

## ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЯК ОСНОВА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Й ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

**Чиханцова О. А.**

*доктор психологічних наук, доцент, старший дослідник,  
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості  
імені П. Р. Чамати*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України  
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0002-2661-3265](https://orcid.org/0000-0002-2661-3265)  
[chyhantsova@gmail.com](mailto:chyhantsova@gmail.com)*

**Ключові слова:** особистісні ресурси, психологічна стійкість, життєстійкість, психологічне благополуччя, самоактуалізація, самоставлення, самосприйняття, потенціал, адаптація, соціальні зміни.

У статті розглядається проблема динаміки психологічних ресурсів як основи життєстійкості й особистісного розвитку. Актуальність дослідження зумовлена глобальними викликами та постійними змінами, які створюють нові вимоги до адаптації й самореалізації особистості. Особливу увагу приділено українському контексту, де трансформаційні процеси тісно пов'язані з воєнними подіями, міграцією, реформуванням соціальних інститутів і цифровізацією. Психологічні ресурси розглядаються як функціональний потенціал, що забезпечує здатність до ефективного подолання стресових ситуацій і є базою для підтримання психологічного благополуччя й розвитку. Аналіз наукових джерел засвідчив, що у світовій і вітчизняній літературі психологічні ресурси визначаються як індивідуальні відмінності, внутрішні здібності й сильні сторони, які формують основу для стійкості, резильєнтності, адаптивних стратегій і позитивного функціонування. Доведено їх тісний зв'язок із самооцінкою, самоефективністю, оптимізмом, соціальною підтримкою та іншими характеристиками, що забезпечують конструктивне подолання труднощів і сприяють саморозвитку. Запропоновано концептуальну модель психологічних ресурсів як динамічної системи, яка функціонує у трьох взаємопов'язаних процесах – накопиченні, мобілізації та відновленні. У статті також обґрунтовано взаємозв'язок психологічних ресурсів із життєстійкістю, що проявляється в здатності інтерпретувати складні події як виклики й можливості, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психологічний баланс. Зроблено висновок, що психологічні ресурси становлять інтегровану систему внутрішніх і зовнішніх опор, яка не лише забезпечує виживання в умовах кризи, а й стимулює особистісне зростання, саморегуляцію та пошук нових життєвих стратегій. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням механізмів накопичення, мобілізації й відновлення ресурсів у різних вікових і соціальних групах, а також з аналізом їх зв'язку з мотиваційними та смисложиттєвими характеристиками особистості.

## THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES AS A FOUNDATION OF HARDINESS AND PERSONAL GROWTH UNDER SOCIAL TRANSFORMATIONS

**Chykhantsova O. A.**

*Doctor of Psychology, Associate Professor, Senior Researcher,  
Leading Researcher at the Chamata Laboratory of Personality Psychology  
G. S. Kostiuk Institute of Psychology  
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine  
Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-2661-3265  
chyhantsova@gmail.com*

**Key words:** *personal resources, resilience, hardiness, psychological well-being, self-actualization, self-concept, self-perception, personal potential, adaptation, social transformations.*

The article addresses the problem of the dynamics of psychological resources as a foundation of hardiness and personal development. The relevance of the study is determined by global challenges and ongoing transformations that impose new demands on individual adaptation and self-realization. Particular attention is given to the Ukrainian context, where transformation processes are closely linked to warfare, migration, institutional reforms, and digitalization. Psychological resources are conceptualized as a functional potential that ensures the ability to effectively cope with stressful situations and serves as a basis for sustaining psychological well-being and development. The analysis of scholarly sources demonstrates that in both international and national literature, psychological resources are defined as individual differences, inner capacities, and strengths that constitute the foundation for resilience, adaptability, and positive functioning. Their close association with self-esteem, self-efficacy, optimism, social support, and other characteristics that facilitate constructive coping and self-development has been substantiated. A conceptual model of psychological resources as a dynamic system has been proposed, operating through three interrelated processes: accumulation, mobilization, and restoration. The article further substantiates the relationship between psychological resources and hardiness, manifested in the capacity to interpret challenging events as opportunities, to maintain internal balance, and to restore psychological equilibrium. It is concluded that psychological resources constitute an integrated system of internal and external supports that ensure not only survival under crisis conditions but also stimulate personal growth, self-regulation, and the expansion of life strategies. Prospects for further research lie in exploring the mechanisms of accumulation, mobilization, and restoration of resources across different age and social groups, as well as in examining their interconnections with motivational and meaning-making characteristics of personality.

