



Український
інститут
когнітивно-
поведінкової
терапії

м. Львів, 79011, вул. Свенціцького 17, e-mail: i.cbt.org.ua@gmail.com, веб-сайт: www.i-cbt-org.ua

ДИПЛОМНА РОБОТА

***МОДЕЛЬ ПЛЕКАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ***

Ева Дядуш

ЛЮБЛІН-2020

ЗМІСТ

Вступ: огляд проблеми резилієнтності.....	4
Емпіричне розуміння резилієнтності: література та дослідження.....	5
Складові резилієнтності.....	10
Когнітивно-поведінкова терапія в плеканні резилієнтності.....	15
Третя хвиля КПТ і плекання резилієнтності.....	19
КПТ- модель плекання резилієнтності Padesky та Mooney.....	20
Крок перший: Пошук сильних сторін.....	21
Крок другий: Створення особистої моделі резилієнтності (ОМР).....	22
Крок третій: Втілення в життя ОМР	23
Крок четвертий: Практика резилієнтності	23
Аналіз моделі ОМР.....	24
Кінцеві підсумки	25
Бібліографія	27

«Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань, те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості – навіть за найважчих обставин – надати життю глибшого сенсу. Людина може бути сміливою, гідною поваги й безкорисливою. Або ж у суворій боротьбі за самозбереження вона може забути про свою людську гідність й уподібнитися до тварини. Але вона завжди має вибір.»

Віктор Е. Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу»

ВСТУП: ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Концтабори, війни, насильство, стихійні лиха, смерть партнера чи дитини – мільйони людей досвідчили або досвідчать у своєму житті події, які травмують. Незалежно від того, чи це травми написані з великої «Т», чи з маленької «т», кожна з таких подій може призвести до негативних наслідків, залишити слід на психічному чи фізичному здоров'ї людини. Одночасно історія і щоденне життя показують нам приклади людей, котрі попри всі труднощі змогли «використати шанс, який дає життя і рости, незалежно від того, що з ними відбувається» (Віктор Е. Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу»). Чому деякі люди справляються в дуже важких обставинах, тоді коли інші здаються і втрачають надію? Відповіддю на це запитання є резилієнтність, яку можна здефініювати, як здатність впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події (Padesky, Mooney, 2012).

Поняття «резилієнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології, психології здоров'я чи кризових втручаннях. Саме слово резилієнтність має своє коріння в латинській мові, де *resilire* означає відскік, повернення до початку, відновлення рівноваги (Sikorska, 2017). В українській мові термін *resilience* перекладається, як стресостійкість або резилієнтність, що краще передає суть слова, аніж гнучкість, пружність, еластичність чи психологічна стійкість (Романчук, 2019). Що таке резилієнтність допомагає зрозуміти метафора пружини: під тиском пружина деформується і зменшується, однак коли тягар зникає, тоді вона повертається до своєї початкової форми. Інша метафора, про яку говорить Hanson (Hanson, 2019), це метафора життя як мандрівки. Подорож завжди несе з собою важкі моменти, такі як високі підйоми, довгі долини чи примхливу погоду. Якщо не вистачає необхідних ресурсів та інструментів, тоді кожен камінь, який зустрічається на дорозі може бути причиною до знеохочення чи навіть припинення мандрівки. Резилієнтність дає силу іти вперед, не зважаючи на перешкоди, які можуть трапитись.

Дослідження резилієнтності вписуються в нову тенденцію у психології – від фокусу на патології, хворобі, факторах ризику до звернення уваги на те, що пов'язане зі здоров'ям і добрим функціонуванням (салютогенетична орієнтація).

ЕМПІРИЧНЕ РОЗУМІННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ І ДОСЛІДЖЕНЬ

Література, яка описує резилієнтість вказує на два способи розуміння цього поняття. По перше, резилієнтість сприймається як риса особистості (*resiliency*), іншими словами, це відносно незмінний набір характеристик людини. Другий підхід вказує на резилієнтість, як на процес подолання важких, стресових подій, які людина зустрічає протягом свого життя (*resilience*) (Falewicz, 2016).

Поняття резилієнтісті, як характеристики особи вперше ввели Jack і Jeanne Block в другій половині ХХ століття (Falewicz, 2016). Під еґо-резилієнтістю (*ego-resiliency*) вони розуміють перманентну здатність адаптуватись до щоденних викликів та травмуючих подій. Еґо-резилієнтість – це риса особистості, яка допомагає людині увійти в нові ситуації, використовуючи свої здібності, таланти, а також зовнішні засоби; допомагає бути гнучким і вибрати найбільш оптимальні копінг-стратегії. Людина, котра не має цієї риси на нові ситуації реагує сильнішим стресом, тривожністю і ригідною поведінкою. Еґо-резилієнтість дозволяє людині балансувати між двома краями, пов'язаними з контролем – надмірним контролем або цілковитою його відсутністю. Надмірний контроль проявляється в стримуванні емоції та імпульсів, навіть тоді, коли це зайве; в важкості прийняття рішень, ригідності мислення і поведінки, перфекційній організації. Брак контролю дає протилежні результати, зокрема такі як експресію емоцій та імпульсів, не зважаючи на обставини, брак організації, невміння відтермінувати винагороду. Отже, людина резилієнтна вміє модифікувати рівень контролю, збільшуючи або зменшуючи його, залежно від ситуації, що в результаті допомагає адекватно реагувати на стресові ситуації (Falewicz, 2016).

Перевагою розуміння резилієнтісті, як відносно незмінної риси особистості є можливість створення шкали, котра допомагає її вимірювати (Gaşior, 2016), а також дає можливість досліджувати, з якими іншими характеристиками особистості є пов'язана резилієнтість. Наприклад, одне з досліджень Block і Kremer еґо-резилієнтісті вказало, що існує позитивний зв'язок між цією якістю та високим IQ (Block, Kremer 1996). Fredrickson (Fredrickson, Tugade, 2004) натомість підкреслює значення позитивних емоцій, котрі допомагають резилієнтній людині впоратись зі стресовими випадками. Позитивні емоції виникають через здатність зауважувати позитивні аспекти ситуації.

Дослідження резиліентності серед польських вчених проводив Zenon Uchnast (Uchnast, 1998). Резиліентність, на його думку, це щось більше ніж риса особистості, це здатність організувати і розвивати свою активність у середовищі, котре змінюється. Висока резиліентність пов'язана з відкритістю і довірою до інших людей, зі здібністю віднайти рівновагу між власними бажаннями, можливостями та зовнішніми обставинами, з успішною регуляцією емоції і імпульсів, з відчуттям задоволення життям, почуттям компетентності і сили, готовністю ризикувати, а також вмінням швидко повертатись до емоційної рівноваги в нових та важких ситуаціях (Uchnast, 1998; Brudek, 2013).

