

Чиханцова О. А.*доктор психологічних наук, доцент,
старший дослідник, провідний науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ КРИЗИ

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF EXTREME SOCIAL CHALLENGES: AN EMPIRICAL STUDY AMID CONTEMPORARY CRISIS

У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення психологічної стійкості, що розглядається як багатовимірна характеристика особистості, яка включає життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість та інші ресурси адаптації. Узагальнено, що феномен психологічної стійкості інтегрує в собі як внутрішні особистісні властивості, так і соціально-культурні чинники, що зумовлюють ефективне функціонування в умовах невизначеності та екстремальних викликів. Визначено, що життєстійкість та резильєнтність є центральними складовими психологічної стійкості, які виконують комплементарні функції та поєднання цих характеристик дозволяє людині зберігати функціональність і психічне благополуччя в кризових обставинах. У дослідженні взяли участь 422 особи з різних регіонів України та українці, які перебувають за кордоном. Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальники резильєнтності, життєстійкості, якості життя та психологічного благополуччя. Доведено, що резильєнтність має тісні позитивні кореляційні зв'язки з життєстійкістю, якістю життя та психологічним благополуччям. Встановлено, що вищі показники резильєнтності та життєстійкості притаманні досліджуванам, які залишаються в Україні, що інтерпретується як результат мобілізації внутрішніх ресурсів у відповідь на екстремальні зовнішні обставини. Водночас статистично значущих відмінностей у суб'єктивній оцінці якості життя між групами не виявлено. Зроблено висновок, що психологічна стійкість є інтегральним утворенням, розвиток якого зумовлений поєднанням індивідуально-особистісних рис, соціального контексту та культурних цінностей. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні ресурси українців у контексті воєнних дій та масових міграцій і можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та зміцнення психічного здоров'я населення.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, особистість, соціальні виклики, адаптаційні механізми, ментальне здоров'я, внутрішні ресурси, психологічне благополуччя, самоефективність, копінг-стратегії, посттравматичне зростання.

The article analyses contemporary approaches to defining psychological stability, which is conceptualised as a multidimensional characteristic of the individual encompassing hardiness, resilience, stress resistance, and other adaptive resources. It is summarised that the phenomenon of psychological resilience integrates both internal personal qualities and socio-cultural factors that underpin effective functioning under conditions of uncertainty and extreme challenges. Hardiness and resilience are identified as the central components of psychological resilience, performing complementary functions: hardiness provides the foundation for overcoming adversity, while resilience ensures processes of positive adaptation and recovery. The combination of these qualities enables individuals to preserve functionality and psychological well-being in crisis circumstances. The empirical study involved 422 participants from different regions of Ukraine as well as Ukrainians residing abroad. A set of psychodiagnostic methods was employed, including questionnaires on resilience, hardiness, quality of life, and psychological well-being. The findings demonstrate that resilience shows strong positive correlations with hardiness, quality of life, and psychological well-being. Higher levels of resilience and hardiness were observed among participants remaining in Ukraine, which is interpreted as a mobilisation of internal resources in response to extreme external conditions. At the same time, no statistically significant differences were found between the groups in terms of subjective assessment of quality of life. It is concluded that psychological resilience represents an integral formation, the development of which is determined by the interplay of individual personality traits, social context, and cultural values. The results expand the understanding of psychological resources among Ukrainians in the context of war and mass migration and may serve as a foundation for developing programmes of psychological support and strengthening mental health in the population.

Key words: resilience, hardiness, personality, social challenges, adaptive mechanisms, mental health, internal resources, psychological well-being, self-efficacy, coping strategies, post-traumatic growth.

Постановка проблеми. Сучасна соціальна реальність характеризується зростанням кількості стресових чинників, викликаних як глобальними, так і локальними подіями в країні. У таких умовах людина стикається з необхідністю зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін і долати

наслідки кризових ситуацій. Це зумовлює підвищену увагу науковців до вивчення ресурсів, що сприяють психологічному функціонуванню особистості в умовах стресу та невизначеності. Умовами екстремальних соціальних викликів ми називаємо обставини, за яких особа або спільнота стикається з інтенсивними,

