечуючи їх значення.

Навчання за психологічним фахом може виявитися складним та стресовим для багатьох студентів, враховуючи академічні навантаження, ймовірність міжособистісних конфліктів під час навчального процесу, неоднозначне середовище, і також зовнішні чинники стресу, на кшталт ненадійного економічного й соціального середовища, епідемії та війни. Ці стресогенні фактори можуть мати негативний вплив на успішність, добробут й ментальне здоров'я студентів. Тому, як перспективу подальших досліджень, ми вважаємо за необхідність вивчення рівня психологічної резильєнтності у студентів, створення просвітницьких та навчальних тренінгів, лекцій, семінарів, котрі будуть націлені на підвищення розвитку резильєнтності, що може поліпшити психічне здоров'я, академічні досягнення та успішність у майбутній професійній діяльності студентів.

Література

1. Кравчук, С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 1(1). 2018. С. 99-105.
2. Олефір В. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигорання студентів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2019. №59. С. 92-107.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак та ін. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : Пульсари, 2017. 174 с.
4. Ющенко, І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г Шевченка*. Чернігів, 2015. С. 302-306.
5. Bonanno G. A., Rennie C., Dekel, S. Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. № 88, P. 984-998.

6. Galatzer-Levy I. R., Burton C. L., & Bonanno G. A. Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2012. № 31(6). P. 542-567.
7. Hermans E. J., & Fernández G. (2015). Heterogeneity of cognitiveneurobiological determinants of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*. 2015. P. 38-41.
8. Iadipaolo A. S., Marusak H. A., Paulisin S. M., Sala-Hamrick K., Crespo L. M., Elrahal F., ... & Rabinak C. A. Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. *NeuroImage: Clinical*. 2018. №20. P. 24-34.
9. Kautz M., Charney D. S., & Murrrough J. W. Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. *Neuroscience letters*. 2017. № 649. P. 164-169.
10. Kong F., Ma X., You X., & Xiang Y. The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2018. №13(7). P. 755-763.
11. Luthar S. S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71(3). P. 543-562.
12. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*. 2001. № 56. P. 227-238.
13. Resilience: American Psychological Association Dictionary. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
14. Ryff C. D. & Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. // *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. 2003. P. 15-36.
15. Thomas L. J., & Asselin M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice*. 2018. № 28. P. 231-234.
16. van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. Neuroimaging resilience to stress: a review. // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013. № 7. P. 31-39.
17. Waaktaar T., & Torgersen S. Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*. 2012. № 42(3). P. 366- 377.
18. Wiley, R. "Who Am I Now?" : Distress and Growth After Trauma (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013. 285 p.

19. Wright M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. // In Handbook of resilience in children. Springer, Boston. MA. 2013. P. 15-37.

References

1. Kravchuk, S. L. Osoblyvosti zhyttestiikosti yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Serii «Psykholohichni nauky». № 1(1). 2018. S. 99-105.
2. Olefir V. Kopinh yak mediator u vidnoshenniakh osobystisnykh resursiv ta vyhoriannia studentiv. Visnyk KhNPU imeni HS Skovorody «Psykholohiia». 2019. №59. S. 92-107.
3. Psykosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezyliens : posibnyk z provedennia treninhu / N. Husak ta in. Nats. un-t «Kyievo-Mohylianska akademiia», Tsentр psykhhichnoho zdorovia ta psykosotsialnoho suprovodu, Shkola sotsialnoi roboty im. V. Poltavtsia, Kafedra psykholohii ta pedahohiky. Kyiv : Pulsary, 2017. 174 s.
4. Yushchenko, I. M. Rezyliientnist dytyny v paradyhmi resursnoho pidkhodu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H Shevchenka. Chernihiv, 2015. S. 302-306.
5. Bonanno G. A., Rennie C., Dekel, S. Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? Journal of Personality and Social Psychology. 2005. № 88, P. 984-998.
6. Galatzer-Levy I. R., Burton C. L., & Bonanno G. A. Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. Journal of Social and Clinical Psychology. 2012. № 31(6). P. 542-567.
7. Hermans E. J., & Fernández G. (2015). Heterogeneity of cognitiveneurobiological determinants of resilience. Behavioral and Brain Sciences. 2015. P. 38-41.
8. Iadipalo A. S., Marusak H. A., Paulisin S. M., Sala-Hamrick K., Crespo L. M., Elrahal F., ... & Rabinak C. A. Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. NeuroImage: Clinical. 2018. №20. P. 24-34.
9. Kautz M., Charney D. S., & Murrough J. W. Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. Neuroscience letters. 2017. № 649. P. 164-169.
10. Kong F., Ma X., You X., & Xiang Y. The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. Social cognitive and affective neuroscience. 2018. №13(7). P. 755-763.
11. Luthar S. S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development. 2000. № 71(3). P. 543-562.
12. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience process in development. American Psychologist. 2001. № 56. P. 227-238.
13. Resilience: American Psychological Association Dictionary. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
14. Ryff C. D. & Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. // Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. 2003. P. 15-36.
15. Thomas L. J., & Asselin M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. Nurse education in practice. 2018. № 28. P. 231-234.

16. van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. Neuroimaging resilience to stress: a review. // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013. № 7. P. 31-39.

17. Waaktaar T., & Torgersen S. Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*. 2012. № 42(3). P. 366- 377.

18. Wiley, R. " Who Am I Now?": Distress and Growth After Trauma (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013. 285 p.

19. Wright M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. // *In Handbook of resilience in children*. Springer, Boston. MA. 2013. P. 15-37.