**Постановка проблеми.** На тлі сучасних глобальних викликів і постійних соціальних, економічних і технологічних змін проблема стійкості й адаптації особистості набуває особливої актуальності. Умови соціальних трансформацій є комплексом соціально-економічних, політичних, культурних і ціннісних змін, що відбуваються в суспільстві протягом періодів масштабних криз, реформ або глобальних викликів. В Україні вони пов'язані з воєнними подіями, міграційними процесами, реформуванням соціальних інститутів і цифровізацією, що визначає нові виклики для

адаптації та розвитку особистості. У зазначених умовах особливе значення відводиться психологічним ресурсам, тобто чинникам, що сприяють мобілізації сил і забезпечують адаптаційний потенціал.

Згідно з аналізом М. Лапіної [1], психологічні ресурси постають складною системою рис, що опосередковують успішність освоєння й виконання діяльності, є регуляторами психічної напруженості й рівня опору життєвим обставинам, зокрема екстремальним. На підставі досліджень С. Тейлор [2] психологічні ресурси – індивідуальні відмін-

ності у позитивному психологічному функціонуванні, що впливають на результати психічного та фізичного здоров'я [3; 4], охоплюють внутрішні здібності, сильні сторони, навички та переконання, які визначають, як особистість долає складні життєві події. Також науковиця в праці [2] зазначає, що психологічні ресурси включають самооцінку, оптимізм, уміння, навички активного подолання труднощів і соціальну підтримку. Без них стрес може завдати великої шкоди психологічному благополуччю, біологічним реакціям на стрес і, зрештою, здоров'ю. Так, вона вказує, що психологічні ресурси допомагають людям оцінювати потенційні стресори в більш сприятливому світлі, справлятися з неминучими обтяжливими подіями, сприяти розвитку життєстійкості. Також зазначається, що в разі значного стресу (наприклад, в умовах нестабільності, воєнного стану тощо) роль ресурсів (соціальних, мотиваційних, особистісних) стає критично важливою для адаптації [5; 6].

До ключових компонентів психологічних ресурсів О. Кокун [7] зараховує резильєнтність, самоефективність, навички подолання (копінгу), життєстійкість, емоційну регуляцію та оптимізм, а Е. Рабену й Е. Янів [8] – резильєнтність, надію й оптимізм. У дослідженні К. Петер, Р. Мюллер, А. Цієца та ін. [9] психологічні ресурси класифіковані в сім груп: самоефективність, самооцінка, почуття когерентності, духовність, оптимізм, інтелект та інші особистісні характеристики. Самоефективність і самооцінка виявляли стійкий зв'язок із позитивними показниками адаптації, зокрема високим рівнем благополуччя та кращим психічним здоров'ям.

Ми пропонуємо також розглянути психологічні ресурси, які включають первинні (контакти, довіра, любов, надія, час) і вторинні здібності (старанність, надійність, бережливість) (за термінологією Н. Пезешкіана), що у взаємодії створюють основу життєстійкості [10; 11], наголошуючи на тому, що життєстійкість формується не одним ресурсом, а системою взаємопов'язаних внутрішніх потенціалів.

У дослідженні І. Данилюка, В. Предко й А. Кислинської [12] виявлено, що рівень життєстійкості безпосередньо пов'язаний із самооцінкою: високі показники життєстійкості відповідають вищій самооцінці, тоді як її низький рівень асоціюється із заниженим самосприйняттям. Життєстійкість забезпечує людині відчуття самоповаги, упевненість у власних можливостях і готовність конструктивно долати стресові ситуації. У свою чергу, самооцінка формує суб'єктність, що підтримує та підсилює прояви життєстійкості.

За результатами досліджень передумов розвитку життєстійкості в контексті воєнного кон-

флікту О. Басенко [13] дійшла висновку, що життєстійкість розвивається у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також на різних соціологічних рівнях, захисний потенціал яких набуває особливої ваги в умовах надзвичайної ситуації воєнного конфлікту. Висока інтенсивність переживання травматичних подій, наявність супутніх стресогенних чинників і виснаження копінг-ресурсів зумовлюють різке зниження рівня життєстійкості й погіршення психологічного благополуччя. Нестача соціальної й психологічної зрілості, а також обмежений життєвий досвід не дають людям змоги повною мірою усвідомлювати та конструктивно опановувати стресові події, що відбуваються в умовах воєнного середовища. Отже, ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [14].

