

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ  
Книга Психология  
Том 104

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”  
FACULTY OF PHILOSOPHY  
Psychology  
Volume 104

---

В ТЪРСЕНЕ НА ОБЯСНИТЕЛЕН МОДЕЛ  
НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА (RESILIENCE):  
ЛИЧНОСТНА ЧЕРТА ИЛИ АДАПТИВЕН  
РАЗВИТИЕН ПРОЦЕС?

КАТЕРИНА ЗАНКОВА

*Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“*

*Катерина Занкова. В ТЪРСЕНЕ НА ОБЯСНИТЕЛЕН МОДЕЛ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА (RESILIENCE): ЛИЧНОСТНА ЧЕРТА ИЛИ АДАПТИВЕН РАЗВИТИЕН ПРОЦЕС?*

В психологическата литература съществува дискусия относно това дали психичната издръжливост трябва да се дефинира като личностна черта (атрибут на индивида) или като динамичен развитиен процес, който отразява позитивното приспособяване през жизнения път на човека, въпреки нещастните обстоятелства в живота. Тези две гледни точки вероятно се дължат на факта, че първите изследвания на конструкта започват с биографични анализи на деца, постигнали забележителни резултати, въпреки неблагоприятните или нещастни обстоятелства в живота си.

В студията е представено историческото обогатяване на конструкта; коментирано е разнообразието от обяснителни модели, защитена е нашата гледна точка за издръжливостта като позитивен развитиен ресурс за здравословна и благополучна адаптация.

---

\* За контакти: e-mail: k\_zankova@abv.bg

There is a discussion in psychological literature whether psychological resilience must be defined as personal trait (individual's attribute) or as a dynamic developmental process that reflects positive adjustment in the individual life-span. These two points of view are probably due to the fact that the primary research of this construct begins with biographic analyses of children shown remarkable results in spite of the adversarial or unfavourable circumstances in their lives.

The paper presents the historical advance of the construct of resilience; it comments on the diversity of explanatory models and upholds our standpoint for resilience as a positive developmental resource for healthful and successful adaptation.

**Keywords:** resilience, adaptation, positive mental health, well-being, positive emotions

В психологическата литература съществува дискусия относно това, дали психичната издръжливост трябва да се дефинира като личностна черта (атрибут на индивида), или като динамичен развитиен процес, който отразява позитивното приспособяване през жизнения път на човека, въпреки нещастните обстоятелства в живота. Тези две гледни точки вероятно се дължат на факта, че първите изследвания на конструкта издръжливост започват с биографични анализи на деца, постигнали забележителни резултати, въпреки неблагоприятните или нещастни обстоятелства в живота си.

В студията е представено историческото обогатяване на конструкта; коментирани са разнообразието от обяснителни модели, защитена е нашата гледна точка за издръжливостта като позитивен развитиен ресурс за здравословна и благополучна адаптация.

## ВЪВЕДЕНИЕ

През последните няколко десетилетия множество дисциплини (психология на здравето, психопатология и психотерапия, невропсихология, социална работа и др.) се преориентират от дефицитния възглед за човека като „наполовина празна чаша“ към позитивния подход на „наполовина пълната чаша“. Те вярват, че позитивният и развитиен възглед за човешката природа е в по-голяма степен здравословен. Това изместване на фокуса на свой ред води и до широко нарастване на изследванията на издръжливостта като предиктор на здравето, справянето със стреса и преживяването на благополучие.

Общата дефиниция разглежда психологическата издръжливост като адаптация и ефективно справяне, въпреки сблъсъка с травма, трудност или нещастие. Да си способен да прогресираш, въпреки негативните стресори, не показва късмет от страна на тези индивиди, които се справят успешно, а

както твърдят Тугейд и Фредриксън (Tugade & Fredrickson, 2004), се отнася до понятието *издръжливост*. То се характеризира: (1) метафорично като способността да „направиш отскок“ от негативните емоционални преживявания и (2) като гъвкава адаптация към променящите се изисквания на стресиращите обстоятелства. Лазарус и Карвър (Lazarus 1993; Carver 1998) сравняват бързото и ефикасно „отскачане“ от стресиращите преживявания, на което са способни издръжливите хора, със свойството на еластичните метали да се огъват, без да се чупят. Изследванията на Катрин Конър и Джонатан Дейвидсън (Connog & Davidson, 2003), които създават нова скала за изследване на издръжливостта, дефинират това понятие по следния начин: издръжливостта възплъщава личностни качества, които помагат на човек да преуспява пред лицето на нещастieto.

Въпреки различията в дефинирането на този конструкт, високата позитивна емоционалност се разглежда като важен елемент на психологическата издръжливост (Fredrickson, 1998; 2001; Tugade & Fredrickson, 2004; Demos 1989; Werner & Smith, 1992; Kumpfer, 1999).

В Канада съществува изследователски център, който провокира дискусии върху дефинирането на издръжливостта. Изследователите очертават необходимостта от нова, екологично фокусирана дефиниция (Ungar, 2008).

Последните изследвания показват, че психологическата издръжливост е мултидименционална характеристика, варираща в зависимост от контекста (средата, времето, възрастта, пола, културния произход), но също така и при отделния индивид, поставен в различни житейски обстоятелства. Крайното дефиниране на издръжливостта според различните автори трябва да включва разглеждане на тази личностна характеристика като измерител на способността за успешно справяне със стреса.

