

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.03>

УДК 159.923

ORCID 0009-0001-0584-2181

## **РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СТРУКТУРНО-ЗМІСТОВИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТА ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**

*Дмитро Дубінін,*

*аспірант кафедри соціології та психології*

*Харківського національного*

*університету внутрішніх справ, Україна*

*E-mail: dmytro.dubinin.o@gmail.com*

Актуальність дослідження: У сучасному світі люди постійно зіштовхуються з різноманітними стресорами різного ступеня інтенсивності. Війни та політичні конфлікти, економічні та фінансові нестабільності, забруднене навколишнє середовище, зміни клімату, глобальні кризи, епідемії та природні катастрофи, вимагають від людини підвищених адаптаційних здібностей адаптації та вміння витримувати важкий та тривалий стрес. До того ж, люди з великою ймовірністю можуть зазнавати особистих криз та викликів, таких як втрата близької особи, розлучення, травми чи інші події, які можуть сильно позначитися на їх психологічному стані та фізичному здоров'ї. Дослідження резильєнтності дозволяють встановити та розвивати стратегії, які допомагають індивідам краще справлятися зі стресом і перекодами.

Мета дослідження: структурно-змістовий аналіз феномену резильєнтності особистості та методів його вивчення.

Методи дослідження: загальнонаукові методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, систематизація, тощо), а також метод контент-аналізу текстів.

Результати дослідження: у статті представлені результати теоретичного дослідження психологічного змісту феномену резильєнтності особистості, яку на сьогодні розуміють і як особистісну рису, і як динамічний процес, що визначають здатність витримувати вплив важких стресорів та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Висновки: Проведено структурно-змістовий аналіз феномену резильєнтності особистості та методів його вивчення. Виявлено, що на сьогодні у визначенні поняття «резильєнтність» існують два підходи.

*У відповідності до першого підходу, резильєнтність розуміють як певну особистісну характеристику, яка детермінує здатність людини, витримувати вплив важких стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Другий підхід передбачає розгляд резильєнтності як динамічного процесу, змістом та результатами якого є успішне пристосування людини до важких життєвих обставин. Здійснено контент-аналіз факторів, вимірюваних 13 найбільш відомими на сьогодні методиками діагностики резильєнтності. Виходячи з факторної структури цих методик, розроблених у межах відповідних концепцій, перелік складових резильєнтності виходить значно змістовним. Обґрунтовано, що з метою проведення подальших емпіричних розвідок феномену резильєнтності актуальною є побудова чіткої структурно-змістової моделі та лаконічної за факторною структурою діагностичної методики.*

**Ключові слова:** *резильєнтність, стрес, важкі життєві обставини, толерантність, діагностика резильєнтності.*

## **Resilience of personality: phenomenon structural and content analysis and diagnostic scales**

**Dmitro Dubinin**

<sup>1</sup> *Kharkiv National University of Internal Affairs, Ukraine  
postgraduate student of the Department of Psychology and Sociology  
E-mail: dmytro.dubinin.o@gmail.com*

*Relevance of the research: In the modern world, people constantly deal with various stressors of varying degrees of intensity. Wars and political conflicts, economic and financial instabilities, polluted environment, climate changes, global crises, epidemics and natural disasters require a person to have increased adaptive abilities to adapt and the ability to withstand severe and prolonged stress. In addition, people are likely to experience personal crises and challenges, such as the loss of a loved one, divorce, trauma, or other events that can have a major impact on their psychological state and physical health. Resilience research allows for the establishment and development of strategies that help individuals better cope with stress and obstacles.*

*Research methods: general scientific methods of theoretical research (analysis, synthesis, induction, deduction, comparison, systematization, etc.), the method of content analysis of texts.*

*Research results: the article presents the results of a theoretical study of the psychological content of the phenomenon of personality resilience, which today is understood both as a personal trait and as a dynamic process that determines the ability to withstand the effects of severe stressors and effectively adapt to difficult life circumstances.*

*Conclusions: A structural and content analysis of the phenomenon of personality resilience and methods of its study was carried out. It was determined that there are currently two approaches to defining the concept of «resilience». In accordance with the first approach, resilience is understood as a certain personal characteristic that determines a person's ability to withstand the impact of severe stressful situations and effectively adapt to difficult life circumstances. The second approach provides consideration of resilience as a dynamic process, the content and results of which are the successful adaptation of a person to difficult life circumstances. A content analysis of factors measured by 13 of the most well-known methods of resilience diagnostics was carried out. Based on the factor structure of these methods, developed within the framework of the respective concepts, the list of components of resilience turns out to be too meaningful. It is substantiated that in order to carry out further empirical explorations of the phenomenon of resilience, the construction of a clear structural-content model and a concise diagnostic methodology based on the factor structure is relevant.*