На початку вивчення резиліентності як процесу відбулось дослідження дітей, які виховувались в важких соціальних, економічних чи побутових умовах. Одним із перших дослідників, котрий звернув увагу на захисні фактори був Norman Garmezy. У 60-их роках, досліджуючи сім'ї, де мати хворіла на шизофренію, він звернув увагу на те, що попри всі негаразди, частина дітей розвивалась належним чином, не виявляючи жодних психічних проблем чи розладів. Досі такі діти сприймалися як винятки, а за норму вважалось дітей, котрі проявляли психологічні проблеми і цю тему досліджено. Натомість Garmezy поставив інше питання: звідки береться резиліентність в дітей, розвиток котрих знаходиться в нормі, хоча умови життя на це не вказують? Таким чином він став першим, хто зосередився на дослідженнях факторів ризику та факторів захисту в розвитку людини. Garmezy вказав на три групи факторів, пов'язаних зі стресостійкістю. Перша пов'язана з індивідуальним потенціалом дитини і включає між іншим темперамент чи рівень інтелектуального розвитку. Друга група включає функціонування сім'ї, в тому числі підтримку, яку сім'я дає дитині. Третя група – це зовнішні люди та інституції покликані допомогти дитині і сім'ї долати виклики, які несе життя (Gašior, 2010; Grzegorzewska, 2011).

У 60-их роках мали свій початок інші дослідження, які також вважаються початком досліджень теми резиліентності. Emmy E. Werner і Ruth Smith почали супроводжувати розвиток 698 дітей з острова Кауаї (Гаваї) від перинатального періоду до ранньої дорослості. Звертаючи увагу на фактори захисту, у висновках дослідники вказують на фактори, пов'язані з сім'єю (безпечна прив'язаність до одного з батьків), соціальні (приналежність до груп – школа, церква) а також індивідуальні (внутрішнє почуття контролю, відчуття власної цінності) (Gašior, 2016).

Вартує згадати також інші, класичні дослідження, які аналізували тему розвитку резилієнтності в дітей в важких умовах життя:

- ✓ діти психічнохворих батьків - Rutter, 1979 рік;
- ✓ діти, які страждають від довготривалого конфлікту у сім'ї - Kelly, 1980 рік;
- ✓ діти, які переносять важке фізичне захворювання - Ceretto, Travis, 1984 рік;
- ✓ а також діти з дисфункційних сімей з патологічною поведінкою батьків - Werner, Smith, 1984 рік.

Усі ці дослідження вказують на існування «захисного щита» перед стресом, котрий дозволяє дітям розвиватись і функціонувати правильно, попри проблеми, які вони зустрічали на своєму шляху (Grzegorzewska, 2011).

Masten (Masten, 2014), а з нею також Luthar (Luthar, 2000) звертають увагу на те, що у визначенні чим є резилієнтність варто фокусуватись не лише на тому, яка повинна бути дитина, дорослий, чи сім'я, щоб вважатись резилієнтними, але й які процеси дозволяють людині позитивно адаптуватись до важких життєвих обставин. Оскільки визначення резилієнтності як характеристики особи не мусить бути пов'язане зі стресовими ситуаціями, то аналіз резилієнтності як процесу вимагає експозиції на такі події.

Ще один виклик, який стосується визначення, чим є резилієнтність, пов'язаний з існуванням інших, схожих термінів, таких як витривалість (*hardiness*) Susane Kobasa чи когерентність (*coherence*) Aarona Antonovsky, які включають в себе те, про що говорить резилієнтність (психологічна гнучкість, стресостійкість).

Kobasa (Kobasa, 1979), протягом 12-ти років, досліджувала групу з 450-ти менеджерів однієї з американських корпорації. В тому часі корпорація переживала різні важкі випробування. Більшість з менеджерів внаслідок пережитого стресу страждали від погіршення стану здоров'я (інфаркти, психічні захворювання) чи інших негативних наслідків (агресивна поведінка, розлучення). Однак, була група менеджерів, котрі не постраждали від важких обставин на роботі, а навіть більше – отримували підвищення чи відкривали свою фірму після того, як були звільнені. Аналізуючи ці дослідження, Kobasa помітила, що другу групу менеджерів об'єднували три елементи: заангажування в роботу (*commitment*), внутрішній локус контролю (*control*), і сприйняття проблем та змін, як викликів (*challenge*). Ці три складові стали фундаментом теорії витривалості

(*hardiness*). Витривалість, в свою чергу, впливає на те, який підхід має людина до важких подій і як їх інтерпретує; наскільки відчуває, що має вплив на своє життя; наскільки бачить сенс і мету життя (Cieślak, 2002).

Aaron Antonovsky є творцем поняття когерентності (*sense of coherence*). Когерентність – це здатність бачити світ, як зрозумілий і змістовний, а також вміння зауважувати свої ресурси. Людина когерентна вміє реально оцінити ситуацію, не піддається подіям, а у важких випадках вміє впоратись сама, використовуючи наявні ресурси або просити про допомогу. Така людина знає, що її життя змістовне, розпізнає свої цінності, знає, за що варто боротись (Jelonkiewicz, Kosińska-Dec, 2001).

З'являються також нові концепції, котрі намагаються поєднувати різні вже існуючі теорії і віднайти те, що називається «золотою серединою» науки про здоров'я, засоби та фактори захисту. Однією з таких теорій є теорія психологічної гнучкості (*psychological flexibility*) Todda Kashdan, яка, на думку Heleny Sęk, має за мету інтегрувати актуальні знання (Sęk, 2017). Як підкреслює Kashdan, дана теорія об'єднує знання з емоційної регуляції, майндфулнес і сприйняття соціальної психології і психології особистості, а також нейропсихології. Психологічна гнучкість – це бути тут і тепер, усвідомити теперішній момент і залежно від того, чого вимагає ситуація, вибрати поведінку згідну з обраними цінностями. Психологічна гнучкість впливає на те, як людина: (1) адаптується до змінних обставин і вимог ситуації, (2) використовує внутрішні засоби, (3) змінює перспективу, а також (4) знаходить рівновагу між протилежними потребами і бажаннями в різних сферах життя. (Kashdan, 2010).

Дуже важливо підкреслити, чим резилієнтність не є. В літературі резилієнтність часто зображена як здатність «відбитись» після стресових подій, що може асоціюватись з тим, як відбивається м'яч або гумова іграшка – швидко, безболісно, майже автоматично. Натомість, коли говорити про здатність людини «відбитись», це завжди буде пов'язане з певною боротьбою, з мобілізацією зусиль, з використанням внутрішніх і зовнішніх засобів. Бути резилієнтним не означає не досвідчувати жодних негативних емоцій. Це нормально сумувати, злитись, переживати, коли ситуація є складною. Резилієнтність означає, що людина не зосереджується на цих негативних емоціях на довго. По-друге, людина, котра досвідчує в своєму житті травми, здебільшого не повертається до такого стану, в якому була. Новий досвід призводить до змін в собі і своєму житті, однак щоб адаптуватись до них потрібен час (Neenan, 2009). Ще один міф,

який може викривляти суть резилієнтності, полягає на тому, що раз будучи резилієнтною, людина такою і залишиться. Натомість дослідження показують, що здатність адаптуватись до стресових подій міняється і залежить від різних факторів. Те, що людина була резилієнтною переживши звільнення з роботи не означає, що вона буде такою коли важко захворіє або матиме інші проблеми. Резилієнтність не забирає в людей вразливості, ніхто не є резилієнтним супергероєм завжди і всюди (Neenan, 2009).