## ИСТОРИЧЕСКОТО ОБОГАТЯВАНЕ НА КОНСТРУКТА

Потенциалната значимост на разбирането на позитивното развитие в живота на хората, които успяват да преодоляват изключително неблагоприятни условия, провокира множество изследвания, свързани с психологическата издръжливост в ролята ѝ на основен фактор, способстващ за оптималното човешко функциониране. Мастен и Райт правят обзорен теоретичен преглед на изследванията на конструкта „издръжливост“, при който определят четири основни етапа, които дефинират като „вълни на изследване“ (Masten & Wright, 2010). Според тях към момента е на ход четвъртата вълна (Masten, 2007; Wright & Masten, 2005). Те установяват, че първоначалното изследване на издръжливостта се фокусира върху дефинициите и описанията на понятието; втората вълна – върху променливите, свързани с издръжливостта; третата се опитва да провери идеите за различните интервенции, свързани

с нея; четвъртата вълна се съсредоточава върху настоящите изследвания на този конструкт, като се опитва да задвижи изучаването на издръжливостта по един интегративен начин, така че „да се разбере по-добре сложният процес, водещ до издръжливост“ (р. 214).

Първата вълна, свързана с дефинирането, измерването и определянето на различията между индивидите, които се справят добре в ситуациите на нещастие или рискове от различно естество, и индивидите, които се справят зле, разкрива изненадваща степен на консистентност в предикторите на издръжливостта. Тези предиктори включват най-общо казано определени личностни черти, качеството на междуличностните отношения, както и ресурсите (вътрешни и външни), с които хората разполагат. Агайби и Уилсън например проследяват литературата за травмата, посттравматичното стресово разстройство и издръжливостта и установяват, че издръжливостта се разглежда като сложен репертоар от поведенчески прояви (Agaibi & Wilson, 2005; Wilson & Agaibi, 2005). Тя характеризира стил на поведение с ясно дефинируеми модели на мислене и възприятие, както и методи за вземане на решение в различни ситуации. Понятието се дефинира като способността за успешно противопоставяне на заплашителна или предизвикателна ситуация и представя благоприятен изход, въпреки реалните изисквания, разходи, напрежение или риск. Издръжливостта означава да бъдеш компетентен в отговор на изискванията, наложени върху способността за справяне (копинг). Тя означава също и здравословно възстановяване от прекомерен стрес или травма (Wilson & Drozdek, 2003; Agaibi & Wilson, 2005). Първоначалните изследвания на издръжливостта се фокусират върху рисковите фактори при хроничните и остри заболявания на възрастните (Dawber, Meadors & Moore, 1951) и на децата, а акцентът се поставя повече върху уязвимостта на бедните и разстроените семейства (Werner & Smith, 1982). Всичко това показва, че един от най-важните критерии за дефинирането на издръжливостта са негативните ефекти от нещастията. Хората били смятани за издръжливи, в случай че не развивали проблеми (Garmezy, Masten & Tellegen, 1984).

Втората вълна се простира отвъд описанията на протективните фактори и променливите, свързани с издръжливостта, и се насочва по-скоро към обяснителните модели, целящи разпознаването и разбирането на специфичните процеси, които могат да доведат до издръжливост. Този вид изследване се разширява, макар и с нарастващо внимание към множеството нива на анализ, и към невробиологичните процеси (Cicchetti & Curtis, 2007).

Основната идея при третата вълна е намерението да се изучат подробно процесите на издръжливостта при прилагането на различни интервенции. Пример за това е разработването на експерименти, при които се интервенира върху протективните процеси като например ефективното родителстване (Forgatch & DeGarmo, 1999; Wolchik et al., 2002) и ангажирането в училище (Hawkins et al., 1999).

Четвъртата вълна в изследването на издръжливостта е интегративна. Опитите в рамките на този етап от изследването са съсредоточени върху обхващането на бързите подходи в изучаването на гените, невроповеденческото развитие и статистиката за едно по-добро разбиране на сложните процеси, които водят до издръжливост (Masten, 2007). Проучва се ролята на генетичните полиморфизми като *модератори* (уязвимост или протективни влияния) на риска или нещастieto при развитието (Kim-Cohen & Gold, 2009), както и ролята на невралната пластичност за издръжливостта (Cicchetti & Curtis, 2006; 2007).

Въпреки широкия обхват от дефиниции обаче има съгласие по отношение определянето на това, дали даден човек разкрива профил на издръжливост, или не и до каква степен. Двама задължителни компонента, които се вземат предвид, са: (1) нещастieto (т.е. високо рискова ситуация или заплаха) и (2) успешната адаптация/компетентност (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001; Schilling, 2008). Нещастieto се дефинира, като се оценяват негативните обстоятелства в живота на отделния индивид (Schilling, 2008), а адаптацията – като успешно справяне със задачите на възрастовото развитие.

Както отбелязват Лутар и Сикети (Luthar & Cicchetti, 2000), дори при обстоятелства, при които проблемите са се развили и кристализирали, рамката на издръжливостта включва поставяне на ударението върху силите и преимуществата, които могат да бъдат впрегнати по посока на една позитивна промяна. Така клиничните оценки например могат да адресират потенциалните ресурси, подпомагащи издръжливостта, и съответно целите на интервенцията могат да включват подсилване на преимуществата и ценните качества и улесняване на защитните процеси, паралелно с облекчаването на симптомите (Tedeschi & Kilmer, 2005).

Наскорешната работа на Унгар (Ungar, 2008) към Resilience Research Centre в Канада провокира голям интерес и дискусии около издръжливостта. Унгар очертава нова, екологично фокусирана дефиниция:

*В контекста на излагането на сериозно нещастие – било то психологическо или идващо от средата, или и двете – издръжливостта е едновременно, от една страна, способността на индивидите да направляват пътя си към поддържащите здравео ресурси, включително възможностите за преживяване на чувства на благополучие и, от друга страна, състоянието на семейството на индивида, общността и културата да осигурят тези здравни ресурси и преживявания по значими за дадената култура начини. (p. 225).*

Това разбиране осветлява идеите, според които индивидуалните качества, семейните аспекти и обкръжаващата социална среда (както и културата) заедно играят роля в издръжливостта, откъдето следва, че това е един мулти-дименсионален конструктор.