**Key words:** *resilience, stress, difficult life circumstances, tolerance, diagnostics of resilience.*

**Вступ.** У сучасному світі люди постійно зіштовхуються з різноманітними стресорами різного ступеня інтенсивності. Війни та політичні конфлікти, економічні та фінансові нестабільності, забруднене навколишнє середовище, зміни клімату, глобальні кризи, епідемії та природні катастрофи, вимагають від людини підвищених адаптаційних здібностей адаптації та вміння витримувати важкий та тривалий стрес. До того ж, люди з великою ймовірністю можуть зазнавати особистих криз та викликів, таких як втрата близької особи, розлучення, травми чи інші події, які можуть сильно позначитися на їх психологічному стані та фізичному здоров'ї.

Зростаючі виклики, стреси та інші негативні впливи зумовлюють надзвичайну актуальність досліджень здатності особистості адаптуватися до негативних ситуацій, витримувати стрес і відновлювати психологічне благополуччя після труднощів чи

травм. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резильєнтність – «це здатність відносно добре справлятися (to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність» (Facilitator Guide, 2016, с. 8). Отже, дослідження саме резильєнтності дозволяють визначати детермінанти, механізми та фактори розвитку здатності людини справлятися зі стресом і перешкодами. Крім того, резильєнтність важлива не лише на особистому рівні, але й для суспільства в цілому. Соціуми, які мають високий рівень резильєнтності, можуть краще впоратися з кризами та стресами, забезпечуючи стабільність та розвиток. Таким чином, психологічні дослідження резильєнтності мають суттєве значення в сучасному світі, де зростаючі виклики та стресори вимагають розуміння та розвитку психологічних механізмів, що допомагають людям та спільнотам виживати та процвітати навіть у найскладніших умовах.

Метою цього теоретико-методологічного дослідження є структурно-змістовий аналіз феномену резильєнтності особистості та методів його вивчення.

**Методи дослідження.** Використано загальнонаукові методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, систематизація, тощо), а також метод контент-аналізу текстів.

**Результати.** Теоретичне дослідження проблеми резильєнтності у сучасній світовій та вітчизняній психологічній літературі дозволяє дійти висновку, що «цей концепт описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціальні, культурні та/або фізичні негаразди» (Психосоціальна підтримка, 2017: 47).

При цьому, дискусійним є питання щодо сутності феномену резильєнтності, і розбіжності дослідників полягають щодо її розгляду як особистісної риси чи динамічного процесу.

Прибічники першої точки зору розуміють резильєнтність як певну особистісну характеристику, що підвищує здатність протистояти впливу важких стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. У рамках цього підходу резильєнтність, наприклад, визначають як

- сукупність захисних факторів, що запобігають дезадаптації особистості в стресових ситуаціях (Bolton, 2013);

- динамічний багатовимірний комплекс властивостей особистості, що сприяють адаптації у складних ситуаціях (Bonnano, 2004);

- сукупність особистісних якостей, що визначають здатність до саморозвитку в ситуаціях невдачі (Connor та Davidson, 2003);

- потенційну та/або актуальну здатність людини успішно пристосовуватися до ситуацій, що загрожують її функціонуванню (Connor та Davidson, 2003);

- здатність адаптуватися до життєвих негараздів і серйозних стресів, тобто наслідків трагедії та травми (Neman, 2005);

- риси особистості, які гальмують або зменшують негативні наслідки серйозного стресу і сприяють кращій адаптації до стресу (Wagnild та Young, 1993).

Інша точка зору щодо розуміння природи феномену резильєнтності передбачає її розгляд як динамічного процесу, виходячи з чого, її визначають як:

- успішну адаптацію до несприятливих подій у різних сферах життя та зростання здоров'я після цих подій (Connor та Davidson, 2003);

- процес попередження негативних варіантів розвитку життєвих шляхів і саморозвитку, пов'язаних з різними ризиками, подолання психотравмуючих наслідків стресових подій та подолання стресових реакцій після цих подій (Fergus та Zimmerman, 2005);

- динамічний процес позитивної адаптації до критичних життєвих викликів (Luthar та ін., 2000);

- позитивна адаптація до ситуацій з негативними наслідками та позитивне зростання в цих ситуаціях (Masten, 2014).