Представлені результати дослідження С. Кондратюк [15] психологічних ресурсів і життєстійкості на вибірці підлітків засвідчують, що в більшості досліджуваних виявлено середній рівень життєстійкості. Це підлітки, які зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їм цікаво, навіть в одноманітній діяльності. У роботі авторка підкреслює, що, чим вищий рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмувальних та успішності подоланні життєвих труднощів.

Результати десятилітнього дослідження американських учених [16] доводять, що психологічні ресурси є вагомим предиктором показників здоров'я та формують міцне підґрунтя для фізичного й психічного благополуччя впродовж усього життєвого шляху. Також розглядається внесок ресурсів у розуміння адаптації в умовах викликів [17]. У попередніх дослідженнях також зазначалося, що ресурси є внутрішніми засобами подолання стресових ситуацій і слугують підґрунтям для формування життєстійкості особистості [18]. Тобто життєстійкість безпосередньо залежить від наявності й рівня розвитку психологічних ресурсів.

Деякі підходи до вивчення психологічних ресурсів розглядають їх як характеристики особистості [19], проте динаміка сучасного життя вимагає нового погляду на цей феномен. Тому ми вважаємо, що психологічні ресурси варто розглядати як мінливу систему, що формується, накопичується, мобілізується та відновлюється в процесі взаємодії особистості з довкіллям [15; 19; 20]. Саме ця динаміка є основою для ефективної адаптації та розвитку.

**Метою статті** є аналіз динамічної природи психологічних ресурсів і їх ролі як основи життєстійкості й особистісного зростання в умовах, що постійно змінюються.

**Результати дослідження** з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Психологічні дослідження дедалі більше зосереджуються на вивченні впливу ресурсів людини на її психологічну стійкість і благополуччя. Хоча акцент на стійкості, який закладено в ресурсних моделях, не є новим, домінування моделей дефіциту й патології поступово врівноважується увагою до взаємозв'язку між ресурсами людини та її стійкістю [21]. Це має наслідки не лише для психології як науки, а й для її потенційного внеску в суспільні дискусії та формування державної політики, оскільки в умовах стрімких технологічних, соціально-демографічних і глобально-політичних змін відбувається природне суперництво за ресурси [17]. Тож психологічні ресурси особистості розглядаються як основа для формування оптимальних стратегій поведінки [7; 22].

Ми пропонуємо розглянути психологічні ресурси як систему, що є основою життєстійкості й об'єднує різні рівні внутрішніх і зовнішніх опор, які особистість може залучати для збереження психічного здоров'я та подолання стресових ситуацій. Тому ми запропонували структурну модель психологічних ресурсів особистості як основи життєстійкості. Вона представлена на рисунку 1.

Як зазначалося вище й зображено на рисунку, психологічні ресурси особистості – це не статичний набір якостей чи характеристик, а динамічна система, що постійно змінюється, формується та використовується в процесі взаємодії людини зі світом. Їхня динамічна природа виявляється

в трьох ключових аспектах: накопиченні, мобілізації та відновленні. Розуміння цієї циклічності є критично важливим для пояснення адаптації й розвитку особистості.

Тож розглянемо детальніше кожний аспект. Накопичення психологічних ресурсів – це тривалий процес, що починається з раннього дитинства та триває впродовж усього життя. Він відбувається завдяки успішному досвіду подолання труднощів, здобуттю нових знань і навичок, формуванню соціальних зв'язків і позитивному самосприйняттю. Накопичені ресурси утворюють своєрідний «психологічний капітал», що слугує основою для майбутньої адаптації. Мобілізація – це процес активації та використання наявних ресурсів у відповідь на зовнішні виклики або внутрішні потреби. В умовах стресу, життєвої кризи чи несподіваних соціальних змін особистість автоматично чи свідомо задіює свої ресурси, щоб упоратися із ситуацією. Успішна мобілізація залежить не тільки від кількості накопичених ресурсів, а й від здатності особистості ефективно ними скористатися. Після мобілізації ресурсів їхній рівень може знижуватися, що призводить до фізичного чи емоційного виснаження. Тому відновлення є не менш важливим етапом. Це процес, під час якого людина поповнює свої запаси енергії, мотивації та інших ресурсів. Таким чином, динамічна природа психологічних ресурсів є основою для життєстійкості й розвитку. Накопичення створює базу, мобілізація забезпечує реакцію на виклики, а відновлення підтримує систему в робочому стані. Саме ця безперервна циклічність дає людині змогу не лише виживати в умовах невизначеності, а й використовувати зміни як каталізатор для особистісного зростання.