В по-новите дефиниции се наблюдава тенденция към отчитане значението на контекста за разгръщането на издръжливостта, докато перспективата на жизнения път (life-span) към разбиране значимостта на развитието като цяло и на преходите в него като че ли остава на заден план. Ето защо Мастен и Райт правят опит за съчетаване на двата подхода, предлагайки нова дефиниция на издръжливостта: „Потенциалът да се прояви наличие на ресурси чрез използването на наличните вътрешни и външни ресурси в отговор на различни контекстуални и развитийни промени“ (Masten & Wright, 2010).

## РОЛЯТА НА ПОЗИТИВНАТА ЕМОЦИОНАЛНОСТ

Теорията показва, че издръжливите индивиди умеят да „отскачат“ от стресиращите събития бързо и ефективно. Малко изследвания обаче дават емпирична подкрепа на тази теория. Един от начините за разбиране на психологическата издръжливост се задава от рамката на теорията за позитивните емоции, наречена „разширяване и изграждане“ (Fredrickson, 1998; 2001).

Има редица доказателства за отменящия ефект на позитивните емоции. Те показват, че хората могат да подобрят своето психологическо благополучие, а вероятно и физическото си здраве, като развият преживявания на позитивни емоции в подходящите моменти за справяне с негативните емоции (Fredrickson, 2000). Фолкман и неговите колеги също са направили подобни заключения – преживяванията на позитивен афект по време на хроничен стрес са сред факторите, които помагат на хората да се справят (Lazarus, Kanner & Folkman, 1980; Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000).

Правдоподобно изглежда и това, че някои индивиди повече от други могат да разбират и използват позитивните емоции като свое предимство (Fredrickson, 2004). Едно от тези индивидуални различия е психологическата издръжливост. Издръжливите индивиди, подобно на еластичните метали, се огъват, без да се чупят (Lazarus 1993; Carver 1998) – те съумяват да преживяват стресиращите събития и заплахите, с които се сблъскват, бързо и ефективно, и съответно – да напредват в живота.

Способността за напредък и позитивно развитие, въпреки наличието на негативни стресори в живота, не се дължи на късмета на успяващите индивиди, а по-скоро е проява на издръжливост (Tugade & Fredrickson, 2004), т.е. проява на ефективно справяне и добра адаптация, въпреки сблъсък с травма, трудност или нещастие. Има хора, които, изглежда, „отскачат“ от негативните събития доста ефективно, докато други са по-скоро неспособни да излязат от негативните рамки, които са си поставили. Способността да се отскача от негативните емоционални преживявания (в качеството ѝ на основна характеристика на издръжливостта) е свързана с гъвкавата адаптация към непрекъснато променящите се изисквания на стресиращите преживявания (Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993). Въпреки че позитивните

емоции без съмнение на моменти са резултат от издръжлив копинг (Block & Kremen, 1996), според други източници издръжливите хора могат също така да използват позитивните емоции, за да постигат ефективно справяне, което е доказателство за една реципрочна каузалност. Това е дефиниция, обхващаща една рамка на психиката, която включва разнообразие от поведенчески и психологични изходи.

## ОБЯСНИТЕЛНИ МОДЕЛИ

При опита за разбиране на факторите и процесите, които насърчават издръжливостта в контекста на някакъв риск, са изследвани различни обяснителни модели (Garmezy, Masten, & Tellegen, 1984; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Masten et al., 1988). Тези модели описват видовете връзки между рисковете и адаптивните изходи, като включват допълнителни променливи, които целят да обяснят вариациите в изходите. Два от най-основните модели описват компенсаторните и протективни влияния на обяснителните фактори.

В компенсаторните модели, или моделите на „главния ефект“, факторите, които неутрализират изложеността на риск, стрес или травма, имат директни, независими и позитивни ефекти върху въпросния изход, независимо от нивото на риск. Тези компенсаторни фактори са известни в литературата като *ценни качества, ресурси и промотивни фактори*.

В протективните модели, или моделите на „модериращия ефект“, един теоретичен фактор или процес дава ефекти, които варират според нивото на риска. Класическият „протективен фактор“ показва по-силни ефекти при по-високи нива на риск. С други думи, значението на обяснителната променлива е по-голямо, когато рискът е по-висок, предполагайки буферно или облекчаващо влияние. Възможно е също така даден протективен фактор да има и главен ефект, както е например в случая на доброто родителстване. То е свързано с по-добро функциониране на всички нива на риск, но дава също и специална, „допълнителна“ защита при условия на значително повишен риск. Но не за това става въпрос. Важното в случая обаче е, че защитният фактор е от значение *само и единствено* при наличието на заплаха.

Очертавани са и други модели на издръжливостта. Един от ранните модели е този на предизвикателството (Garmezy, Masten & Tellegen, 1984), който описва възможността за ваксинация или каляващ ефект там, където контролирани дози излагане на нещастие подготвят организма за нещастieto, като усилват капацитета за мобилизиране на някакъв адаптивен отговор по аналогия с ваксината за повишаване функциите на имунитета с оглед на специфичен инфекциозен агент. Този модел е валидизиран в болестните модели, изучаващи добиването на имунитет срещу инфекции, и е проверен и по отношение на психосоциалното нещастие (Elder, 1974).

Както вече беше споменато, напоследък се наблюдава голям интерес към моделите, изучаващи умериращото влияние на гените и личността върху различната реактивност в контекста на нещастieto. Моделите на издръжливостта, обхващащи взаимодействието гени–среда, бързо се разрастват (Kim-Cohen & Gold, 2009). В същото време моделите, акцентиращи върху свързаните с този конструкт понятия за „диференциална податливост“ и „сензитивност към контекста“, напредват в изследването на възможността някои деца да са по-податливи или чувствителни към влиянията на средата в зависимост от това, дали контекстът е неприятен, или ползотворен (Belsky, Bakermans-Kranenburg, & Ijzendoorn, 2007; Boyce & Ellis, 2005; Ellis & Boyce, 2008; Obradović et al., in press). Оказва се, че тези деца могат да бъдат и диференциално отговарящи на контекстуални протективни фактори.