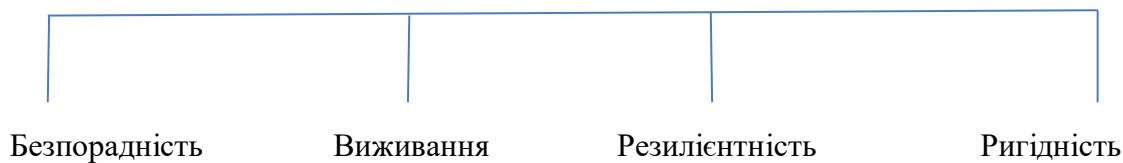
Попри те, що література не дає однозначного визначення поняття резилієнтності, є те, що об'єднує різні підходи і теорії. Таким спільним знаменником є розуміння резилієнтності як властивості, яка допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні і достатньо швидко відповідати на життєві виклики (Mróz, 2014). Актуально звернути увагу також на те, що резилієнтність є результатом інтеракції різних ресурсів, зовнішніх і внутрішніх, які людина вміє використати в стресових ситуаціях (Gašior, 2016). Що більше, такі стресові ситуації не тільки допомагають залишити *status quo*, але також дають певну користь, наприклад таку, як новий досвід подолання викликів, що допомагає краще адаптуватись до майбутніх стресорів (Ogińska- Bulik, 2011)

Аналізуючи різні підходи в розумінні поняття резилієнтності, було згадано багато користі, яку резилієнтність несе для здоров'я і функціонування людини. Безсумнівно, вона допомагає позитивно адаптуватись до щоденних викликів та травм, допомагає людині «відбитись» і повернутись до рівноваги після різних випробувань.

Як доведено, висока резилієнтність є пов'язана з низьким рівнем професійного стресу, зменшує ризик професійного вигорання та дає більше відчуття позитивних досягнень (Mróz, 2014). Висока резилієнтність сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань, зокрема таких як рак, і є пов'язана з позитивним рефреймінгом і сприйняттям на протипагу до надмірного, некорисного переживання чи безнадії/безпорадності, впливає на швидше повернення до здоров'я (Ogińska-Bulik, 2011). Висока резилієнтність зменшує ризик потрапити в залежність, між іншим в залежність від їжі чи алкогольної залежності (Chanduszko-Salska, 2013), також збільшує якість життя людей, які страждають від алкогольної залежності (Ogińska- Bulik, 2014). Висока резилієнтність має позитивний вплив на функціонування дітей і молоді, зосібна, вона пов'язана з уважністю та здатністю зосередитись на навчанні, кращими стосунками з однолітками, а також меншим стресом з приводу іспитів (Zadworna-Cieślak, 2015).

СКЛАДОВІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Коли подивимось на резилієнтність як на процес, котрий має початок в момент зустрічі зі стресовими подіями, тоді виникає питання: що його запускає та які вміння, звички, ресурси – внутрішні і зовнішні – будують резилієнтність. Glenn Shiraldi групує ці звички в п'ять категорій: (1) регуляція реакції тіла на стрес, (2) регуляція сильних, негативних емоцій, (3) збільшення почуття щастя, (4) розцвітання: функціонування на найвищому рівні і адаптаційні стратегії подолання проблем, (5) емоційна підготовка на важчі часи (Shiraldi, 2019). Що цікаво, резилієнтність має форму континуум, що означає, що кожна людина є якоюсь мірою резилієнтна, а також резилієнтність кожної окремої людини може змінюватись протягом життя і залежати від різних факторів.



Зараз розглянемо складові резилієнтності в послідовності, яку запропонував Shiraldi (Shiraldi, 2019), опираючись на численні дослідження в цій галузі.

Першим елементом, на якому базується резилієнтність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Мозок, котрий ефективно працює може вчитися, запам'ятовувати, вирішувати проблеми, планувати і регулювати працю цілого організму. Осягнути такий оптимальний рівень допомагає декілька звичок, зокрема таких як:

1. регулярні фізичні вправи;
2. дієта (як підтверджено багатьма дослідженнями, найбільш корисною є середземноморська дієта);
3. здоровий сон (тут є важливими регулярність, відповідна кількість годин і добра якість сну);
4. мінімальне вживання таких субстанцій, як тютюн, алкоголь, кофеїн;

5. періодичні перевірки стану здоров'я, особливо некорисний для функціонування мозку є високий рівень холестерину, гормону щитовидної залози, цукровий діабет та високий артеріальний тиск;
6. обмежене вживання антихолінергічних препаратів (деяких ліків від безсоння чи заспокійливих препаратів, тощо), котрі блокують важливий для мозку нейротрансмітер - ацетилохолін, який відповідає за роботу пам'яті.
7. мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям.

Знаючи елементи, котрі є фундаментом для оптимального функціонування мозку, можемо розглянути наступні складові резилієнтності.

(1) Регуляція реакції тіла на стрес

Коли людина зустрічається зі стресовою подією, її тіло реагує в особливий спосіб: зростає напруга м'язів, піднімається тиск крові, збільшується швидкість серцебиття і дихання. Все це має на меті підготувати тіло до відповідної реакції – атакувати або втікати. В ідеальному варіанті рівень збудження падає, тоді коли людина зробить дію відповідну до ситуації. Однак на жаль, часто буває так, що тіло втрачає здатність до саморегуляції і рівень збудження росте і залишається занадто високим, або за низьким. Резилієнтність натомість є пов'язана з оптимальним рівнем збудження, тому досить важливою її складовою є навичка регулювання рівня збудження в стресових ситуаціях (через дихальні вправи, техніки заземлення чи м'язеву прогресивну релаксацію).

(2) Регуляція сильних, негативних емоцій

Другою навичкою, чи швидше, групою навичок, пов'язаних з резилієнтністю є вміння впоратись з негативними емоціями. Безсумнівно, всі емоції потрібні і несуть з собою важливу інформацію, тому поділ емоцій на позитивні і негативні необов'язково віддзеркалює дійсність. Тим не менше, такі емоції, як сум, тривога, сором, гнів чи паніка пов'язані з болем і неприємним досвідом, через це можемо називати їх негативними. Отже огляду на це, що такі емоції викликають страждання, найпростішою і природньою реакцією є їх уникати, хоча таке уникання не тільки нічого не змінює, а ще і призводить до додаткових проблем. Натомість «зустріч» з болісними емоціями, з важкими спогадами дає змогу мозку опрацювати і змінити ці емоції. Звідси випливає, що ще однією зі складових резилієнтності є вміння бути на зв'язку зі своєю емоційною часткою і сприймати всі емоції з відкритістю.

(3) Відчуття власної цінності

Третя складова резилієнтності – це відчуття власної цінності, це усвідомлення своїх сильних сторін і недоліків, це доброзичливий погляд на самого себе (Branden, 2008). Відчуття власної цінності пов'язане з усвідомленням того, що кожна людина має свою цінність від народження, і що жодна помилка чи невдача не може її забрати. Така людина вірить, що заслуговує на безумовну любов, вірить що життя має зміст незалежно від того, яку позицію вона займає в суспільстві, які має таланти, професію, тощо; також бажає постійно розвиватись і отримувати радість від цього процесу. Дослідження показують, що реалістична самооцінка пов'язана з вищою резилієнтністю, допомагає вибрати оптимальну стратегію вирішення проблем, впоратись з труднощами, збільшує мотивацію для досягнення цілей, а також захищає перед розвитком психічних розладів у важких моментах життя (Shiraldi, 2019).

