

УДК 159.923:159.944.4-021.484

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ

Софія Дмитришин

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Sofia.Dmytryshyn.AFFP@lnu.edu.ua*

Статтю присвячено феномену резильєнтності, різним підходам до концептуалізації та визначення поняття «резильєнтність»; здійснено метааналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень крізь призму основних теорій резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію.

Метою статті є проаналізувати наукові роботи дослідників, що працювали у напрямку визначення поняття «резильєнтність» протягом останніх десятиліть; з'ясувати розбіжні та спільні моменти у термінологічному змісті резильєнсу, представленому в україномовній літературі та розкритому в останніх світових тенденціях даної теми. Приділено увагу історії розвитку концепцій резильєнтності, першим дослідженням, завдяки яким це поняття було виокремлене з-поміж дотичних понять.

Також висвітлено питання стану сучасного українського суспільства, що з впевненістю можна охарактеризувати як кризовий. Війна й соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних та соціальних наук зростає потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності, життєстійкості людини, а також емоційному здоров'ї в освітньому середовищі.

Завданням статті постає чітке розмежування понять «резильєнсу» із поняттям «стресостійкості», копінгот та посттравматичним зростанням для уникнення термінологічної плутанини. Оглядом охарактеризовано особливості та рекомендації щодо використання правил стійкості педагога, зокрема фахівців музичного мистецтва, котрі є невід'ємною частиною освітнього процесу в загальноосвітніх та мистецьких школах та мають безпосередній вплив на психологічний стан учнів.

Ключові слова: резильєнтність; стресостійкість; почуття безпеки; цінності; стрес; психологічне благополуччя; життєстійкість.

Постановка проблеми. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава та привертала увагу дослідників і науковців, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Тому поняття «резильєнтність» як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в часі повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Збільшення кількості досліджень феномена резильєнтності протягом останніх десятиліть супроводжується переоцінкою концепту цього поняття як серед українських, так і серед закордонних науковців. Дослідники, вивчаючи цей феномен в різних галузях медицини та психології, повинні бути впевнені, що піддають досліддам одне й те саме явище; уникають розбіжностей в обрахунках наукових праць та мають можливість порівнювати між собою результати для отримання достовірних висновків.

Життєстійкість музичних педагогів та освітян з різних сфер діяльності все більше зацікавлює науковий пласт та соціум загалом. Нерідко саме сьогодні ми натрапляємо на

велику кількість статей, наукових праць, дописів у соціальних мережах як протистояти тим, чи іншим стресовим факторам, котрі спіткали нас в XXI ст. Тому у статті згадуються педагоги, музичні педагоги як фахівці, що здатні впливати на благополучне середовище серед здобувачів освіти.

Отже, вивчення терміну «резильєнтність» є надзвичайно важливим у наших реаліях життя, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні методики для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «резильєнтність» активно впроваджується в науку психології ще з 60-тих років минулого століття і перейшов він до психологічного лексикону з фізики, де позначав властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів).

Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [8].

Ця концепція передбачає як позитивний результат, котрий досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу) так і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання)[5; 6].

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Поняття «резильєнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології та психології здоров'я. Власне саме слово резильєнтність походить з латинської мови, де *resilire* означає відсік, повернення до початку, відновлення рівноваги. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій [5].

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів [3].

1. *Резилієнс як риса особистості/навичка.* Резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Резильєнтністю є здатність дорослої людини, котра постраждала від потенційно катастрофічної події (наприклад, смерті близької людини або небезпечної для життя ситуації), підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного здоров'я а також подальше вміння відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді. Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. (Walker, Pflingst, Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017).

2. *Резильєнтність як процес копіngu* включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як

незвичайними, так і звичними для індивіда (Neenan, 2017). Резильєнтність – це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів. Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос (2018), динамічний процес резильєнтності містить:

- 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості;
- 3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

3. Резильєнс як *позитивна адаптація/захисний механізм*. Резильєнтність – позитивна адаптація в ситуаціях критичних викликів, що диференційовано впливає на здатність людини справлятися з критичними викликами та на результат успішного розвитку життя під час або в результаті потенційно доленосних подій. Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умов 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) [17].