Според авторите на една от най-използваните методики за оценка на издръжливостта Конър и Дейвидсън (Connog & Davidson, 2003) издръжливостта възплъщава личностни качества, които помагат на човек да преуспява пред лицето на нещастieto. Изследванията през последните 20 години обаче сочат, че издръжливостта е мултидименсионална характеристика, която, освен в зависимост от личностните качества и ресурси, варира и според контекста, времето, възрастта, пола и културния произход, както и при отделния индивид, поставен в различни житейски обстоятелства (Garmezy, 1985; Garmezy & Rutter, 1985; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Werner & Smith, 1992). В същото време обаче според Лимей и Газал (Lemay & Ghazal, 2001) „за издръжливостта изглежда няма възраст“. Авторите достигат до това заключение, след като преглеждат голям брой научни разработки, посветени на издръжливостта и датиращи от началото на тези изследвания през 50-те и 60-те г. на ХХ в. Една от теориите за тази променливост е разработена от Ричардсън и неговите колеги, които предлагат следния модел на издръжливостта (Richardson et al., 1990; Richardson, 2002): започвайки от точката на био-психо-духовния баланс („хомеостаза“), човек адаптира тялото, ума и духа си към настоящите житейски обстоятелства. Вътрешните и външните стресори са винаги налични и способността на човек да се справя с тези събития е повлияна както от успешната, така и от неуспешната адаптация към предходни разриви. В някои ситуации подобна адаптация или защитни фактори са неефективни и имат за резултат разклащане на био-психо-духовната хомеостаза. След известно време отговорът на това разклащане е процес на реинтеграция, водещ до един от следните четири изхода: (1) провал, представящ възможност за израстване и увеличена издръжливост; (2) завръщане към изходното равновесие с включено усилие провалът да остане в миналото или да се отиде отвъд него; (3) възстановяване от загубата с установяване на по-ниско ниво на хомеостаза; или (4) дисфункционално състояние, в което маладаптивните стратегии (като например самодеструктивните поведения) се използват за справяне със стресорите. Така издръжливостта може да бъде разглеждана като измерител на способността за успешно справяне със стреса.



## ИЗДРЪЖЛИВОСТТА: ЛИЧНОСТНА ЧЕРТА ИЛИ ПОЗИТИВЕН РАЗВИТИЕН ПРОЦЕС

По отношение на дефинирането на издръжливостта в литературата има спор дали тя е личностна характеристика, процес или изход (Ahern, Ark & Vuers, 2008). В последните години авторите приемат и двата подхода към дефинирането на издръжливостта: (1) като устойчива личностна черта или „качество на личността, което е адаптивно устойчиво на стрес“ (Ahern, Ark & Vuers, 2008, p. 32); и (2) като действие, което се описва като „динамичен процес, повлиян както от невралните, така и от психологическите самоорганизации, а също и от транзакцията между екологичния контекст и развиващия се организъм“ (Curtis & Cicchetti, 2007, p. 811). Когато обаче се дефинира като изход, издръжливостта се мисли като „клас феномени, характеризирани от добри изходи, въпреки сериозните заплахи за адаптацията или развитието“ (Masten, 2001, p. 228). Мастен и Райт (Masten & Wright, 2010) твърдят, че концептуализацията на издръжливостта трябва да отиде отвъд индивидуалните характеристики и да не бъде толкова свързана с организма; вместо това те я разглеждат като динамичен процес и взаимодействие между индивида и неговата непрестанно променяща се среда.

Други автори подчертават, че издръжливостта е феномен, характеризиран едновременно от изходи и процеси. Така например издръжливостта се дефинира като феномен, определен от „успеха (позитивни развитийни изходи) на дадения процес на справяне (според обстоятелствата)“ (Leipold & Greve, 2009, p. 41).

Въпреки че издръжливостта може да бъде постигната във всеки момент от жизнения път (Shiner & Masten, 2002; Werner & Smith, 1992), повечето разработки в тази област са се фокусирали върху децата.

Клиницистите и сходните на тях изследователи са съгласни относно релеванността на конструкта. Операционалните дефиниции на издръжливостта обаче варират и много изследователи я приемат като личностна черта или атрибут на индивида повече, отколкото като динамичен развитиен процес, отразяващ позитивното приспособяване въпреки нещастieto (вж. Cowen, 2001; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

### ДЕФИНИРАНЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА ПРЕЗ ЖИЗНЕНИЯ ЦИКЪЛ

Развитиите перспективи играят централна роля още от началото на съвременните изследвания на издръжливостта. Историята на науката за издръжливостта е тясно свързана с историята на появата на психопатологията на развитието като рамка за разбирането и изследването на проблемите на човешкото поведение през жизнения цикъл (Cicchetti, 2006; Masten, 1989; 2006). Учените, които работели по проблемите на етиологията на психопатологията (в това чис-

ло и пионерите в изучаването на издръжливостта), се интересували също и от проследяването хода на развитието по отношение на позитивната и негативната адаптация. Много от тези изследвания и особено лонгитюдните проучвания започвали през детството или юношеството, когато често се наблюдава бърза промяна, и било ясно, че развитието е полезно и важно. Друго следствие от тази история е, че голям дял от първоначалните изследвания на издръжливостта е бил фокусиран върху по-ранната част от жизнения цикъл, въпреки че някои изследователи винаги са се фокусирали върху позитивната адаптация в по-късния живот (Rowe & Kahn, 1987; Vaillant, 1977; 2002).