тривалими та стресогенними змінами у звичному способі життя, що перевищують звичайні адаптаційні ресурси. До таких умов належать військові дії, вимушене переміщення та еміграція, економічна нестабільність та інше [1; 6; 12]. У таких випадках психологічна стійкість набуває особливого значення у контексті забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Водночас відсутність єдиної термінології, розбіжності в підходах до її структури та змісту, а також фрагментарність емпіричних даних зумовлюють необхідність подальших досліджень цього феномену. У цьому контексті запропоноване дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування й емпіричний аналіз психологічної стійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зауважити, що наявні дослідження психологічної стійкості є порівняно обмеженими за кількістю, однак у науковому дискурсі спостерігається розмаїття підходів до визначення та інтерпретації особливостей цього феномену. У науковому дискурсі [2; 4; 10; 11; 14; 16] психологічна стійкість трактується як здатність особистості адаптуватися до стресових обставин і водночас мінімізувати їхній вплив на психічне благополуччя. Вона розглядається як динамічна характеристика, що передбачає гнучкість у переосмисленні власних переконань і суджень з метою досягнення внутрішньої рівноваги.

На думку І. Зошій [2], поняття психологічної стійкості прирівнюють до показника, що використовують для розуміння того, як люди чинять опір негативним факторам, зберігають власну ефективність та здоров'я у стресових ситуаціях. Як зазначає Д. Кравцов [5], то психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити винятковість ситуації, без будь-якого збитку для себе, подолання її наслідків різними способами, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість.

Зауважимо, що у науковців немає єдиної думки стосовно провідного компоненту психологічної стійкості. Тому ми пропонуємо розглядати сукупність особистісних властивостей, які забезпечують психологічну стійкість людини та визначають її як інтегровану систему взаємопов'язаних особистісних якостей, які включають життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, адаптивність до змін та інші особистісні ресурси, що забезпечують ефективне функціонування в умовах невизначеності та викликів. Таким чином, на нашу думку, інтегративний підхід до вивчення психологічної стійкості є одним із найперспективніших, оскільки поєднує біопсихосоціальні чинники, враховує динаміку розвитку особистості та об'єднує надбання різних наукових дисциплін. Основною ідеєю цього підходу є синтез кількох стратегій, зокрема життєстійкості та резильєнтності, які ми не протиставляємо, а розглядаємо як взаємодоповнювані складові цілісного розуміння феномену психологічної стійкості.

Життєстійкість розглядається як концепт, близький до резильєнтності, і характеризується високим

рівнем залученості до життя та професійної діяльності, підвищеним відчуттям контролю та відкритістю до змін і життєвих викликів [14; 18].

За результатами сучасного метааналітичного дослідження життєстійкості [19] визначається, що вона позитивно пов'язана з самооцінкою, оптимізмом, екстраверсією, почуттям когерентності, самоефективністю, задоволеністю працею, життям, особистісним зростанням та якістю життя. Разом з тим, життєстійкість негативно корелює з нейротизмом, рисами тривоги та гніву, життєвими, робочими стресорами, депресією, вигорянням, ПТСР, фрустрацією.

На основі аналізу наукової літератури [2; 5; 6; 11; 13; 17; 21], ми можемо сказати, що психологічна стійкість – це багатовимірна індивідуально-психологічна характеристика, що визначає здатність особистості зберігати психічну рівновагу, функціональність і цілісність у складних життєвих обставинах, а також швидко адаптуватися до стресу, кризи або травматичних подій. Цей феномен охоплює як здатність до відновлення після деструктивних впливів, так і потенціал до особистісного зростання на основі отриманого досвіду. У контексті сучасних психологічних досліджень, поняття резильєнтності є центральним для розуміння психологічної стійкості [10].

Резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації у відповідь на суттєві життєві виклики, який включає як індивідуальні риси, так і соціальне оточення [2; 4; 8; 15; 16; 20]. Вона виступає динамічним ресурсом, який може змінюватися залежно від життєвого контексту, попереднього досвіду та підтримки з боку соціального середовища. Також вважаємо, що життєстійкість, у свою чергу, є одним із компонентів психологічної стійкості. Ми трактуємо життєстійкість як інтегральну особистісну здатність до збереження продуктивного функціонування в умовах невизначеності, стресу чи кризи, що включає такі компоненти як контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, прагнення до самореалізації [14]. Ми поділяємо думку українського науковця О. Кокуна [3], що концепти життєстійкості та резильєнтності є ключовими у сфері психологічної адаптації до стресових впливів. Обидва відіграють важливу роль у підтриманні психічного здоров'я особистості, особливо в умовах інтенсивного стресу, кризових ситуацій та тривалого впливу негативних чинників. Життєстійкість та резильєнтність є комплементарними феноменами, що мають різні механізми реалізації, проте обидва є важливими складовими психологічної стійкості особистості. Попри певну спільність, ці явища відрізняються за змістом, механізмами реалізації та контекстами застосування.