(4) Вдячність

Вдячність – це вміння зауважити, оцінити та захопитись, всіма добрими подіями, які трапляються у житті. Вдячність допомагає перенести увагу від проблем і негараздів на позитивні аспекти отриманого досвіду, таким чином збільшуючи задоволення з життя особистого і професійного та покращуючи стосунки. Цю звичку можна практикувати кожного дня, вона пов'язана з радісною відкритістю і цікавістю. Вдячність збільшує загальне почуття щастя, а її практикування є важливою складовою резилієнтності.

(5) Реалістичний оптимізм

Нереалістичний оптиміст думає, що може досягнути набагато більше, ніж це можливо, не прикладаючи жодних зусиль, тому часто відчуває розчарування, не є відповідно приготованим до вирішення проблем. Песиміст зосереджується на невдачах і винить себе за їх виникнення, в своєму мисленні використовує фільтр узагальнення «Все роблю погано, моє життя це поразка». Натомість реалістичний оптиміст вірить, що, докладуючи зусиль, йому вдасться досягнути того, чого бажає. Навіть тоді, коли появляться перешкоди у досягненні мети, він зможе знайти щось позитивне в даній ситуації, зосереджуючись на майбутньому, а невдачу розглядає як окремий випадок, котрий має свої зовнішні і внутрішні причини та знає, що завжди може рухатись вперед. Реалістичний оптимізм зміцнює резилієнтність, допомагає бути позитивно налаштованим на майбутнє та йти на зустріч новому.

(6) Вчинки доброти

Вчинки доброти, турбота про інших людей, доброзичливість, яка уникає зосередження на власній вигоді – це одна із складових резиліентності. Вони збільшують відчуття щастя, покращують стосунки з іншими, зміцнюють самооцінку і додають сенсу у житті.

(7) Почуття гумору

Почуття гумору – це щось більше за вміння жартувати. Це спосіб дивитись на життя з оптимізмом, радістю, зауважувати позитивні моменти в житті, це вміння бути веселим і розвеселити інших. Почуття гумору допомагає дивитись на важкі події із світлістю та надією та подолати надмірну поважність, котра провадить до стресу. Гумор є важливою рисою людей резиліентних, він пов'язаний з психічним здоров'ям і якісними стосунками. Почуття гумору збільшує щастя, тим самим робить людину більш відкритою на нові способи відповіді на життєві виклики, допомагає бачити позитиви в кожній ситуації.

(8) Цінності

Життя згідно з цінностями допомагає почуватися комфортно з собою і збільшує відчуття щастя. Така людина не знеохотиться невдачами, не зламається, коли зустрінє труднощі на своїй життєвій дорозі. Цінності допомагають іти вперед з миром і радістю в серці, незалежно від того, що відбувається, тому життя згідно з цінностями є необхідним для будування резиліентності.

(9) Сенс і мета життя

Мета життя – це те, чого людина хоче досягнути, що має намір зробити. Сенс життя означає, що цілі, дії, переживання є важливі, змістовні, згідні з цінностями. Одні з найглибших роздумів про сенс життя представив Віктор Франкл, котрий перебував в концентраційному таборі під час другої світової війни. Франкл вірив, що мета і сенс життя допомагають вижити в скрутних умовах, а навіть більше – цвісти, всупереч зовнішнім труднощам. Люди, котрі не падали духом в концтаборі, мали задля чого жити, мали щось, що давало зміст їхньому досвіду. Для деякого це була допомога іншим ув'язненим, для інших – спогади про рідних людей, плани на майбутнє чи віра в Бога.

(10) Добрі відносини з іншими людьми

Добрі стосунки віддзеркалюють одну з найглибших потреб людини – любити і бути любленим. Стосунки, побудовані на довірі, є джерелом емоційної підтримки та інших ресурсів, які допомагають бути більш резилієнтним у важкі моменти життя. Турбота про інших людей, доброзичливість, щоденне дбання про розвиток стосунків є неодмінним фундаментом для змістовного, якісного і стійкого життя. Говорячи про стосунки маємо на увазі всі відносини: з випадковими людьми, з друзями, сім'єю, колегами.

(11) Прощення

Кожна людина протягом свого життя переживає зранення через інших людей. Це можуть бути менші чи більші кривди, однак всі вони потребують прощення. Прощення є вибором свободи – вибором звільнення себе від гніву, жалю, помсти, ненависті, це звільнення від тягара, який затримує у минулому. Простити не означає заперечити тому, що сталося, забути кривду, поєднатись з кривдником. Метою прощення є замінити негативні емоції на внутрішній спокій. Часом простити треба самому собі, свої помилки чи невдачі, і повірити, що помилки – це невід'ємна частина людського життя. Прощення собі та іншим допомагає йти вперед після важкого досвіду, допомагає відчути більше щастя, зцілення і резилієнтність.

(12) Активні стратегії додання проблем

При зустрічі з проблемами люди можуть використати одну з двох стратегій – пасивну або активну. Пасивна стратегія полягає в уникненні. Люди, котрі вибирають цю стратегію намагаються не думати про негативні події, заперечувати їх, звинувачувати інших, бути цинічними, уникати негативних емоцій або відмежовуватись від таких емоцій (через медикаменти, залежності, ризиковану поведінку). В результаті перелічених дій проблеми не вирішуються, а такі люди не стають сильнішими і не будують резилієнтності, якій, натомість, сприяє друга стратегія – активна. Її суть полягає у визнанні реальності конкретних проблем чи важких ситуацій, того, що вони можуть бути викликом, а також спланувати відповідні кроки, пов'язані з цілями і цінностями, щоб зробити все, що можливо в конкретній ситуації. Рішення не мають бути ідеальними; найважливіше – це спокійно ставитись до проблем з надією та вірою в свої здібності.

(13) Майндфулнес

Вміння бути тут і тепер, сприйняття дійсності уважно і без осуджень, такою, якою вона є в даний момент – ця складова також впливає на зміцнення резилієнтності. При зустрічі з проблемою, викликом, важкою подією потрібно намагатись сприймати всі емоції, думки чи спогади, пов'язані з ними; дозволити, щоб речі були такими, якими є та ставитись до себе із співчуттям. Звичка бути уважним допомагає менш інтенсивно реагувати на зовнішні події та дає більше відчуття щастя.

Кожна з вище згаданих складових резилієнтності – це конкретна навичка, яку можна практикувати, щоб ставати більш резилієнтним. Кожна людина в більшій чи меншій мірі має розвинуті ці навички – це означає, що кожен посідає в собі задаток резилієнтності.

КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ В ПЛЕКАННІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Досі було переглянуто історію досліджень резилієнтності та різні підходи в розумінні цього конструкту. Позитивна психологія допомагає зрозуміти, чим характеризується людина резилієнтна. Зараз проаналізуємо, чим є когнітивно-поведінкова терапія і що вона може запропонувати для розвитку резилієнтності.

У 60-их роках ХХ століття Аарон Т. Бек помітив, що депресія є пов'язана з особливим способом мислення людини про себе («Я є неповноцінний»), світ («Світ це небезпечне місце») та майбутнє («Завжди буду невдахою»). Лікування депресії спиралось на розпізнаванні негативних думок, їх тестуванні та зміні на більш реалістичні, що впливало також на зміну настрою. Численні дослідження підтвердили успіхи когнітивної терапії в лікуванні депресії, а згодом, інших психічних проблем, зокрема таких як тривожні розлади і занижена самооцінка (Westbrook, 2014).