Факт е, че нещастие може да се появи във всеки момент от развитието и да има последствия, които потенциално могат да променят неговия ход както в близък, така и в далечен план. Това прави перспективата на развитието през целия жизнен път съществена за пълното разбиране на издръжливостта. Издръжливостта не трябва да бъде концептуализирана като статична черта или характеристика на индивида (Masten & Wright, 2010). Тя произтича от много процеси и взаимодействия, които надминават границите на индивидуалния организъм, включвайки близките отношения и социалната подкрепа. Освен това, отделният човек може да бъде издръжлив по отношение на някои видове стресори, но не и на други, или да е издръжлив по отношение на някои адаптивни изходи, а към други – не (Rutter, 2007). Самата издръжливост също е динамична: един и същи индивид може да покаже маладаптивно функциониране в един момент, а по-късно в развитието си – издръжливост, или обратното.

Във всички тези модели издръжливостта е динамично, взаимодействиено и дедуктивно понятие, тъй като се отнася до това, което се случва по време на и след условия, заплашващи организма. Доброто справяне в живота (по който и да е критерий) не дефинира издръжливостта, нито преживяването на нещастие. Издръжливостта засяга процесите и изходите от добрата адаптация по отношение на значителни заплахи. Така изучаването на издръжливостта изисква изследователите да дефинират (и измерят) „добрата адаптация“ и „значителната заплаха“, както и всеки от процесите или ресурсите, които предполагаемо биха могли да обяснят индивидуалните различия в моделите на отговора или изхода.

Конър (Connor, 2006) дефинира издръжливостта като начин за измерване на способността за справяне със стреса. Тук издръжливостта описва личностни качества, които правят възможно израстването на индивидите и общностите и дори напредването им при неблагоприятни обстоятелства. Издръжливостта следователно може да се разглежда като начин за измерване на емоционалната издръжливост или жилавост. Най-общо казано се приема, че издръжливостта се развива във времето. Според Конър това понятие се състои от различни елементи.

Фриборг (Friborg et al., 2003) също разглежда издръжливостта като конструкт, обхващащ различни дименсии. Понятието се отнася не само до психо-

логическите умения, но и до възможностите на индивида да се възползва от семейството, социалната и външната система за подкрепа, така че да се справи по-добре със стреса. Общо казано, издръжливите хора са по-гъвкави от уязвимите и се защитават от стреса, използвайки различни защитни ресурси. Тези ресурси могат да бъдат и външни, и вътрешни. Различните автори ги класифицират като психологически (вътрешни) характеристики, подкрепа от семейството и приятелите и от външни системи за подкрепа (Friborg et al., 2003).

Заедно с различните дефиниции и теории за понятието издръжливост, научната литература включва също термини и теми, свързани с този концепт. Те са накратко представени по-долу.

#### *Статично срещу динамично понятие*

Понятието за издръжливост е сложно и включва динамични променливи с различни механизми и процеси в екологичните и транзакционните модели. Издръжливостта като динамичен процес произтича от взаимодействието между индивида, събитието и средата. Съществуващите развитийни модели на издръжливостта, констатирани от лонгитюдните изследвания, описват този конструкт като общо повлияване на детето, което включва родители, връстници и/или среда (Johnson & Wiechelt, 2004). По-нататъшните изследвания на издръжливостта адресират записването на това общо влияние през времето и идентификацията на подлежащите механизми на издръжливостта (Johnson & Wiechelt, 2006).

#### *Его-издръжливост*

Блок (Block, 1996) описва конструкта „его-издръжливост“. Това понятие се отнася до общата способност на индивида адекватно да се адаптира към външни и вътрешни стресори. В тази дефиниция его-издръжливостта е личностна черта, която дава на индивидите възможността да покажат поведение, с което са свикнали, и да го адаптират към изискванията, наложени им от средата.

### СВЪРЗАНИ КОНСТРУКТИ

Тедеси и Килмър (Tedeschi & Kilmer, 2005) систематизират изследванията и установяват, че се откриват три основни клъстера от променливи, които изглежда улесняват позитивната адаптация в условия на риск: (а) индивидуални атрибути или характеристики, включващи позитивни темпераментови или диспозиционни качества; добро интелектуално функциониране; самоефикасност; възприета компетентност; добри умения за решаване на проблеми; вътрешен локус на контрол; точно и реалистично атрибутиране на контрола и позитивни очаквания за бъдещето или чувство за оптимизъм; (б) топла, обгрижваща семейна среда; качествено родителстване и структуриран, стабилен дом; добра и силна връзка с основния грижещ се; и (в) по-широки контекстуални променливи като позитивна подкрепа извън семейството и модели

за идентификация; връзки с мрежата на разширеното семейство, ефективни училища, връзки с просоциални организации и качества на квартала (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Werner & Smith, 1992; Wyman et al., 2000). Връзките с компетентни, грижовни възрастни при децата, доброто интелектуално функциониране, саморегулативните умения и позитивните възгледи за себе си са сред най-последователно съобщаваните (Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Wyman et al., 2000).

## ПРОФИЛ НА ИЗДРЪЖЛИВИТЕ ХОРА

Сближаването на няколко изследователски методологии показва, че издръжливите индивиди имат оптимистични, енергични и изпълнени с желание подходи към живота; отворени и любопитни са към нови преживявания и се характеризират с високо позитивна емоционалност (Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996). Според други доказателства високо издръжливите хора проактивно развиват своята позитивна емоционалност, като стратегически извличат позитивни емоции чрез използването на хумор (Werner & Smith, 1992), техники за релаксация (Demos, 1989; Wolin & Wolin, 1993) и оптимистично мислене (Kumpfer, 1999). Така позитивната емоционалност се явява важен елемент на психологическата издръжливост (Tugade & Fredrickson, 2004).