Убачається, що поняття резильєнтності доцільно розглядати як описовий термін, тоді як життєстійкість виконує переважно пояснювальну функцію. Стійкість відображає схильність особистості швидко відновлюватися після переживання труднощів і зберігати внутрішню силу в умовах стресу. Водночас наявність психологічної стійкості не означає відсутності емоційних реакцій або дистресу. Біль, гнів

і смуток є невід’ємними складниками людського досвіду, а їх непроживання чи уникання може розглядатися як потенційна психологічна проблема.

Таким чином, можемо висувати, що психологічна стійкість є інтегральним утворенням, яке об’єднує в собі резильєнтність як процес позитивної адаптації, та життєстійкість як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання та трансформацію деструктивного досвіду на користь подальшого розвитку особистості.

Метою статті є дослідити особливості психологічної стійкості особистості в умовах екстремальних соціальних викликів та виявити основні чинники, що впливають на її збереження та розвиток у кризовому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведене влітку 2023 року та охоплювало представників населення з різних регіонів України: як тих, що безпосередньо зазнали впливу бойових дій, так і територій, менш залучених до збройного конфлікту, а також українців, які перебувають за кордоном у статусі вимушених переселенців.

До вибірки увійшли 422 учасники, серед яких 54% становили жінки та 46% – чоловіки; середній вік респондентів становив 39,9 років. Також 85,3% проживає на території України, 14,7% – за її межами. Опитування проводилося у двох форматах: онлайн (за допомогою Google Forms) і у паперовому вигляді – у випадках обмеженого доступу до мережі Інтернет.

Перед участю в дослідженні кожен респондент ознайомлювався з інформаційним листом, що містив роз’яснення щодо мети дослідження, гарантії конфіденційності та докладну інструкцію щодо заповнення опитувальників.

Для емпіричного вивчення психологічної стійкості було застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ), що складається з 12 тверджень, які оцінюються за п’ятибальною шкалою: від 1 (повна незгода) до 5 (повна згода). Підсумковий бал обчислюється шляхом сумування відповідей і вказує на загальний рівень розвитку резильєнтності.

2. Коротка версія тесту життєстійкості, розроблена В. Олефіром, М. Кузнецовим, А. Павловою [7] на основі 45-пунктної версії тесту життєстійкості С. Мадді. Тест включає питання, що охоплюють три концептуально важливі аспекти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику та визначає загальний показник життєстійкості.

3. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» призначений для визначення рівня суб’єктивного задоволення життям. Він містить 16 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою – від 1 (дуже низький рівень) до 7 (дуже високий рівень) [14].

4. Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана. Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом і призначена для використання у різних культурах

та адаптована на українській вибірці Л. Сердюк та С. Отенко [22]. Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається із 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згодні або повністю не згодні. Було визначено 27 шкал інвентаризації для оцінювання суб’єктивної значущості для особистості її особистих характеристик у таких трьох сферах: 1) фактичні здібності (вторинні для власної поведінки; первинні щодо себе); 2) прояв конфліктних реакцій у чотирьох сферах балансової моделі; 3) суб’єктивне сприйняття параметрів моделі наслідування. За допомогою цієї методики можна виявити особливості ухвалення рішень позитивного характеру у різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф застосовувалася для оцінки рівня особистісного розвитку та загального психологічного стану. Респонденти оцінювали 18 тверджень за семибальною шкалою – від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення *SPSS Statistics 22.0*. У проведеному дослідженні порівняння показників психологічної стійкості та суміжних характеристик між двома незалежними вибірками – досліджуваними, які перебувають в Україні та за її межами, – здійснювалося із використанням U-критерію Манна-Уїтні. Використання U-критерію Манна-Уїтні у даному дослідженні є методологічно обґрунтованим через незалежність вибірок, відсутність гарантій нормальності розподілу, характер даних (особистісні шкали, можлива асиметрія), потребу у стійкому та надійному способі виявлення міжгрупових відмінностей. Це дозволяє зробити висновки про статистично значущі розбіжності між групами за широким спектром психологічних характеристик у спосіб, що відповідає вимогам сучасної психологічної науки. Також у дослідженні взаємозв’язків між показниками психологічної стійкості та актуальними здібностями особистості було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про взаємопов’язаність ключових психологічних ресурсів особистості – життєстійкості, резильєнтності, якості життя та психологічного благополуччя (див. табл. 1). Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між резильєнтністю та іншими психологічними показниками.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв’язки резильєнтності з життєстійкістю, якістю життя та психологічним благополуччям

Шкали	Резильєнтність
Життєстійкість	734**
Якість життя	503**
Психологічне благополуччя	587**

Примітка: ** $p < 0,01$.