Когнітивний принцип говорить, що не сама ситуація викликає конкретну реакцію, але її інтерпретація: значення, яке людина надає даній ситуації. Негативні автоматичні думки (НАД), як названо ці інтерпретації, виникають так швидко, що надзвичайно важко їх зауважити, не говорячи про досліджування їх раціональності; попри те ці думки мають дуже сильний вплив на емоції, які людина відчуває. Негативні автоматичні думки своїм корінням переважно сягають дитинства і є наслідком раннього досвіду в сім'ї, родині чи інших середовищах (Beck, 2012). Досліджування джерел НАД не є необхідною умовою,

щоб навчитись їх контролювати. Для того, щоб перевірити їх відповідність з реальністю і змінити настрій на більш позитивний, використовують техніку тестування думок. Першим її кроком є навчити людину записувати негативні думки та емоції, які вони викликають. В наступному етапі через сократичні питання, людина є запрошена до дослідження думок та їх оцінки – на скільки є вони співпадають з дійсністю. Наприклад запитання, які допомагають в цьому процесі можуть бути такі: «Які докази підтверджують слушність цієї думки?», «Які існують докази проти неї?», «Яку пораду Ти б дав своєму другу, якщо він був би в такому становищі?». Результатом цієї роботи повинно стати створення нової, більш адаптаційної думки, яка впливає також на зміну емоцій.

Можна також віднести до резиліентності основне твердження КПТ, яке полягає в тому, що люди реагують не на саму подію, а на її інтерпретацію. Отже, реакція людини на стресові, несприятливі події великою мірою залежить від інтерпретації і наданого значення цим подіям. Розпізнаючи кожен конкретний спосіб мислення, можна зауважити, чи допомагає він впоратись з важкими ситуаціями і веде до оптимізму та адекватної самооцінки, чи навпаки ускладнює ситуацію, забирає сили і мотивацію, щоб іти вперед. Neenan, автор книжки «Розвивати резиліентність у КПТ підході» (Neenan, 2009) підкреслює, що в розвитку резиліентності основне значення має розпізнання свого ставлення, відношення (*attitude*) до важкої ситуації.

Резиліентність пов'язана з гнучким способом мислення і сприйняттям стресових подій (Neenan, 2009). Вона полягає у сприйнятті того, що відбувається, вмінні розпізнати, на які ситуації може впливати, а на які – ні, а також вправності використати стратегію вирішення проблем там, де це необхідно. Якщо гнучке мислення таке важливе для розвитку резиліентності, то як його плекати? Neenan (Neenan, 2009) подає декілька кроків, згідно з якими можна проаналізувати ставлення до важких ситуацій і змінити його на більш корисне.

Крок 1: Яке в мене сприйняття стресової ситуації?

Що я думаю про важку ситуацію, яка відбувається в моєму житті? На якому етапі мої думки «застрягли» і заважають мені позитивно адаптуватись? Які НАД притаманні для мене в цій ситуації? Як мої актуальні думки впливають на мої емоції та дії?

Крок 2: Як я хотів би сприймати цю ситуацію?

Щоб змінити спосіб мислення важливо визначити напрямок, в якому хочу іти. Яка була б моя альтернативна, більш адаптивна думка про цю ситуацію? Як я хотів би ставитись до цієї ситуації? Які емоції хотів би відчувати, як себе поводити?

Крок 3: Тестування старих і нових переконань

Нові переконання дозволяють відкрити нові перспективи, та інколи важко є втілити їх у життя. Часто старі думки, звичні інтерпретації є занадто сильними, щоб визволитись від них відразу. Для того необхідно поставити собі кілька запитань, які мають за мету зміцнити нові думки і ослабити ці старі, неадаптивні.

1. Яка думка чи спосіб сприйняття ситуації є ригідним, а котрий – гнучким? Гнучкий спосіб дає більше можливостей адаптуватись до ситуації, сприяє розвитку і зросту, є притаманний людині резилієнтній.
2. Яка думка є більш реалістична, а яка ні? Яка думка ближча до фактів? Які існують підтвердження старої та нової думки?
3. Яка думка більш корисна? Який спосіб сприйняття ситуації буде допомагати, а який шкодитиме мені і навколишнім? Якщо бачу, що дана думка є некорисна, то чи є сенс довіряти цій думці?
4. Чи хотів би, щоб інші люди сприймали існуючу ситуацію так, як її сприймаю я? Чи навчив би такого способу мислення своїх дітей, друзів, близьких людей? Якщо так, які б це мало для них наслідки?

Після аналізу трьох кроків та відповідей на всі питання можемо отримати новий погляд на конкретну, важку ситуацію. Однак сама зміна способу мислення це ще замало, щоб ситуація покращилась, а резилієнтність зміцнилась. Важливо змінити поведінку так, щоб вона була відповідною з новим сприйняттям ситуації, запланувати вчинки так, щоб вони підтримували нову думку. На початку це здебільшого буде пов'язане з дискомфортом, та коли нова поведінка стане звичкою, дискомфорт минає. Останній, дуже важливий елемент – це постійний розвиток і робота над утриманням результатів, що досягається через уважний перегляд своїх думок, емоцій, поведінки та свідомий вибір того, що більш корисне, гнучке і відповідне з реальністю.

Glenn Shiraldi (Shiraldi, 2019), подібно як Neenan, звертає увагу на важливість думок й інтерпретації у плеканні резилієнтності. Більшості людей притаманні логічні

помилки в процесі мислення, які називаються когнітивними фільтрами. Сприйняття стресових ситуації через ці фільтри посилює негативні емоції і впливає на дезадаптивні дії. Для розвитку резиліентності дуже важливою є навичка швидкого розпізнавання когнітивних фільтрів і зміна їх на спокійніші, реалістичніші думки. Когнітивні фільтри і альтернативну відповідь розглянемо на декількох прикладах (Shiraldi, 2019, s. 88-90, Westbrook, 2014, s.182-183)

Автоматична думка	Когнітивний фільтр Коментар	Альтернативна думка
Моя цінність залежить від моєї зарплати, якщо не заробляю достатньо, втрачаю свою цінність.	Дихотомічне мислення, погляд на речі «все або нічого»	Я цінний тому, що я людина, і це не залежить від моєї зарплати.
Я зробив помилку, втрачу роботу, дружина мене покине...	Катастрофізація	Всі помиляються і це не мусить мати жахливих наслідків.
Я непереможна.	Навішування ярликів (навіть позитивних)	Я є людиною – можу падати і досвідчувати невдач, попри те завжди можу виконувати свою роботу так, як вмю.
Я не можу нікому довіряти	Надмірне узагальнення	Є люди яким можу довіряти і які турбуються про мене. З деякими людьми краще бути обережним.
Я точно знаю, що він подумав, що я дурна.	Читання думок	Я не можу знати про що люди думають. Завжди можу запитати і перевірити.
Мені так погано через те, що я зробив. Отже, я точно зробив щось погане.	Емоційне мислення	Мені сумно через те, що сталося. Я робив все, що зміг.