Установено е например, че издръжливите хора използват като начини за справяне хумор (Werner & Smith, 1992; Wolin & Wolin, 1993; Masten, 1994), креативно изследване (Cohler, 1987), релаксация и оптимистично мислене (Murphy & Moriarty, 1976; Anthony, 1987). Този разнообразен набор от копинг стратегии има връзка със способността да се развиват позитивни емоции като веселост, интерес, задоволство или надежда. Освен това издръжливите хора не само развиват позитивни емоции у себе си, за да се справят, но също така умеят и да предизвикват позитивни емоции у другите (Fredrickson, 2004). Това създава подкрепящ социален контекст, който на свой ред улеснява справянето (Demos, 1989; Werner & Smith, 1992; Kumpfer, 1999).

Мартин Селигман (Seligman, 1992) идентифицира следните личностни черти като допринасящи за издръжливостта: оптимизъм, приключенски дух, смелост, чувство за хумор, трудолюбие и способност да се пускат в ход емоциите наред с разбиране на себе си.

Концептуално погледнато, издръжливостта е свързана с любопитството и интелектуалните умения, както и със способността за отдалечаване от проблемите и реконструиране (Block & Kremen, 1996; Agaibi & Wilson, 2005). Приема се, че високо екстравертните личностни черти като виталност, егоизъм, самоуважение, асертивност и локус на контрол допринасят за издръжливостта. Това е приложимо също и за капацитета за мобилизиране на ресурсите (Agaibi & Wilson, 2005; Wilson & Agaibi, in press).

Чарни (Charney, 2004) описва психологическите механизми на издръжливостта в една обзорна статия. Той твърди, че през последните години се наблюдава увеличаване на познанията за това, как мозъкът регулира наградите и мотивацията, научаването, как реагира на страха и развива адаптивно социално поведение. Невралните механизми, отговарящи за тези функции, съответстват на начина, по който индивидът реагира на прекомерен стрес. Те обясняват (частично) характеровите черти, свързани с издръжливостта и смелостта. Чарни установява 11 възможни неврохимични, невропептидни и хормонални медиатора на психобиологичната реакция на прекомерен стрес. Той ги свързва с издръжливостта или уязвимостта. От това излиза, че следните неврални механизми отговарят на характеровите черти, свързани с издръжливостта: (1) награда и мотивация (хедонизъм, оптимизъм и придобита вежливост); (2) отговорност при тревожност (да се държиш ефективно въпреки тревожността); (3) адаптивно социално поведение (алтруизъм, привързаност и работа в екип).

Както може да се види от описаните изследвания, издръжливостта обхваща различни фактори. Интервенциите целят повлияването на тези фактори или поне на онези, които могат да бъдат повлияни. Фактори като IQ, социоекономически статус и психобиологична издръжливост следователно не могат да се включат.

Въз основа проучване на литературата Инке и сътрудници (Inke et al., 2006) правят интегративен синтез и идентифицират следните фактори, произлизащи от различни теории и рамки на съотнасяне по отношение на издръжливостта:

- добри отношения с други хора и капацитет за получаване на социална подкрепа;
- добри когнитивни и комуникативни умения;
- таланти или постижения, които са ценни за конкретния човек или се ценят от другите;
- самоефикасност (общо очакване за компетентност), самоуважение и надежда;
- чувство за цел;
- религиозност или чувство за принадлежност;
- принос към обществения живот;
- самонасърчаване;
- адаптиране на начините за справяне, така че да паснат на ситуацията и човека;
- позитивна емоция и хумор;
- активни умения за решаване на проблеми;
- вярване, че стресът може да има подсилващ ефект;
- гъвкавост: способност за адаптация към промяната;
- приемане на негативните чувства, израстване през негативните преживявания;

- справяне със стреса, разглеждане на стреса като предизвикателство;
- достъп до и използване на протективни процеси.

Тези фактори са интерактивни – например притежаването на добри умения за комуникация ще доведе до повече социална подкрепа и обратното. За да се направи контролируемо понятието за издръжливост, факторите са групирани в две категории: социална подкрепа и самоефикасност.

## ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА ПРАКТИКАТА: АКЦЕНТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Още от самото начало изследователите на издръжливостта са мотивирани от амбицията да допринесат за развитието на практиката и политиката (Masten, 2007). Те вярват, че разбирането на естествено формиращата се издръжливост би довело до познание с практическо приложение за интервенциите, образованието и политиката. Емпиричните доказателства водят до заключението, че изследванията на издръжливостта имат широко практическо приложение. В перспектива, очакването е тази тенденция да се запази и продължи. Изследванията на издръжливостта с техния централен фокус върху позитивното развитие имат преобразуващ ефект върху практиките (Masten, & Wright, 2010). За разлика от моделите, ориентирани към дефицита или медицинската болест, те адресират проблемите на развитието, променящите се цели, методи и модели към подходи, които се фокусират върху силите, здравето и благополучието.

Ориентираните към издръжливостта модели могат да се прилагат освен към насърчаването на позитивното здраве и оптимизирането на психологическото благополучие, също и към промотирането на компетентност при високо рискови деца, превенцията на психопатологията, интервенциите в клиники и училища, а също и при планирането на реакциите при бедствия.

## ИНСТРУМЕНТИ ЗА ОЦЕНКА НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА

В зависимост от подхода към дефинирането на издръжливостта съществуват и различни подходи към създаването на скали за оценка на конструкта. Уиндъл и сътрудници (Windle, Bennett & Noye, 2011) правят обзорен преглед на методиките за измерване на издръжливостта, при които установяват, че всичките петнадесет избрани инструмента имат психометрични пропуски, но в крайна сметка The Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008) и CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) са две от трите скали с най-високи оценки по заложените 9 критерия. Този факт, както и нашето разбиране от гледна точка на психологията на развитието през целия жизнен път, което допуска възможността за конструктивна промяна на личностните черти (особено за справяне

с жизнените кризи в преходните периоди на живота), стоят в основата на нашия избор на методики за адаптация в български условия. Ние се ориентирахме към адаптацията на една кратка и една по-дълга скала от съществуващите инструменти за измерване на издръжливостта:

(1) CD-RISC (25 твърдения) (Connor & Davidson, 2003). Тази скала е разработена за целите на клиничната практика като измерител на способността за справяне със стресогенните събития в живота;

(2) The Brief Resilience Scale (6 твърдения) (Smith et al., 2008). Кратката скала оценява способността за възстановяване от стресиращите преживявания.