У межах особистісного підходу до розуміння резильєнтності А. Мастен (A. Masten) складено перелік резильєнтних факторів особисті, який містить: досвід дбайливого опікування у дитинстві, близькі стосунки з людьми, наявність близьких друзів та романтичних партнерів, високий рівень інтелектуального розвитку, розвинені навички вирішення проблем, здатність до самоконтролю та регулювання емоцій, здатність до панування діяльності, мотивація успіху, самоефективність, цінності та сенси, здатність до навчання, віра та надія, гармонійні стосунки з оточуючими (Masten, 2014).

З метою більш докладного вивчення сутності та змісту феномена резильєнтності а також визначення перспектив подальших емпіричних розвідок у нашому науковому дослідженні було здійснено контент аналіз психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання резильєнтності. Далі ці методики наведено у хронологічному порядку їх створення.

*Шкала диспозиційної резильєнтності* – Dispositional Resilience Scale (DRS), Bartone, Ursano, Wright (1989).

Методика оцінює рису особистості, що визначає витривалість, яка детермінує те, як люди справляються зі стресовими обставинами. Витривалість охоплює три тісно пов'язані диспозиційні тенденції, які відображені у факторах методики: прихильність – відчуття сенсу й мети щодо себе, інших і роботи; контроль – відчуття автономії та здатності впливати на власну долю; виклик – відчуття жаги до життя, яка спонукає сприймати зміни як захопливі можливості та можливості, а не загрози безпеці чи виживанню. Складається з 45 пунктів, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Існують версії на 30 та 15 пунктів (Bartone та ін, 1989).

*Шкала резильєнтності* – Resilience Scale (RS), Wagnild, Young, 1993, 2009.

Шкала резильєнтності розроблена для оцінки резильєнтності, включаючи особисту компетентність і прийняття себе і життя. Вимірює п'ять факторів резильєнтності: незворушність (відображає здатність «плисти за течією»); наполегливість або рішучість; самозабезпечення (відображає віру у свою здатність керувати життям); осмисленість або віра в те, що життя має сенс; екзистенційна самотність або відчуття унікальності. Є версії методики на 14 та 25 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою (Wagnild та Young, 1993; Wagnild, 2008).

*Шкала его-резильєнтності* – Ego Resiliency Scale (ERS), Klohnen, 1996.

Шкала оцінює загальну передбачувану здатність до гнучкої та винахідливої адаптації до зовнішніх і внутрішніх стресорів за факторами: впевнений оптимізм, продуктивна діяльність, проникливість і теплота, кваліфікована експресивність. Складається з 29 пунктів, які мають різні формати відповідей (Klohnen, 1996).

*Перелік захисних факторів Барута* – Baruth Protective Factors Inventory (BPFi), Baruth, 2002.

Методика визначає наявність чотирьох основних факторів резильєнтності: адаптивна особистість, сприятливе середовище, менша кількість стресових факторів і компенсуючий досвід. Складається з 16 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (Baruth та Carroll, 2002).

*Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона* – Connor-Davidson Resilience Scale (CD – RISK), Connor, Davidson, 2003.

Шкала вимірює стійкість людини або те, наскільки добре вона здатна прийняти в норму після стресових подій, трагедій або травм. Шкала дозволяє декілька компонентів резильєнтності: здатність адаптуватися до змін; уміння справлятися з тим, що трапляється; уміння справлятися зі стресом; уміння залишатися зосередженим і чітко мислити; уміння не падати духом перед обличчям невдачі; здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток (Connor та Davidson, 2003). Хоча, за даними Дж. Скалі (J. Scali) та ін., CD-RISC спочатку мала інші фактори: наполегливість і компетентність, довіра, своїм інстинктам толерантність до негативного впливу; прийняття змін і безпека в стосунках, контроль, духовність (Scali, 2012). На сьогодні існують три версії методики (на 2, 10 та 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта).

*Багатовимірна шкала резильєнтності та відновлення від травми*– Multidimensional Trauma Recovery and Resiliency Scale (MTRR), Harvey, 2003.

Шкала оцінює вплив травми, відновлення та стійкість у різних сферах психологічного функціонування людини, деякі пункти безпосередньо оцінюють посттравматичний стресовий розлад, але в цілому методика дозволяє охопити ширший контекст та отримати інформацію про відновлення після травми та стійкість. Вимірювані методикою фактори: влада над пам'яттю, інтеграція пам'яті та афекту, толерантність до афекту та регулювання, оволодіння симптомами та позитивне подолання, самооцінка, самогуртованість, безпечна прив'язаність та створення сенсу. Складається шкала зі 135 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (Harvey, 2003).