Узагальнюючи вищесказане, можна зазначити, що згадані інструменти, які використовуються в когнітивно-поведінковій терапії можуть бути дуже корисними для плекання резиліентності.

ТРЕТЯ ХВИЛЯ КПТ І ПЛЕКАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Інтенсивний розвиток третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії, а особливо майндфулнес і АСТ заохочує до того, щоб розглянути їх вплив на плекання резилієнтності.

Практика майндфулнес, як було вже сказано попередньо, є корисною для того, щоб навчитись розпізнавати емоції і думки, які приходять, сприймати їх відкрито та без осуду. Майндфулнес вчить бути тут і тепер, свідомо ставитись до свого внутрішнього досвіду, а тим самим береже від надмірного життя «в голові», безкінечного аналізу минулих подій і надмірного планування майбутнього. Як показують численні дослідження, практика майндфулнес змінює ту частину мозку, яка відповідає за позитивні емоції, які в свою чергу стають більш активними в людей, котрі медитують. Окрім того, регулярні медитації в стилі майндфулнес провадять до більшого відчуття енергії, зростання відчуття контролю над власним життям. Тоді людина починає бачити своє життя, як змістовніше, а всі виклики розглядає, як можливості, а не небезпеку (Williams, Penman, 2014). Для того, щоб розвинути «м'яз майндфулнес» найбільш поширеною є 8-тижнева програма, яка включає в себе формальні і неформальні медитаційні практики, а також певні теоретичні знання.

АСТ – це терапія сприйняття і зобов'язання, яка вчить нових реакції на негативні думки та емоції. В АСТ не є важливим зміст думок чи про що саме людина переживає, тому що переживання, самокритика, порівнювання, негативні думки і спогади – це явище спільне для усіх людей і мозок природньо робить ці речі. Основним є те, як людина реагує на все, що в ній відбувається. Можна жити у фузії з негативними думками та емоціями, намагатись їх уникнути, бути в постійній боротьбі. Такий підхід впливає на збільшення страждання. АСТ пропонує дифузію, що полягає у дистанціюванні від думок і розглядає їх як просте поєднання слів, яким не мусимо бути підпорядковані. Після сприйняття і дистанціювання від внутрішнього досвіду людина має змогу зробити свідоме рішення, в якому напрямку має йти її життя, які дії будуть схожі з її цінностями та будуть вести до змістовного і повного життя (Harris, 2019).

В АСТ використовується багато технік і метафор, які мають за завдання допомогти зробити дифузію, визначити цінності і запланувати дії. Існують дослідження, які підтверджують, що АСТ зміцнює резилієнтність: тренінг АСТ у групі менеджерів

(Moran, 2011) чи медсестер (Razmpush et al., 2019). Самі техніки АСТ допомагають розвивати різні складові резилієнтності.

МОДЕЛЬ ПЛЕКАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ PADESKY ТА MOONEY

Коли говоримо про плекання резилієнтності у моделі КПТ, то більшість джерел використовує традиційний підхід даної терапії, суть якого полягає у розпізнанні негативних автоматичних думок, когнітивних фільтрів і тестуванні їх правдивості та корисності, тим самим намагаючись позбутись когнітивних перешкод, які блокують розвиток резилієнтності (Shiraldi, 2019, Neenan, 2009). Натомість Padesky та Mooney (Padesky, Mooney, 2012) пропонують нову модель, більш зосереджену на відкритті сильних сторін клієнта та побудові резилієнтних переконань і поведінки. Модель КПТ (*Strengths-Based CBT model- SB CBT*) має на меті розвивати внутрішню модель резилієнтності клієнта, яка дозволить йому позитивно адаптуватись до стресових подій, не розвиваючи при цьому депресії, надмірної тривоги чи інших розладів.

Модель *SB CBT* в своїй основі має головні правила когнітивно-поведінкової терапії. По-перше, цей підхід ґрунтується на співпраці терапевта і клієнта – терапевт пояснює і активно залучає клієнта до всіх етапів роботи, вони творять команду, яку об'єднує одна мета: застосовуючи знання терапевта і власний досвід клієнта, намагається досягнути поставлених цілей. Терапевт веде відкриту розмову, з використанням сократичних запитань, щоб допомогти клієнту усвідомити спосіб мислення, фізіологічні реакції і поведінку. На основі цього постає модель особистої резилієнтності. На наступному етапі, терапевт і клієнт планують поведінкові експерименти. Це ще один з інструментів КПТ, який застосовують для перевірки, наскільки новостворена модель є корисною в житті клієнта. *SB CBT*, так як і класична КПТ, бачить цінність метафор та уяви в роботі над введенням змін. В кінці, модель *SB CBT* дуже індивідуальна, вимагає створення персонального плану для кожного клієнта, враховуючі його сильні сторони і ресурси.

SB CBT – це модель, яка складається з чотирьох кроків: (1) пошук сильних сторін, (2) створення особистої моделі резилієнтності (ОМР) (3) втілення в життя ОМР, (4)

практика резилієнтності (Padesky, Mooney, 2012). Тепер розглянемо чотири кроки, які ведуть до розвитку резилієнтності.

Крок перший: Пошук сильних сторін

Сильні сторони, за визначенням Padesky та Mooney (Padesky та Mooney, 2012) – це усі внутрішні засоби: переконання, стратегії, особисті характеристики, з котрих людина доволі легко може користати для побудови позитивних якостей, в цьому випадку резилієнтності. Іншими словами, всі вищезгадані складові резилієнтності, зокрема регуляція емоції, реалістичний оптимізм, відчуття власної цінності, почуття гумору, відчуття сенсу і мети життя, розглядаються як сильні сторони людини. Важливо підкреслити, що автори моделі SB CBT вірять, що до зміцнення резилієнтності веде багато шляхів, і не потрібно навчати клієнта нових здібностей, переконань чи емоційних реакцій. Вистачить відкрити і використати ті сильні сторони, які клієнт вже має. Для прикладу, для однієї людини резилієнтність буде опиратись на реалістичному оптимізмі і почутті гумору, тоді коли для іншої – на вмінні побачити сенс в усьому, що трапляється.

Модель SB CBT ґрунтується на твердженні, що кожна людина є резилієнтною в якійсь сфері свого життя. Це може бути сфера пов'язана з хоббі, волонтерством, опікою над іншими людьми, цінностями чи виконанням щоденних обов'язків (Padesky, Mooney, 2012). В більшості випадків буває так, що люди не є свідомі того, що проявляють сильні сторони і вміють діяти тоді, коли життя приносить виклики. Наприклад, Оля дбає про організацію життя своєї сім'ї, планує бюджет, пам'ятає про всі позашкільні заняття дітей, готує їжу і координує виконання домашніх обов'язків, при цьому вона може недобачати, які має здібності і скільки разів доводилось їй проявляти резилієнтність. Завдання терапевта – допомогти клієнту відкрити сильні сторони і побачити, що сприяє його резилієнтності. Для досягнення цієї мети корисними є запитання, зокрема такі як:

- Які речі робиш кожного дня, тому що дуже це любиш/ це Твої обов'язки/ це пов'язане з Твоїми цінностями?
- Які труднощі зустрічаєш, коли робиш ці речі?
- Які проблеми трапляються найчастіше?
- Що допомагає Тобі не зупинятись і діяти, особливо, коли зустрічаєш труднощі/проблеми?