## ИЗДРЪЖЛИВОСТТА В КОНТЕКСТА НА ПОЗИТИВНОТО ЗДРАВЕ И РАЗВИТИЕ ПРЕЗ ЦЯЛОСТНИЯ ЖИЗНЕН ПЪТ НА ИНДИВИДА

Ние приемаме следната дефиниция на Мастен и Райт (Masten & Wright, 2010): „*Позитивната адаптация или развитие* може да бъде дефинирана в термините на вътрешно функциониране (например психологическо благополучие, зрялост, здраве) или външно функциониране (например добро справяне в училище или в работата, допринасяне за обществото), или като комбинация от двете (щастливо и успешно)“. Много развитийни учени, ангажирани с издръжливостта, са се фокусирали конкретно върху свързаните понятия за компетентността и задачите на развитието, които се коренят дълбоко в историята на теорията на развитието и психологическата наука (Masten, Burt & Coatsworth, 2006). Очакванията за задачите на развитието се променят през целия жизнен път. Тези очаквания отразяват развитийния капацитет за адаптация към нормативните и ненормативните промени през жизнения път в контекста на възможностите, предоставени от конкретната култура и общество. През голяма част от човешкия живот капацитетът за адаптация нараства, а с остаряването като цяло намалява. Наред с това съвременните изследвания твърдят, че има висока вариативност в различните области на функциониране, особено в когнитивната и емоционалната сфера, както и високи индивидуални и интериндивидуални различия в способностите за адаптация.

Компетентността, от друга страна, от перспективата на развитийните задачи определено е мултидименсионална. Това означава, че за даден човек е възможно да бъде компетентен в една област, а в друга – не, и това повдига ключови въпроси, свързани с дефинирането на издръжливостта: Трябва ли човек да се справя добре с всички основни задачи на развитието или само с някои от тях? Как се взимат тези решения при изучаването на издръжливостта и как това повлиява нашето разбиране на тези феномени?

Издръжливостта се задвижва от основни човешки адаптивни системи, оформени през процесите на биологична и културна еволюция (Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Obradović, 2008; Wright & Masten, 2005).

Тези протективни системи включват индивидуални способности, социална подкрепа и отношения и др. Шест примера за важни протективни системи за издръжливостта в хода на живота са: (1) отношенията на привързаност и социална подкрепа; (2) интелигентността или уменията за решаване на проблеми; (3) саморегулаторните умения, включени в насочването или задържането на вниманието, емоциите и действията; (4) мотивацията за справяне и самоефикасността; (5) придаването на смисъл (конструиране на смисъл и чувство за кохерентност в живота); и (6) културните традиции, духовните ценности и екзистенциалното самоопределение на личността.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Издръжливостта* е широко понятие, което като цяло се отнася до позитивната адаптация, в която и да е динамична система, поставена пред предизвикателство или заплахата (Masten & Obradović, 2008). *Човешката издръжливост* се отнася до процесите или моделите на позитивна адаптация и развитие в контекста на значителна заплахата за живота или за функционирането на индивида. Лонгитюдните изследвания на хора, изложени на опасността от или преживели сериозна травма и психосоциални нещастия, ясно документират значителна променливост както при краткосрочните, така и при дългосрочните резултати. Изучаването на човешката издръжливост се фокусира най-вече върху разбирането на индивидуалните различия по отношение преживяването на нещастие, а ние ще добавим и съхраняването на позитивния възглед за света и преживяването на благополучие.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Agaibi, C. E., Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience. A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6 (3), 195–216.
- Ahern, N. R., Ark, P., & Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatric Nursing*, 20, 32–36.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: an overview. In *The invulnerable child* (ed. E. J. Anthony & B. J. Cohler), pp. 3–48. New York: Guilford.
- Belsky, J., & Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 300–304.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In W. A. Collings (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J. (1996). The Construct of Ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349–361.



- Block, J.H. & Kremen, A.M. (1996), IQ and ego-resilience: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we under-estimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59,20–28.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: A. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17, 271–301.
- Carver, C. S. (1998) Resilience and thriving: issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245–266.
- Charney, D.S. (2004), Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*, 161 (2), 195–216
- Cicchetti, D. (2006). Development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and method* (2nd ed., pp. 1–23). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2006). The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology, and resilience. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 2. Developmental neuroscience* (2nd ed., pp. 1–64).Hoboken, NJ: Wiley.
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (Eds.). (2007). Special issue: A multilevel approach to resilience. *Development and Psychopathology*, 19(3).
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18: 76–82.
- Connor, K.M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2), 46–9.
- Cohler, B. J. (1987) Adversity, resilience, and the study of lives. In *The invulnerable child* (ed. A. E. James & B. J. Cohler), pp.363–424. New York: Guilford.
- Cowen, E. L. (2001).The use and misuse of some positively valenced community concepts. *Community Mental Health Journal*, 37, 3–13.
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and non maltreated children. *Development and Psychopathology*, 19, 811–840.
- Davidson, J. R. T., Payne, V. M., Connor, K. M. et al. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43–48.
- Dawber, T. R., Meadors, G. F., & Moore, F. E.(1951). Epidemiological approaches to heart disease: The Framingham Study. *American Journal Public Health*. 41, 279–286.
- Demos, E. V. (1989).Resiliency in infancy. In T. F. Dugan & R. Cole(Eds.), *The child of our times: Studies in the development of resiliency* (pp. 3–22). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J., & Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control. *Science*, 318, 1387–1388.
- Elder, G. H. (1974). *Children of the great depression*. Chicago: University of Chicago Press.
- Elder, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69, 1–12.

- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). Biological sensitivity to context. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 183–187.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359, 1367–1377.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., Martinussen (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), 65–76.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Sci. Med.* 45, 1207–1221.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000) Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Forgatch, M. S., & De Garmo, D. S. (1999). Parenting through change: An effective prevention program for single mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 711–724.
- Garnezy, N., Masten, A., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97–111.
- Garnezy N. (1985). Stress resistant children: the search for protective factors. In: Recent research in developmental psychopathology, book suppl. number 4 to *Journal of Child Psychol Psych.* Oxford: Pergamon Press.
- Garnezy . N, Rutter M. (1985). Acute stress reactions. In: M Rutter, L. Hersob, editors. *Child and adolescent psych: modern approaches.* Oxford: Blackwell.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R. D., & Hill, K. G. (1999). Preventing adolescent health-risk behavior by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226–234.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Inke A. Schaap, MA, Femke M. van Galen, MA (Ed.), Ariëlle M. de Ruijter, MA (Ed.), Elizabeth C. Smeets, PhD (Ed.) (2006). Resilience – the article. The balance between awareness and fear. Citizens and resilience. Published by Impact, Dutch knowledge & advice centre for post-disaster psychosocial care.
- Johnson, J. L., Wiechelt, S.A. (2004), Introduction to the Special Issue on Resilience. *Substance Use & Misuse*, 39 (5), 657–670.
- Kim-Cohen, J., & Gold, A. L. (2009). Measured gene–environment interactions and mechanisms promoting resilient development. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 138–142.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079.

- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. & Folkman, S. (1980) Emotions: a cognitive–phenomenological analysis. In *Theories of emotion* (ed. R. Plutchik & H. Kellerman), pp. 189–217. New York: Academic.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, *14*, 40–50.
- Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology : Finding hope. *Child & Family*, *5*(1), 10–21.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2005), The Human capacity for Growth Through Adversity. *Comment. American Psychologist*, *60* (3), 262–264.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*, 543–562.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, *12*, 857–885.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational resilience in inner-city America: challenges and prospects* (ed. M. C. Wang & E.W. Gordon), pp. 3–25. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, *2*, 425–444.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K., & Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *29*(6), 745–764.
- Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*, 227–238.
- Masten, A. S. (2006). Developmental psychopathology: Pathways to the future. *International Journal of Behavioral Development*, *31*, 47–54.
- Masten, A. S., Burt, K. B., & Coatsworth, J.D. (2006). Competence and psychopathology in development. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol.3. Risk, disorder and psychopathology* (2<sup>nd</sup>ed., pp. 696–738). New York: Wiley.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, *19*, 921–930.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, *53*, 205–220.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, *13* (1), 9.

- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M.-G.J. (2009). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2<sup>nd</sup>ed., pp. 117–131). New York: Oxford University Press.
- Masten, A., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. Reich, A. J. Zautra & J. Hall (Eds.) *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). The Guilford Press: New York.
- Murphy, L. B. & Moriarty, A. (1976) Vulnerability, coping and growth: from infancy to adolescence. New Haven, CT: Yale University Press.
- Obradović, J., Bush, N. R., Stamperdahl, J., Adler, N. E., & Boyce, W. T. (in press). Biological sensitivity to context: The interactive effects of stress reactivity and family adversity on socio-emotional behavior and school readiness. *Child Development*.
- Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology* 58:307–321.
- Richardson GE, Neiger B, Jensen S, Kumpfer K. (1990). The resiliency model. *Health Education* 21:33–39.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143–149.
- Rueda, M. R., Rothbart, M. K., McCandless, B.D., Saccomanno, L., & Posner, M. I. (2005). Training, maturation, and genetic influences on the development of executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 102, 14931–14936.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. *Br J Psych* 147:598–611.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205–209.
- Schilling, T. A. (2008). An examination of resilience processes in context: The case of Tasha. *Urban Review*, 40, 296–316.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist* 55:5–14.
- Seligman, M. (1992). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- 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 Behavioural Medicine*, 15:194–200.
- Shiner, R. L., & Masten, A. S. (2002). Transactional links between personality and adaptation from childhood through adulthood. *Journal of Research in Personality*, 36, 580–588.
- Tedeschi, R. G. & Kilmer, R. P. (2005). Assessing Strengths, Resilience, and Growth to Guide Clinical Interventions, *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 36, No. 3, 230–237.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 86, No. 2, 320–333.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38, 218–235.
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston: Little, Brown.

- Vaillant, G. (2002). *Aging well*. Boston: Little, Brown.
- Werner, E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University.
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Wilson, J.P., & Agaibi, C. (in press), The resilient trauma survivor. In: C.E. Agaibi, J.P. Wilson. Trauma, PTSD, and Resilience. A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 6 (3), 195–216.
- Wilson, J.P. & Drozdek, B. (Eds.) (2004), Broken spirits: The treatment of traumatized asylum seekers, refugees and war and torture victims. In: C.E. Agaibi, J.P. Wilson. Trauma, PTSD, and Resilience. A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 6 (3), 195–216.
- Windle, G., Bennett, K.M., & Noye, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9:8.
- Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Millsap, R. E., Plummer, B. A., Greene, S. M., Anderson, E.R., et al. (2002). Six-year follow-up of preventive interventions for children of divorce: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 288, 1874–1881.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard.
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17–37). New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Wyman, P. A., Sandler, I., Wolchik, S. A., & Nelson, K. (2000). Resilience as cumulative competence promotion and stress protection: Theory and intervention. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler, & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 133–184). Thousand Oaks, CA: Sage.