*Шкала резильєнтності для дорослих* – Resilience Scale for Adults (RSA), Friborg, 2003.

Шкала сфокусована на внутрішньоособистісних і міжособистісних захисних факторах, які полегшують адаптацію людини до складних психосоціальних ситуацій. Вимірює п'ять факторів: особиста компетентність, соціальна компетентність, згуртованість сім'ї, соціальна підтримка та особиста структура. Складається зі 33 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою (Friborg, 2003).

*Шкала резильєнтності для підлітків* (READ), Hjemdal, 2006.

Методика вимірює рівень резильєнтності за 5 факторами: особиста компетентність, соціальна компетентність, структурованість, родинна згуртованість, соціальні ресурси. Складається з 28 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (Hjemdal та Friborg, 2006).

*Шкала резильєнтності до травми* – Trauma Resilience Scale (TRS), Madsen, Abell, 2010.

Шкала оцінює захисні фактори (позитивні особливості когнітивного, емоційного, екологічного, соціального та духовного досвіду людини, які пов'язані зі стійкістю та в сукупності сприяють їй), пов'язані з позитивною адаптацією після насильства (шкала зосереджується саме на факторах, що сприяють стійкості після чітко визначених типів насильства: домашнє насильство, сексуальне насильство/зґвалтування, фізичне насильство/побиття, напад/інші події, що загрожують життю). Вимірювані фактори: вирішення проблем, стосунки, оптимізм і духовність. Складається зі 59 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою (Madsen та Abell, 2010).

*Коротка шкала резильєнтності* – Brief resilience scale (BRS), Smith, 2008.

Створена для оцінки здатності прийти в норму або відновитися після стресу. Складається з 6 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (Smith, 2008).

*Шкала психологічної резильєнтності* – Psychological Resilience Scale (PRS), Windle, Markland, Woods, 2008.

Шкала вимірює резильєнтність як всеосяжний конструкт, який об'єднує риси особистості, які вказують на психологічну



стійкість, захищаючи людей перед лицем труднощів і сприяючи позитивній адаптивній поведінці. Вимірювані фактори: самооцінка, міжособистісний контроль, компетентність. Складається з 19 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою (Windle, 2008).

*Шкала оцінки резильєнтності* – Resilience Appraisal Scale (RAS) Johnson, 2010.

Шкала вимірює резильєнтність людини за факторами: здатність справлятися з емоціями; здатність вирішувати проблеми та здатність отримувати соціальну підтримку. Складається зі 12 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою (Johnson, 2010).

*Шкала відповіді на стресові події* – Response to Stressful Experiences Scale (RSES), Johnson (2011).

Методика розроблена для вивчення індивідуальних особливостей когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на стресові життєві події. Методика фокусується на тому, як людина зазвичай реагує під час і відразу після стресових подій, зосереджуючись на внутрішніх особистісних характеристиках. Факторний аналіз визначив п'ятифакторну структуру опитувальника: формування сенсу та відновлення, активне подолання, когнітивна гнучкість, духовність та самоефективність; однак вони не оформлені як окремі субшкали. Шкала складається зі 22 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою (Johnson, 2011).

Наведені методики є найбільш використовуваними у західних в наукових дослідженнях, мають чітку систему оцінювання та інтерпретації результатів, орієнтовані на виявлення різних груп факторів, згідно з покладеною в їх основу теорією.

Втім, жодну з цих методик не перекладено та не адаптовано до використання українською мовою з метою застосування у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

**Обговорення.** Концепцію резильєнтності слід вважати найбільш евристично цінною, з точки зору визначення особистісних ресурсів подолання складних ситуацій (психічних властивостей, що забезпечують витривалість то стресів, здатність швидко та ефективно поновлюватися після переживання психотравмуючого досвіду, успішність у розв'язанні проблем та конфліктів на життєвому шляху).

Хоча протягом декількох останніх десятиріч здійснено

теоретичне обґрунтування та емпіричну верифікацію психологічних концепцій цього феномену резильєнтності, у визначенні цього поняття на сьогодні існують два сутнісно різні підходи. У відповідності до першого підходу, резильєнтність розуміють як певну особистісну характеристику, яка детермінує здатність людини, витримувати вплив важких стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Другий підхід до розуміння сутності феномена резильєнтності передбачає її розгляд як динамічного процесу, змістом та результатами якого є успішне пристосування людини до важких життєвих обставин.