Розглянемо тепер зв'язок психологічних ресурсів із життєстійкістю. На основі наукових праць [5; 7; 22; 23] психологічні ресурси формують здатність інтерпретувати події не лише як загрозу, а і як виклик або можливість; забезпечують внутрішню опору, яка дає змогу протистояти стресорам і відновлювати психологічний баланс; створюють умови для гнучкої адаптації та конструктивного подолання труднощів; у процесі їх використання відбувається зміцнення самої життєстійкості як стійкої особистісної якості.

Життєстійкість постає як багатовимірне утворення, на яке впливають як індивідуальні, так і зовнішні чинники [25; 26]. О. Кокун [25] зазначає, що методи зміцнення життєстійкості охоплюють два ключові напрями: розвиток особистісних якостей і навичок, що забезпечують ефективні стратегії подолання, й організаційні заходи, спрямовані на створення середовища, яке підтримує стійкість і мінімізує вплив стресових факторів. Водночас вирішальним підґрунтям для формування та збереження життєстійкості є психологічні ресурси.



**Рис. 1. Модель психологічних ресурсів як основи життєстійкості**

Саме вони забезпечують здатність особистості до саморегуляції, підтримують віру у власну компетентність, сприяють мобілізації внутрішніх сил у критичних ситуаціях і створюють умови для конструктивної адаптації. Таким чином, розбудова психологічних ресурсів може розглядатися як ключова стратегія підвищення життєстійкості як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях [25].

У наукових працях підкреслюється [24; 26], що життєстійкість виконує функцію буферного механізму в стресових ситуаціях. Дослідники наголошують на таких закономірностях: життєстійкість позитивно корелює з особистісними рисами, що забезпечують захист від стресу; негативно пов'язана з рисами, які підсилюють стресовий вплив; зменшує рівень стресу, напруженості й неадаптивного копію; сприяє соціальній підтримці, активним стратегіям подолання труднощів і покращенню працездатності. Відзначається, що система психологічних ресурсів і кожний ресурс окремо, можуть бути предикторами стійкості особистості й виконувати певну функцію в структурі взаємопов'язаних змінних [26].

**Висновки** і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. У дослідженні обґрунтовано значущість психологічних ресурсів як бази життєстійкості й особистісного розвитку в умовах соціальних трансформацій. Показано, що ресурси виконують функції накопичення, мобілізації та відновлення, забезпечуючи здатність до ефективної адаптації й самореалізації. Таким чином, психологічні ресурси – це не просто набір особистісних властивостей, а інтегрована система, яка через зазначені процеси дає людині змогу ефективно справлятися із життєвими викликами, зберігати психологічне благополуччя та знаходити можливості для розвитку навіть у несприятливих умовах.

Описана теоретична модель психологічних ресурсів демонструє, як чином вони є основою

життєстійкості, а саме: є своєрідним «резервом» енергії, знань, навичок і цінностей; сприяють мобілізації наявних ресурсів; створюють умови для відновлення сил після стресу; стимулюють особистісний розвиток, підвищуючи здатність до саморегуляції, пошуку сенсу та розширення життєвих стратегій.

Досліджено, що існує взаємозв'язок між життєстійкістю й самооцінкою, високі показники життєстійкості корелюють із позитивним самоприйняттям, тоді як низькі – з його зниженням. Самооцінка, формуючи суб'єктивність, водночас підсилює здатність особистості до конструктивного подолання труднощів.

Проаналізовано, що зміцнення життєстійкості забезпечується комплексом заходів, що охоплюють розвиток особистісних якостей, формування навичок і стратегій подолання, а також створення організаційних умов, які підтримують і посилюють стійкість індивіда. Визначальним чинником у цьому процесі є психологічні ресурси, оскільки саме вони формують основу для саморегуляції, мобілізації внутрішнього потенціалу й адаптації до змінних умов. Систематичне накопичення й розширення цих ресурсів дає можливість не лише ефективно долати кризові ситуації, а й перетворювати їх на фактори особистісного розвитку. У цьому контексті психологічні ресурси доцільно розглядати як ключовий фундамент формування та підтримання життєстійкості як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаються в поглибленому вивченні механізмів накопичення, мобілізації та відновлення психологічних ресурсів у різних вікових і соціальних групах, а також у встановленні їхніх взаємозв'язків з іншими особистісними характеристиками, такими як мотивація, емоційна регуляція та смисложиттєві орієнтації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 1. С. 62–66. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_1/14.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/14.pdf).
2. Taylor S. E. How psychosocial resources enhance health and well-being. *Donaldson S. I., Csikszentmihalyi M., Nakamura J. (Eds.) Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. 2011. P. 65–77. Routledge/Taylor & Francis Group.
3. Taylor S. E., Kemeny M. E., Reed G. M., Bower J. E., Gruenewald T. L. Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*. 2000. № 55(1). P. 99–109. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.99.
4. Taylor S. E., Broffman J. I. Psychosocial resources: Functions, origins, and links to mental and physical health. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2011. № 44. P. 1–57. DOI: 10.1016/B978-0-12-385522-0.00001-9.
5. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>.

6. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>.
7. Kokun O. Analysis of the Concept of Psychological Resources and Their Negative Consequences for Socially Engaged Professionals During War. *Technologies of intellect development*. 2025. Vol. 9, № 1(37). DOI: 10.31108/3.2025.9.4.
8. Rabenu E., Yaniv E. Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work International. *Journal of Psychological Research*. 2017. Vol. 10, № 2. P. 7–14.
9. Peter C., Müller R., Cieza A. et al. Psychological resources in spinal cord injury: a systematic literature review. *Spinal Cord*. 2012. № 50. P. 188–201. DOI: <https://doi.org/10.1038/sc.2011.125>.
10. Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2023. № (62), 23–43. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43>.
11. Chykhantsova O. The hardiness as a resource of the psychological stability. *Psychological journal*. 2023. № 8 (4). P. 32–40. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3> [in Ukrainian].
12. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2023. № 2(18). С. 63–69. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9).
13. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2019\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4).
14. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 34 (73). С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
15. Кондратюк С. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13>.
16. Woo J., Lehrer H. M., Whyne E., Steinhardt M. The longitudinal association of psychological resources with chronic conditions and the mediating roles of health behaviours and allostatic load. *Psychology & Health*. 2020. № 35 (5). P. 629–643. DOI: 10.1080/08870446.2019.1656205.
17. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. № 6(4). P. 307–324. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>.
18. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
19. Даценко О. А. психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31 (70), № 4. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>.
20. Чхаїдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1. С. 150–154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25).
21. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. № 55(1). P. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
22. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія. Київ, 2022. С. 110–126. URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=\\_LAJbwQAAAAJ&citation\\_for\\_view=\\_LAJbwQAAAAJ:SeFeTux0c\\_EC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_LAJbwQAAAAJ&citation_for_view=_LAJbwQAAAAJ:SeFeTux0c_EC).
23. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>.
24. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://fp.udu.edu.ua/images/naykovtchi/kokun.pdf>.
25. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>.
26. Купреєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2025. № 3. С. 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5>.