Попри те, що література не дає однозначного визначення поняття «резильєнтності», є те, що об'єднує різні підходи й теорії. Таким спільним знаменником до його розуміння є властивість, котра допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні й достатньо швидко відповідати на життєві виклики. Актуально звернути увагу також на те, що резильєнтність є результатом інтеракції різних ресурсів, зовнішніх і внутрішніх, котрі особистість вміє використати в стресових ситуаціях.

Історичний аналіз останніх досліджень і публікацій.

Перші дослідження терміну «резильєнтність» виникли не з академічного обґрунтування теорії, а з так званої феноменологічної ідентифікації характеристик людей, котрі пережили серйозні травми та катастрофи.

Історично дослідники, клініцисти та теоретики працювали в рамках традиційної медичної моделі. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, поясненні та класифікації хворіб, психопатології та розумових недоліків. Наукова література, дослідницькі моделі та практичні методи втручання зосереджувалися на психологічних проблемах людини, головним чином на факторах ризику та негативних наслідках, тобто розладах, викликаних надмірним стресом.

Як зазначає К. Bolton та G. Richardson, наприкінці 1980-х рр. відбувся перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної (за G. Richardson – «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити ці події, а згодом навіть психологічно зростати. З цього часу науковий інтерес буде зосереджений не лише на спробах зрозуміти, класифікувати та пояснити фактори та умови, що призводять до психопатології після стресових подій, що перевищують адаптаційні можливості людини, а й на шляхах, що ведуть до здорового психологічного здоров'я та позитивної адаптації після стресових ситуацій. Ця зміна й призвела до новаторської роботи над концепцією стійкості [18].

Поняття резильєнтності, як характеристики особи вперше ввели Jack і Jeanne Block в другій половині ХХ ст. Під еґо-резильєнтністю (ego-resiliency) науковці розуміють перманентну здатність адаптуватись до щоденних викликів та травмуючих подій. Еґо-резильєнтність – це риса особистості, котра допомагає людині пристосуватись до нових умов життя, використовуючи свої здібності, таланти, а також зовнішні засоби що допомагають бути гнучким. Людина, яка не має цієї риси на нові ситуації реагує сильнішим стресом,

тривожністю і ригідною поведінкою. Его-резиліентність дозволяє особистості балансувати між двома крайнощами, пов'язаними з контролем: надлишковим контролем і повною відсутністю контролю. Тому стійкі люди знають, як змінювати, підвищувати або знижувати свій рівень контролю залежно від ситуації, що допомагає їм правильно реагувати на стресові ситуації [5; 16].

За дослідником Г. Лазосом у результаті теоретико-методологічного аналізу було визначено, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, котре охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Автор зазначає, що резильєнтність загалом пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов і в залежності від фокусу та предмету дослідження може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, так і як динамічний процес, що відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [8].

Виникнення самої концепції резильєнтності науковці пов'язують із роботами Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 р. було розпочато фундаментальне лонгітюдне дослідження з резильєнтності, де саме поняття резильєнтності й увійшло в термінологію психології [21].

Виявлені результати досліджень містили наступні особистісні якості: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування. На додаток до роботи Е. Werner, R. Smith, наведу ще одні знакові дослідження, корті також вплинули на розвиток і концептуалізацію феномену резильєнтності [19; 21].

Британський психіатр М. Rutter провів серію епідеміологічних досліджень серед дітей і молоді з острова Вайт та Лондона. Результати цих досліджень показали, що підлітки стають успішними, незважаючи на несприятливі умови навколишнього середовища або фактори ризику, такі як, наприклад, безпритульність. М. Rutter визначив захисні фактори або резильєнтні якості цих дітей: самоефективність, самостійність, позитивне шкільне середовище, навички планування та створення позитивних стосунків з дорослим.

