



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-2-20>

А. В. Кульматицький¹, Р. І. Климків², М. О. Червоношапка²

¹ДНТ «Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького», м. Львів, Україна

²Комунальний заклад вищої освіти Львівської обласної ради «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», м. Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3486-1143> – А. В. Кульматицький

<https://orcid.org/0000-0002-1747-6844> – Р. І. Климків

<https://orcid.org/0000-0001-9180-6402> – М. О. Червоношапка



chervonoshapk@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ДО КРИЗОВИХ УМОВ

Анотація. Мета – здійснити теоретичний аналіз психологічної ресурсності особистості, розмежувати її із суміжними психологічними поняттями та обґрунтувати структурно-функціональну модель ресурсності як метаздатності до управління ресурсним циклом у кризових умовах. Методи. Методологічну основу дослідження становили ресурсний, суб'єктний, когнітивно-регулятивний і системний підходи. Використано методи теоретичного аналізу сучасних українських і зарубіжних наукових праць, порівняння, синтезу, систематизації, узагальнення та теоретичного моделювання. Основні результати. Обґрунтовано розмежування понять «психологічні ресурси», «психологічна ресурсність», «резильєнтність», «життєстійкість» і «копінг». Психологічні ресурси визначено як потенційні внутрішні та зовнішні опори, тоді як психологічну ресурсність – як інтегральну, контекстуально зумовлену метаздатність особистості усвідомлювати, добирати, мобілізувати, поєднувати, гнучко використовувати, відновлювати й збагачувати ресурси відповідно до актуальних вимог ситуації. Запропоновано структурно-функціональну модель психологічної ресурсності, яка охоплює когнітивно-оцінювальний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-смісловий, поведінково-вольовий і соціально-комунікативний компоненти та реалізує орієнтаційну, буферну, регулятивну, мобілізаційну, відновлювальну та інтеграційну функції. Обґрунтовано, що адаптивний ефект ресурсності визначається не максимальною кількістю ресурсів, а їх відповідністю актуальним вимогам, доступністю, взаємодоповнюваністю, гнучкістю використання та відновлюваністю. Наукова новизна. Психологічну ресурсність концептуалізовано як механізм управління ресурсним циклом особистості, що забезпечує перехід від потенційної наявності ресурсів до їх цілеспрямованого адаптивного використання. Систематизовано умови перетворення ресурсного потенціалу на реальний адаптаційний результат у тривалій кризі та теоретично конкретизовано циклічний характер мобілізації, використання, відновлення й збагачення ресурсів. Практичне значення. Запропонована модель може бути використана для вдосконалення психологічної діагностики та розроблення програм психологічної підтримки, орієнтованих не лише на активізацію окремих сильних боків особистості, а й на розвиток усвідомлення власних ресурсів, регулятивної гнучкості, здатності звертатися по соціальну підтримку, дозувати навантаження та відновлювати витрачені ресурси. Висновок. Психологічну ресурсність доцільно розглядати не як статичний запас позитивних якостей, а як динамічну, контекстуально зумовлену метаздатність керувати внутрішніми та зовнішніми ресурсами впродовж усього ресурсного циклу. Її адаптивна ефективність залежить від здатності особистості співвідносити ресурси з актуальними вимогами ситуації, гнучко їх використовувати, запобігати надмірному виснаженню та забезпечувати їх відновлення у взаємодії з реальними соціальними, матеріальними та безпековими умовами.

Ключові слова: психологічна ресурсність, психологічні ресурси, ресурсний цикл, адаптація, кризові умови, стрес, резильєнтність, копінг.