## REFERENCES

1. Lapina, M. D. (2019). Psykholohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka [Psychological resources of the individual in the professional activities of a social worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1(1), 62–66. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_1/14.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/14.pdf) [in Ukrainian].
2. Taylor, S. E. (2011). *How psychosocial resources enhance health and well-being*. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 65–77). Routledge/Taylor & Francis Group.
3. Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99–109. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.99.
4. Taylor, S. E., & Broffman, J. I. (2011). Psychosocial resources: Functions, origins, and links to mental and physical health. *Advances in Experimental Social Psychology*, 44, 1–57. DOI: 10.1016/B978-0-12-385522-0.00001-9.
5. Serdiuk, L. Z. (2024). *Psykholohichni tekhnolohii spryannia pozytyvnomu psykhiichnomu zdoroviu riznykh verstv naseleennia Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia : praktychnyi posibnyk* [Psychological technologies for promoting positive mental health of different segments of the population of Ukraine in conditions of martial law and post-war recovery: a practical guide] / za red. L.Z. Serdiuk. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/> [in Ukrainian].
6. Serdiuk, L. Z. (2021). *Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: monohrafiia* [Self-determination of psychological well-being of an individual: monograph] / za red. L. Z. Serdiuk. Kyiv – Lviv : Vydavets Viktoriia Kundelska. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/> [in Ukrainian].
7. Kokun, O. (2025). Analysis of the Concept of Psychological Resources and Their Negative Consequences for Socially Engaged Professionals During War. *Technologies of intellect development*, Vol 9, № 1(37). DOI: 10.31108/3.2025.9.4.
8. Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work. *International Journal of Psychological Research*, Vol. 10, № 2, 7–14.
9. Peter, C., Müller, R., & Cieza, A. et al. (2012). Psychological resources in spinal cord injury: a systematic literature review. *Spinal Cord*, 50, 188–201. DOI: <https://doi.org/10.1038/sc.2011.125>.
10. Chykhantsova, O., & Serdiuk, L. (2023). Osobystisni resursy ta yikh vplyv na zhyttiistiikosti osobystosti [Personal resources and their impact on hardiness of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 62, 23–43. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43> [in Ukrainian].
11. Chykhantsova, O. (2023). The hardiness as a resource of the psychological stability. *Psychological journal*, 8(4), 32–40. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3> [in Ukrainian].
12. Danyliuk, I., Predko, V., & Kyslynska, A. (2023). Psykholohichni osoblyvosti zviazku zhyttiistiikosti ta samootsinky osobystosti v skladnykh zhyttievkykh sytuatsiiakh [Psychological features of the relationship between hardiness and self-esteem of an individual in difficult life situations]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, 2(18), 63–69. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9) [in Ukrainian].
13. Basenko, O. E. (2019). Psykhosotsialni peredumovy rozvytku zhyttiistiikosti u pidlitkiv v umovakh voiennoho konfliktu [Psychosocial prerequisites for the development of hardiness in adolescents in conditions of military conflict]. *Ukrainian Psychological Journal*, 2, 27–48 [in Ukrainian].
14. Chykhantsova, O. (2023). Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Developing personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 34(73), 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> [in Ukrainian].
15. Kondratiuk, S. (2022). Aktyvizatsiia resursiv osobystosti – zaporuka zberezhenia psykholohichnoho zdorovia [Activating personal resources is the key to maintaining psychological health]. *Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 2, 81–85. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13> [in Ukrainian].
16. Woo, J., Lehrer, H. M., Whyne, E., & Steinhardt, M. (2020). The longitudinal association of psychological resources with chronic conditions and the mediating roles of health behaviours and allostatic load. *Psychology & Health*, 35(5), 629–643. DOI: 10.1080/08870446.2019.1656205.
17. Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>.
18. Shtepa, O. S. (2015). Analiz ta interpretatsiia empyrichnoi bahatofaktornoj modeli psykholohichnoi resursnosti osobystosti [Analysis and interpretation of the empirical multifactorial model of psychological resourcefulness of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 28, 670–682 [in Ukrainian].

19. Datsenko, O. A. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of the individual as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 31(70), 4, 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03> [in Ukrainian].
20. Chkhaidze, A. O. (2018). Aktyvizatsiia resursiv osobystosti u vazhkykh psykholohichnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Activation of personal resources in difficult psychological life situations]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky*, 1, 150–154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25) [in Ukrainian].
21. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
22. Balabanova, L., & Perelyhina, L. (2022). Tekhnolohii vidnovlennia sotsialno-psykholohichnykh resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti, yaka perezhivaie naslidky travmatychnykh podii [Technologies for restoring the socio-psychological resources of hardiness of an individual experiencing the consequences of traumatic events]. *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnoi ta kryzovii psykholohii: monohrafiia*. (cc. 110–126). URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=\\_LAJbwQAAAAJ&citation\\_for\\_view=\\_LAJbwQAAAAJ:SeFeTyx0c\\_EC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_LAJbwQAAAAJ&citation_for_view=_LAJbwQAAAAJ:SeFeTyx0c_EC) [in Ukrainian].
23. Kondratiuk, S. M. (2022). Zhyttiistykist yak resurs podolannia zhyttievykh trudnoshchiv [Resilience as a resource for overcoming life's difficulties]. *Dniprovskiy naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 4, 78–83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11> [in Ukrainian].
24. Kokun, O. M. (2025). Zhyttiistykist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka : monohrafiia [Hardiness and resilience in the modern world: theory, research, practice: monograph]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. URL: <https://fp.udu.edu.ua/images/naykovtchi/kokun.pdf> [in Ukrainian].
25. Chykhantsova, O. (2021). *Psykholohichna osnovy zhyttiistykosti osobystosti: monohrafiia* [Psychological basis of personality hardiness: monograph]. Kyiv: Talkom. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629> [in Ukrainian].
26. Kuprieieva, O. I. (2025). Psykholohichni resursy stiykosti molodi v umovakh viiny [Psychological resources of youth resilience in conditions of crime]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 3, 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5> [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 30.09.2025  
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.10.2025  
 Дата публікації: 28.11.2025