Norman Garmezy з колегами провів лонгітюдне дослідження (з 1971 до 1982 рр.), вивчаючи ймовірні дисфункції розвитку дітей батьків-шизофреніків. Дослідники виявили, що діти з вибірки стали адаптованими дорослими, які створювали теплі й компетентні стосунки. Висновки з цього дослідження дозволили виокремити захисні фактори, що допомогли вибудувати цим дітям резильєнтність та створити компетентне доросле життя, серед них: адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, адекватні навички вирішення проблем і почуття гумору.

Дослідна лабораторія під керівництвом Р. Benson у період між 1990 та 1995 рр. розпочала дослідження американських учнів 6-12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Загалом вибірку становили 350 000 дітей. В результаті цього дослідження було виокремлено 40 факторів розвитку, які розподілені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх 37 належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. Внутрішніми факторами розвитку було названо мотивацію до набуття освіти, мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети [19].

Підсумовуючи результати основних досліджень з резильєнтності того часу В. Bernard зазначає, що всі наявні дослідження вказують на дивовижні результати – 50%, інколи 70% респондентів (переважно дітей) з різних країн світу показують не просто

резильєнтні якості, а й психологічне зростання, незважаючи на несприятливі, інколи травмівні умови життя [16].

У сукупності вищезгадані дослідження були довготривалими за своєю організацією, зосередженими переважно на вибірці дітей та підлітків, а також сфокусованими на визначенні ключових захисних факторів, які слугували буфером для несприятливих, стресових подій у житті дітей. Важливо, що ці дослідження довели й підтвердили існування феномену резильєнтності та наразі вони класифікуються вченими як перша хвиля досліджень резильєнтності. Отже, дослідження слугували емпіричною основою, що сприяла продовженню дослідницького та теоретичного вивчення резильєнтності.

Основні хвилі досліджень резильєнтності.

Огляд сучасних досліджень з проблеми резильєнтності розглянуто крізь призму чотирьох хвиль досліджень, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резильєнтності.

Отже, короткий опис цих чотирьох періодів сучасних досліджень:

1. Більшість досліджень *першої хвилі* були зосереджені на пошуку та опису тих внутрішніх і зовнішніх резильєнтних якостей особистості, які допомагають їй впоратися, подолати або пережити складні життєві ситуації. В результаті було виявлено перелік «механізмів резильєнтності»: якостей, «активів», копінгів і захисних факторів (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність тощо). Виявлені механізми мали важливе практичне значення, на основі чого було створено багато відповідних психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності.

2. *Друга хвиля* досліджень характеризується зміщенням фокусу вивчення та виокремлення захисних факторів до дослідження процесів досягнення резильєнтності. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних факторів і почали визначати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). В результаті з'явилась модель резильєнтності, послуговуючись якою фахівець обирає фокус психотерапевтичного втручання при роботі з пацієнтами/клієнтами (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами).

3. *Третя хвиля* досліджень резильєнтності тісно переплетена з першими двома хвилями, які складають її методологічну основу. Зокрема, третя хвиля досліджень зосереджувалася на розширенні уявлень про резильєнтність як динамічний процес, який допомагає людям у віднайдені та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації і відновлення. В результаті науковці почали розробляти та застосовувати нові заходи та засоби профілактики, спрямовані на розвиток резильєнтності та розвитку захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності.

4. *Четверта хвиля* досліджень резильєнтності характеризується ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням та взаємопов'язанням. Дослідники досягли консенсусу щодо визначення резильєнтності як багатовимірної концепції, яка має не лише суто психологічні виміри, але й біологічні фактори. Визначено нові перспективи створення психотехнологій для розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням всього спектру особливостей особистості (психологічних та нейробиологічних особливостей). Наразі існує достатньо вичерпний спектр дослідницького інструментарію, за допомогою якого є можливим виявлення як рівня резильєнтності, так і різноманітних факторів, які включені до її конструкту відповідно до вікових груп досліджуваних. Водночас ми не маємо жодних оригінальних вітчизняних

методик для таких досліджень, так само як і перекладених, валідизованих на вітчизняній вибірці [9].