Терапевт зацікавлений розповідями клієнта, дає позитивний фідбек, допомагає підкреслити сильні сторони і вкінці разом з клієнтом творить список сильних сторін.

Крок другий: Створення особистої моделі резилієнтності (ОМР)

Після відкриття і озвучення сильних сторін клієнта в одній із сфер його життя, терапевт і клієнт переходять на другий етап, в якому потрібно створити особисту модель резилієнтності (ОМР). Терапевт говорить: «Можливо Ти задумалась, звідки моє зацікавлення тим, як справляєшся з домашніми обов'язками. Я зауважив, що проявляєш багато резилієнтності, коли це робиш. Розумієш, що маю на увазі? Ми можемо попрацювати над тим, як Тобі стати більш резилієнтною в інших сферах Твого життя, коли напишемо, що допомагає Тобі долати труднощі в виконанні щоденних обов'язків» (Padesky, Mooney, 2012).

ОМР складається з трьох елементів:

1. сильні сторони клієнта, присутні в одній зі сфер життя;
 2. більш загальні стратегії, які можна використати в інших ситуаціях;
 3. метафори чи образи, які асоціюються клієнту з сильними сторонами.
- Використання метафор допомагає запам'ятати модель, тому що вони містять більше емоції і діють сильніше, ніж слова.

Приклад ОМР Олі:

Сильні сторони	Стратегії	Метафори
Турбота про сім'ю	Думати, як можу допомогти іншим людям	
Люблю, коли люди добре себе почувають	Уявляти собі, як допомагаю іншим	Диск-діджей (мінюю диски і мінюю настрої людей)
Працювати багато і не втомлюватись	Довіряти собі і своїй праці	Дерево, яке росте і приносить плоди
Почуття гумору	Використання гумору, розповідання історій, жартування	
Добрі, творчі ідеї	Дати собі час, щоб придумати добрі ідеї	Зерно, з якого виростає рослина

Крок третій: Втілення в життя ОМР

На цьому етапі роботи терапевт запитує у клієнта «Як можеш використати ОМР, щоб бути резилієнтним в тих сферах життя, в яких зустрічаєш труднощі?». Терапевт з клієнтом записують всі виклики і стресові ситуації, після того аналізують, що з ОМР може допомогти витривати в важких ситуаціях або сприймати те, чого не можна змінити. Важливим моментом є те, що метою ОМР не є навчити клієнта вирішити проблеми або їх подолати, але не здатись та встояти перед ними.

Наприклад, Оля, яка дуже добре справляється з домашніми обов'язками має труднощі з тим, щоб говорити з керівником і слухати критичні зауваження на роботі. Найчастіше уникає таких випадків. Переглянувши ОМР, жінка вирішила, що найкориснішою стратегією в цій ситуації буде «Довіряти собі і своїй праці» та «Дати собі час, щоб згенерувати добрі ідеї». Реалізуючи першу стратегію, Оля наважується піти на розмову з керівником, пам'ятаючи про те, що загалом вона робить свою роботу достатньо добре, та що ймовірні зауваження не знецінюють її роботу, а відносяться тільки до деяких аспектів або деталей. Згідно з другою стратегією, Оля знає, що інколи потребує більше часу, щоб щось покращити, чи придумати добру ідею, тому критика не означає, що в неї є певні проблеми і нічого неможливо змінити. В таких ситуація вона потребує трохи часу для того, щоб виправити помилки. Таким чином клієнт і терапевт створюють план втілення в життя ОМР.

Крок четвертий: Практика резилієнтності

На цьому етапі клієнт готовий, щоб перевірити, як його ОМР працює в реальній ситуації і на скільки буде корисною. Для цього терапевт разом з клієнтом планують поведінковий експеримент, який полягає в тому, що потрібно записати певні дії, які клієнт буде робити та наслідки своєї поведінки, які він передбачає. Клієнт робить припущення відносно своєї резилієнтності, в випадку Олі це було б: як довго вона зможе слухати критику керівника, як буде почуватись і що буде думати в цей момент, на чому буде полягати її резилієнтність в цій ситуації, як буде почуватись, коли їй вдасться бути резилієнтною під час розмови? Якщо виявиться, що вибрані стратегії не допомагають бути резилієнтною, Оля повинна задумується над тим, що саме з її ОМР може бути більш корисне.

Втілення в життя і практика ОМР допомагає клієнтові сприймати стресові ситуації, як простір для плекання резиліентності, тоді клієнт починає бачити в негативних подіях шанс навчитись чогось нового. Такий підхід – *win-win* – часто допомагає подолати стратегію уникнення. Отже, якщо все в житті відбувається легко, я перемагаю, і якщо щось іде в супереч моїй думці, я також перемагаю, тому що можу використати це як шанс ставати резиліентним.

Аналіз ОМР

Таким чином, SB-CBT дає інструменти, які допомагають в плеканні резиліентності. Цей підхід базується на переконанні, що кожна людина має якості, «кубики», з яких може будувати свою резиліентність. Ці якості переважно проявляються в щоденних ситуаціях, пов'язаних з хоббі, зацікавленнями, тим, що приносить приємність, а також обов'язками і завданнями які несе кожен день. Роль терапевта в тому, щоб допомогти клієнтові усвідомити і назвати сильні сторони, після цього створити більш загальну стратегію, яка може допомогти бути резиліентним в інших сферах життя, вибрати конкретні ситуації, з якими клієнт бажає працювати і перевірити, на скільки вибрана стратегія допомагає бути резиліентним.

Padesky та Mooney (Padesky, Mooney, 2012) описують чотири кроки, які повинні допомогти клієнту плекати резиліентність. Одночасно, конкретний план роботи буде дуже індивідуальний для кожної особи, тому що немає одного рецепта, який підійшов би усім. Кожна зустріч терапевта з клієнтом стає простором для створення індивідуального плану для клієнта, залежно від того, якою він є особистістю, які має цінності та мету.

Одним з головних недоліків SB CBT може бути те, що модель базується на твердженні, що кожна людина має сильні сторони і є резиліентною в певних сферах життя. Часом клієнт має трудність з тим, щоб усвідомити собі ці сфери життя та може інтерпретувати зусилля терапевта, як штучні та неадекватні до його проблеми, інколи як ігнорування його страждань (Gabana, 2016). Одночасно автори цієї моделі підкреслюють, що SB CBT не має за мету замінити класичну КПТ в лікуванні розладів, зокрема депресивних або тривожних (Padesky, Mooney, 2012). Швидше за все вона може бути корисною після лікування цих розладів, щоб допомогти формувати резиліентність.

Хоча SB CBT не має емпірично підтвердженої ефективності, та однак існують окремі дослідження, які підкреслюють її корисність. Gabana (Gabana, 2016) відзначає позитивні наслідки від використання класичної КПТ і SB CBT в роботі зі спортсменами. Victor і ін. (Victor, Teismann, Willutzki, 2017) тестували модель SB CBT на групі з 53-ох студентів. Робота з ОМР виявилась корисною для цієї групи клієнтів, тому що зменшився рівень їх дистресу, збільшилась кількість захисних факторів та покращилась якість життя. Однозначно, існує потреба подальших досліджень на більших групах з врахуванням довгострокових результатів, щоб оцінити ефективність SB CBT в плеканні резилієнтності.