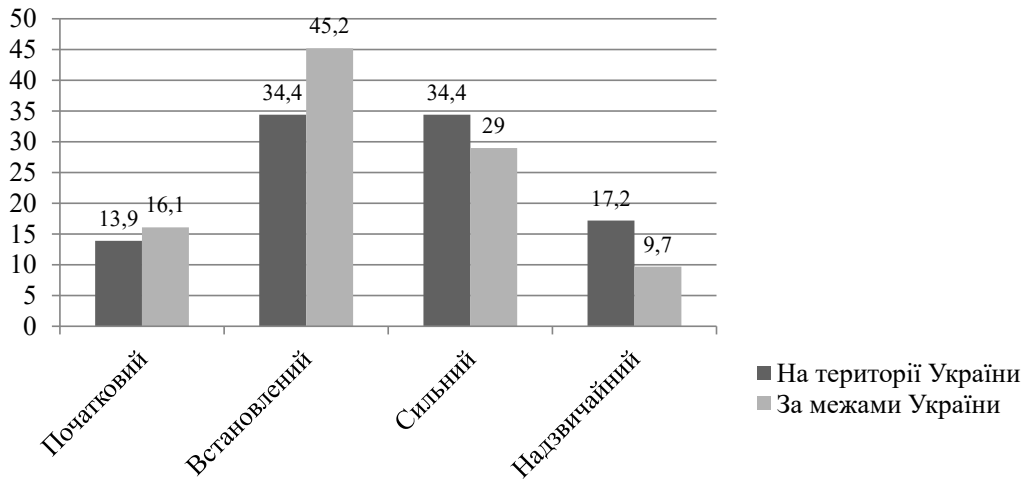


Рис. 1. Рівні резильєнтності досліджуваних відповідно до місця проживання, %

Найтісніший зв'язок виявлено між резильєнтністю та життєстійкістю ($r = 0,734$; $p < 0,01$), що підтверджує концептуальну близькість цих конструктів та їхню роль як базових ресурсів адаптації особистості у стресових і кризових умовах.

Високі показники кореляції резильєнтності з якістю життя ($r = 0,503$; $p < 0,01$) та психологічним благополуччям ($r = 0,587$; $p < 0,01$) засвідчують, що здатність індивіда до відновлення після стресових впливів і подолання труднощів безпосередньо пов'язана з позитивним суб'єктивним сприйняттям життєвих обставин та підтриманням внутрішнього психічного балансу.

Таким чином, вищі показники резильєнтності асоціюються з більш розвиненими характеристиками життєстійкості, що відображає здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на екстремальні виклики. Це, у свою чергу, сприяє позитивнішому суб'єктивному сприйняттю якості життя.

Якість життя та психологічне благополуччя, будучи інтегральними показниками адаптації, віддзеркалюють не лише зовнішні умови існування, а й внутрішню здатність особистості підтримувати цілісність і відчуття контролю над подіями. Виявлені закономірності свідчать, що саме резильєнтність та життєстійкість виступають базовими механізмами психологічного захисту й відновлення, які посилюють позитивну оцінку життєвих обставин та сприяють відчуттю благополуччя.

За шкалою резильєнтності, яку ми визначаємо центральною у вимірюванні психологічної стійкості, було зафіксовано статистично достовірну різницю між групами осіб, які проживають на території країни, та і за її межами (див. рис. 1).

Отримані результати демонструють певні розбіжності у рівнях резильєнтності між тими, хто проживає на території України, та тими, хто перебуває за її межами.

Використовуючи U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що досліджувані, які залишаються в Україні, проявляють вищий рівень резильєнтності ($M = 43,6$; $Me = 44$), ніж ті, що перебувають за кор-

доном ($M = 41,4$; $Me = 41$), $U = 2133,5$, $p = 0,036$. Цей результат може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на екстремальні зовнішні умови, а також про формування активної позиції, спрямованої на подолання труднощів.

Натомість за результатами опитувальника «Вивчення якості життя особистості» статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($p = 0,482$). Це означає, що суб'єктивна оцінка якості життя українців, незалежно від місця проживання, загалом залишається відносно подібною, ймовірно, відображаючи спільність екзистенційних і соціальних труднощів, з якими стикається населення.