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичного доробку психологів щодо визначення поняття резильєнтності показує, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт – здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій.

Отже, теоретичні й емпіричні дослідження резильєнтності протягом останніх десятиріч створили вагомий базис для концептуалізації поняття резильєнтності. Подальші дослідницькі пошуки й ініціативи, а також теоретико-методологічний розвиток мають просунути концепцію резильєнтності до більш поглибленого її розуміння, розв’язати певні наявні недоліки та невідповідності з метою виходу до створення ефективніших психотехнологій з розвитку резильєнтності різних сфер населення [9; 11].

Базуючись на проведеному аналізі та синтезі інформації, можна дійти висновку та об’єктивного визначення резильєнтності у науковій літературі. Резильєнтність – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [2; 6]. Також існує чітке розмежування резильєнтності зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як синоніми резильєнтності для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини.

Отже, резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброї настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями і здатностями.

Список використаної літератури:

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Академія стійкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://resilience.k-s.org.ua/>
3. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64, С. 62-77.
4. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
5. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
6. Кокур О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка

- НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
7. Кокун О., Клименко В., Корніяка О. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія.
 8. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V.
 9. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
 10. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and Technology 39(1):28-33 DOI:10.37203/kibit.2019.39.06. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/341828232_Rol_duhovnih_cinnostej_ta_zittestijkosti_osobistosti_v_umovah_nepererвної_osviti.
 11. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
 12. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
 13. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160- 165.
 14. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка., (38 (2)), 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
 15. Assonov, Dmytro & Khaustova, O. (2019). Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. Psychosomatic Medicine and General Practice. 4.e0404219.10.26766/pmgp.v4i3-4.219. https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_reziliensu_v_naukovij_literaturi_protahom_ostannih_rokiv.
 16. Hellerstein D. How I can become resilient // Heal Your Brain. Електронний ресурс. – <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.
 17. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – 167 p.
 18. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout / Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson // Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – [Електронний ресурс] <http://www.counseling.org/library/>
 19. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

**RESILIENCE OF PERSONALITY: ESSENCE OF THE PHENOMENON
AND METHODS OF DEVELOPMENT****Sofiya Dmytryshyn***Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Sofiia.Dmytryshyn.AFFP@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the phenomenon of resilience, different approaches to conceptualization and definition of the concept of “resilience”; of four waves of research on resilience, each of which had its own focus, methodology and concept.

The purpose of the article is to analyze the scientific works of researchers who have been working towards defining the concept of “resilience” in recent decades; to find out the divergent and common points in the terminological content of resilience presented in the Ukrainian-language literature and revealed in the latest global trends on this topic. Attention is paid to the history of the development of the concept of resilience, the first studies that distinguished this concept from related concepts.

The article also highlights the state of modern Ukrainian society, which can be characterized as a crisis. War and socio-political instability in society are factors that lead to trauma (physical and psychological) for many segments of the population. That is why specialists in the field of psychological, medical and social sciences are facing a growing need for in-depth, targeted study of the conditions for maintaining psychological stability, human resilience and emotional health in the educational environment.

The purpose of the article is to clearly distinguish between the concepts of “resilience” and “stress resistance,” coping, and post-traumatic growth in order to avoid terminological confusion. The features and recommendations for using the rules of teacher's resilience, in particular, those of music specialists, who are an integral part of the educational process in secondary and art schools and have a direct impact on the psychological state of students, are characterized in the article.

Key words: resilience; stress resistance; feeling of security; emotional stability; psychological rules of teacher stability; values, stress, psychological well-being.