КІНЦЕВІ ПІДСУМКИ

Зацікавлення психологів темою резилієнтності показує новий напрямок розвитку цієї галузі науки: від патології і лікування розладів до відкривання того, що допомагає людині рости, розвиватись, ставати більш стійкою. На початку резилієнтність була досліджувана, як риса особистості в дітей, а з часом з'явилося розуміння резилієнтності як процесу, який допомагає дітям та дорослим пережити важкі життєві обставини і ставати витривалішими. Численні дослідження вказують, що корисно ставати резилієнтним. Резилієнтність допомагає, між іншим, адаптуватись до хвороб, зменшує ризик професійного вигорання та ризик потрапити в залежності та покращує якість життя. Добра новина полягає в тому, що резилієнтність є подібною до групи м'язів, які можна розвивати. Таким чином, кожен маленький виклик щоденного життя може ставати «спортзалом», в якому розвиваємо резилієнтність. Варта підкреслити, що для того, щоб резилієнтність справді розвивалась потрібні свідомі зусилля, конкретний план праці над собою, який провадив би до саморозвитку. В іншому разі важкий досвід сам в собі не вплине на розвиток резилієнтності.

Також необхідно відзначити звички, які вартує плекати, щоб ставати резилієнтним. Вище згадано багато складових резилієнтності, які можна об'єднати в п'ять груп: корисні переконання і думки, корисні дії, цінності, вміння розвивати ресурсні емоційні стани та стосунки з людьми. Когнітивно-поведінкова терапія володіє інструментами, за допомогою яких можна розвинути ці навички. Першим інструментом є запис і тестування негативних автоматичних думок. В результаті чого приходить зміна мислення на корисніше та реалістичніше. В роботі з думками важливим є також здорове

ставлення до них, як до явищ, які з'являються в голові, які можна спостерігати і відпускати, щоб жити більш уважно та свідомо. Цього навчає практика майндфулнес. Робота з думками не тільки позитивно впливає на сприйняття подій, будує реалістичну самооцінку і плекає оптимізм, але також є дуже важливим інструментом для емоційної регуляції та допомагає вибрати найбільш корисну в конкретній ситуації поведінку і зосередитись на вирішенні проблем. Третя хвиля КПТ – терапія АСТ представляє ефективні інструменти для роботи з цінностями, з постановкою цілей, допомагає сприймати всі емоційні стани (замість уникання) і дистанціювання від думок.

Окремим інструментом для плекання резиліентності є модель Padesky і Mooney. Це ціла програма, згідно з якою клієнт вчиться відкрити свої сильні сторони і на цій підставі будувати резиліентні переконання і поведінку. Чотири кроки моделі включають: (1) пошук сильних сторін, (2) створення особистої моделі резиліентності (ОМР) (3) втілення в життя ОМР, (4) практика резиліентності. Важливо, що клієнт вчиться усвідомлювати моменти в житті, в яких він є резиліентним і поширювати ці навички на інші ситуації.

Підсумовуючи вищесказане, можна стверджувати, що когнітивно-поведінкова терапія на своїх початках мала за мету допомагати людям долати розлади, лікувати все, що можемо назвати патологією. Однак, інструменти з яких користує КПТ не тільки допомагають вийти з проблем. Було б надзвичайно прикро, якщо вони б обмежувались тільки для таких цілей. Навпаки, все що пропонує КПТ (включно з третьою хвилею) може бути використане для розвитку позитивних якостей, допомогти жити більш наповненим і змістовним життям, ставати більш резиліентним, щоб життєві труднощі розвивали, а не ламали.

БІБЛІОГРАФІЯ

- Beck, J. (2012). *Terapia poznawczo-behawioralna*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Block, J., Kremer, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349-361.
- Brudek, P. (2013). Poczucie bezpieczeństwa i prężność osobowa jako korelaty umiejscowienia kontroli zdrowia w okresie wczesnej starości. III Międzynarodowa Konferencja Interdyscyplinarna: Bezpieczeństwo współczesnego świata – wyzwania i zagrożenia. Poznań.
- Branden, N. (2008). *6 filarów poczucia własnej wartości*. Wydawnictwo Feeria
- Cieślak, R., Łuszczynska, A. (2002). Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy. *Psychologia Jakości Życia*, 1 (1), 79-103.
- Chanduszko-Salska, J. (2013). Psychologiczne uwarunkowania nadmiernego zaangażowania w pracę. *Psychiatria* 10 (1), 1-8.
- Falewicz, A. (2016). Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. *Studia Koszalińsko-Koło-brzeskie* 23, 263-275.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333.
- Gabana, N. (2016). A Strengths-Based Cognitive Behavioral Approach to Treating Depression and Building Resilience in Collegiate Athletics: The Individuation of an Identical Twin. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1, 4-15.
- Gąsior, K., Chodkiewicz, J., Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26) Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21 (1), 76-92.

- Grzegorzewska, I. (2011). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży- wyzwanie dla współczesnej edukacji. *Teraźniejszość-Człowiek-Edukacja*, 1 (53).
- Hanson, R., Hanson, F. (2019) *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. Sopot: GWP
- Jelonkiewicz, I., Kosińska-Dec, K. (2001). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności. *Przegląd Psychologiczny*, 44 (3), 337-347.
- Kashdan, T.B. (2010). Psychological Flexibility as Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Masten, A., Southwick, S., Bonanno, G., Panter- Brick, K., Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 (1).
- Moran, D.J. (2011). ACT for Leadership: Using Acceptance and Commitment Training to Develop Crisis-Resilient Change Managers. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 66–75.
- Mróz, J. (2014). Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek. *Hygeia Public Health*, 49 (4), 857-863.
- Neenan, M. (2009). *Developing Resilience. A Cognitive Behavioral Approach*. London: Routledge.
- Ogińska- Bulik, N. (2011). Rola prężności psychicznej w przystosowaniu się do choroby nowotworowej. *Psychoonkologia*, 1, 1-10.
- Ogińska- Bulik, N. (2014). Prężność psychiczna a zadowolenie z życia osób uzależnionych od alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania* 27, 319-324.

- Padesky, Ch., Mooney, K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, (4), 283–290.
- Razmpush, M. (2019). The Effect of Acceptance and Commitment Training on Quality of Life and Resilience of Nurses. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam* 7(1), 62-51.
- Романчук, О. (2019). Приватне листування.
- Shiraldi, G. R. (2019). Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP.
- Sikorska, I. (2017). Odporność psychiczna w ujęciu psychologii pozytywnej: edukacja i terapia przez przygodę. *Psychoterapia*, 2 (181), 75-86.
- Uchnast, Z. (1998). Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania. *Roczniki Psychologiczne*, 1.
- Victor, P. P., Teismann, T., Willutzki, U. (2017). A Pilot Evaluation of a Strengths-Based CBT Intervention Module with College Students. *Behavioral cognitive Psychotherapy*, 45 (4), 427-431.
- Westbrook, D., Kennerly, H., Kirk, J. (2014). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо
- Williams, M., Penman, D. (2014). Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa: Samo sedno.
- Zadworna- Cieślak, M., Ogińska- Bulik, N. (2015). Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd badań Edukacyjnych*, 19 (2), 7-14.