Крім того, у досліджуваних з України спостерігаються вищі показники за низкою соціально значущих особистісних рис, що також можуть розглядатися як компоненти стійкості. Зокрема, виявлено достовірно вищі значення за шкалами пунктуальність ($p = 0,006$), охайність ($p = 0,037$), слухняність ($p < 0,001$), справедливність ($p = 0,031$), терпіння ($p = 0,018$). Такі якості свідчать про схильність до саморегуляції, відповідальності, дотримання соціальних норм, що є адаптивними в умовах кризи.

Показники життєстійкості також були вищими у мешканців України ($p = 0,008$), що може інтерпретуватися як поведінкове втілення стійкості: готовність діяти, долати перешкоди, реалізовувати цілі попри складні обставини. Це узгоджується з концепцією резильєнтності як процесу, що передбачає не лише внутрішню стійкість, а й зовнішню активність.

Отримані дані свідчать, що психологічна стійкість у контексті воєнного стану та масової міграції не є лише індивідуальною характеристикою. Вона формується у взаємодії з соціальними умовами, культурними нормами, цінностями, а також через особисту активність у подоланні життєвих труднощів. Таким чином, припускаємо, що найбільш стійкі особи – це ті, хто поєднує внутрішню гнучкість, прийняття ситуації, моральну відповідальність та соціальну залученість.

Висновки. У ході дослідження було виявлено, що психологічна стійкість значною мірою детерміну-

ється як індивідуальними рисами, так і контекстуальними умовами існування особистості. Зокрема, вищі показники резильєнтності серед досліджуваних, які залишаються в Україні, можуть свідчити про здатність до мобілізації особистісних ресурсів у ситуаціях підвищеної напруги, а також про прагнення до активного впливу на складні життєві обставини.

Підвищені рівні таких характеристик, як пунктуальність, охайність, слухняність, справедливість і терпіння, підтверджують важливість саморегуляції та відповідального ставлення до соціальних вимог як складових психологічної адаптації у кризовий період.

Встановлено тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та первинними актуальними здібностями за концепцією Позитивної психотерапії, зокрема: контактністю, довірою, надією, вірою та любов'ю. Ці якості виступають базовими емоційними і мотиваційними чинниками, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та налагодженню конструктивних міжособистісних стосунків. Своєю чергою, вторинні здібності – такі як старанність, обов'язковість і бережливість – відображають ког-

нітивно опосередкований контроль над поведінкою в умовах невизначеності.

Отже, результати дослідження підтверджують комплексну природу психологічної стійкості, яка поєднує емоційно-вольові, когнітивні та соціально детерміновані компоненти. Її розвиток зумовлений не лише особистісною структурою, а й впливом культурного, соціального та середовищного контексту, що є особливо актуальним у реаліях війни та масових переміщень. Це може свідчити про те, що вимушена адаптація до нових соціокультурних умов за кордоном супроводжується певним зниженням психологічної стійкості, зокрема на рівні особистісного сприйняття контролю над ситуацією, впевненості у власних силах та відчуття залученості. Водночас, середній рівень резильєнтності в обох групах залишається достатньо високим, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у більшості опитаних.

Таким чином, місце проживання є значущим фактором, який впливає на прояви резильєнтності, і потребує подальшого вивчення в контексті підтримки психологічного благополуччя українців у різних умовах проживання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Наукові перспективи*. 2024. № 9 (51). С. 1108–1120. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1108-1120](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1108-1120)
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2(4). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>
3. 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://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
5. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. X патріотичного виховання персоналу системи МВС України : збірник тез доповідей наук.-практ. конф.*, м. Харків, 27 берез. 2020 р. Харків, 2020. С. 217–219. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/66.pdf
6. Нестер А. Окремі питання психологічної стійкості громадян України в умовах воєнного стану. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 квітня 2025 р. Львів, 2025. С. 27–31.
7. Олєфір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykol_2013_45\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykol_2013_45(2)_22)
8. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
9. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 130–141. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
10. 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/>
11. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. В. Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>
12. Ташматов В. А., Геращенко О. С., Атанасова К. К.. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус*. 2024. № 67. С. 289–292. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/50.pdf>
13. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9., Вип. 1(69). С. 32–40. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9>
14. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
15. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 146–153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746187/>
16. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №1 (34(73)). С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
17. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20–28.

18. Chuning A. E., Durham M. R., Killgore W. D. S., Smith R. Psychological Resilience and Hardiness as Protective Factors in the Relationship Between Depression/Anxiety and Well-Being: Exploratory and Confirmatory Evidence. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 225. 112664. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
19. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*. 2010. №17 (4). P. 277–307.
20. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71 (3). P. 543–562.
21. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 56 (3). P. 227–238.
22. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*. 2021. № 1 (1). P. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025