Контент аналіз факторів, вимірюваних існуючими на сьогодні методиками діагностики резильєнтності, вносить значний внесок у структурно-змістовий аналіз цього феномену, та дозволяє дійти висновку, що перелік його складових є дуже змістовним – тільки до найчастіше згадуваних складових належать: самооцінка, компетентність (загальна, міжособистісна, соціальна), адаптивність, компенсаторний досвід, підтримуюче середовище, сімейна прив'язаність та безпечна згуртованість, оптимізм, активність та продуктивність, відчуття контролю, автономність, когнітивна компетентність та гнучкість, духовність, цінності та смисли, емоційний інтелект, вольові якості (рішучість, наполегливість), самоефективність. З точки зору перспектив подальших емпіричних розвідок, феномен резильєнтності потребує побудови більш чіткої структурно-змістової моделі з виходом у створення змістовної але лаконічної за своєю факторною структурою діагностичної методики.

**Висновки.** Проведено структурно-змістовий аналіз феномену резильєнтності особистості та методів його вивчення.

Визначено, що на сьогодні у визначенні поняття «резильєнтність» на сьогодні можна виокремити два сутнісно різні підходи. У відповідності до першого підходу, резильєнтність розуміють як певну особистісну характеристику, яка детермінує здатність людини, витримувати вплив важких стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Другий підхід передбачає розгляд резильєнтності як динамічного

процесу, змістом та результатами якого є успішне пристосування людини до важких життєвих обставин.

Виявлено, що до резильєнтних факторів особистості належать: досвід дбайливого опікування у дитинстві, близькі стосунки з людьми, наявність близьких друзів та романтичних партнерів, високий рівень інтелектуального розвитку, розвинені навички вирішення проблем, здатність до самоконтролю та регулювання емоцій, здатність до панування діяльності, мотивація успіху, самоефективність, цінності та сенси, здатність до навчання, віра та надія, гармонійні стосунки з оточуючими.

Здійснено контент аналіз факторів, вимірюваних 13 найбільш відомими на сьогодні методиками діагностики резильєнтності. Виходячи з факторної структури цих методик, розроблених у межах відповідних концепцій, перелік складових резильєнтності виходить занадто змістовним.

Обґрунтовано, що з метою проведення подальших емпіричних розвідок феномену резильєнтності актуальною є побудова більш чіткої структурно-змістової моделі та лаконічної за факторною структурою діагностичної методики.

### *Література:*

Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу (за заг. ред. Н. Гусак). (2017). Київ : НаУКМА.

Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of nervous and mental disease*. 1989. № 177(6). P. 317–328

Baruth K.E., Carroll J.J. (2002). A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *The Journal of Individual Psychology*. 58(3). P 235–244.

Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington.

Bonnano G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 59. P. 21.

Connor K.M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18. P. 76–82.

Facilitator Guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials. (2016). 17 p.

Fergus S., Zimmerman M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 26. P. 399.

Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J., Martinussen M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 12(2). P. 65–76.

Harvey M. R., Liang B., Harney P. A., Koenen K., Tummala-Narra P. (2003). A multidimensional approach to the assessment of trauma impact, recovery and resiliency: Initial psychometric findings. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 6(2). P 87–109.

Hjemdal O., Friborg O. (2006). A new scale for adolescent resilience : Grasping the protective resources behind healthy development. *Measuring and Evaluation in Counselling and Development*. 39. P. 84–96.

Johnson D.C., Polusny M.A., Erbes C.R. (2011). Development and initial validation of the Response to Stressful Experiences Scale. *Military Medicine*. 176 (2). 161–169.

Johnson J., Gooding P. A., Wood A. M., Tarrier N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behavior Research and Therapy*. 48(3). 179–186.

Klohn E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 70 (5). P. 1067.

Luthar S.S. Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 71. P.543-562.

Madsen M. D., Abell N. (2010). Trauma Resilience Scale: Validation of protective factors associated with adaptation following violence. *Research on Social Work Practice*. 20(2). 223–233.

Masten A. (2014). Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press.

Neman R.(2005) APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 36. P. 227.

Scali J., Gandubert C., Ritchie K., Soulier M., Ancelin M-L. (2012). Measuring Resilience in Adult Women Using the 10-Items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of Trauma Exposure and Anxiety Disorders. *PLoS ONE* 7(6): e39879. Epub 2012 Jun 29.

Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 15(3). P. 194–200.

Wagnild G.M., Young H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1. 165–178.

Wagnild G.M. (2009). Review of Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 17(2). 105–113.

Windle G., Markland D.A., Woods R T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging and Mental Health*. 12(3). 285-292.

*Оригінальний рукопис отриманий 11 березня 2023 року*

*Стаття прийнята до друку 21 березня 2023 року*