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR IN ADAPTATION TO CRISIS CONDITIONS

Abstract. Purpose – to conduct a theoretical analysis of psychological resourcefulness, distinguish it from related psychological constructs, and substantiate a structural and functional model of resourcefulness as a meta-capacity to manage the resource cycle under crisis conditions. Methods. The methodological framework of the study combined resource-oriented, subject-centered, cognitive-regulatory, and systemic approaches. The methods of theoretical analysis of contemporary Ukrainian and international research, comparison, synthesis, systematization, generalization, and theoretical modeling were applied. Main results. The concepts of psychological resources, psychological resourcefulness, resilience, hardiness, and coping were differentiated. Psychological resources were defined as potential internal and external supports, whereas psychological resourcefulness was conceptualized as an integral, context-dependent meta-capacity that enables an individual to recognize, select, mobilize, combine, flexibly use, restore, and enrich resources in accordance with current situational demands. A structural and functional model of psychological resourcefulness was proposed, comprising cognitive-appraisal, emotional-regulatory, motivational-meaning, behavioral-volitional, and social-communicative components that perform orienting, buffering, regulatory, mobilizing, restorative, and integrative functions. It was theoretically substantiated that the adaptive effect of resourcefulness depends not on maximizing the number of available resources but on their fit with current demands, accessibility, complementarity, flexibility of use, and renewability. Scientific novelty. Psychological resourcefulness was conceptualized as a mechanism for managing the individual's resource cycle that enables the transition from the potential availability of resources to their purposeful adaptive use. The conditions under which resource potential is transformed into an actual adaptive outcome during a prolonged crisis were systematized, and the cyclical nature of resource mobilization, use, restoration, and enrichment was theoretically specified. Practical significance. The proposed model can be used to improve psychological assessment and to develop psychological support programs aimed not only at activating individual strengths but also at enhancing reflective awareness of one's resources, regulatory flexibility, the ability to seek and use social support, regulate workload, and restore depleted resources. Conclusion. Psychological resourcefulness should be viewed not as a static reserve of positive qualities but as a dynamic, context-dependent meta-capacity to manage internal and external resources throughout the resource cycle. Its adaptive effectiveness depends on the individual's ability to match available resources to current situational demands, use them flexibly, prevent excessive depletion, and facilitate their restoration in interaction with actual social, material, and safety conditions.

Key words: psychological resourcefulness, psychological resources, resource cycle, adaptation, crisis conditions, stress, resilience, coping.

Постановка проблеми. Сучасна людина дедалі частіше функціонує в умовах тривалих і взаємопов'язаних криз, до яких належать війна, вимушене переміщення, утрата безпеки та звичного способу життя, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, професійні й сімейні труднощі. На відміну від короткочасної екстремальної події тривала криза не лише викликає гостру реакцію на стрес, а й поступово змінює систему життєвих цілей, часову перспективу, способи саморегуляції та характер соціальних зв'язків. За таких обставин психологічна адаптація не може бути зведена до пасивного пристосування або повернення до докризового стану. Вона передбачає збереження базової здатності діяти, перебудову способів взаємодії із середовищем,

відновлення суб'єктивного контролю та інтеграцію кризового досвіду у подальшу життєву перспективу.

Ресурсний підхід переносить увагу з дефіцитів і симптомів на ті внутрішні та зовнішні опори, завдяки яким особистість підтримує психічне функціонування і долає труднощі. Водночас саме поняття ресурсу часто використовується надто широко: як синонім позитивної риси, захисного чинника, копінг-стратегії, життєстійкості або резильєнтності. Таке поняттєве змішування ускладнює визначення механізмів, за допомогою яких наявний потенціал перетворюється на адаптивну дію. Наявність оптимізму, соціальної підтримки, професійних компетентностей чи фізичної витривалості ще не гарантує їх своєчасного

і конструктивного використання. Людина може не усвідомлювати власних можливостей, виснажувати їх, застосовувати невідповідно до ситуації або уникати звернення по допомогу. Тому центральною для психології кризових станів є не лише проблема психологічних ресурсів, а й проблема ресурсності як здатності керувати ними.

Особливої актуальності ця проблема набуває в українському контексті тривалої воєнної загрози. За умови повторюваного впливу небезпеки адаптація відбувається на тлі неповного відновлення, а отже, залежить від уміння підтримувати баланс між мобілізацією і збереженням сил. Теоретичне уточнення психологічної ресурсності дає змогу уникнути двох крайнощів: уявлення про людину як про пасивну жертву обставин і покладання на неї надмірної відповідальності за подолання системних загроз. Ресурсність є особистісною здатністю, однак реалізується у конкретному соціальному, матеріальному та безпечному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній психології психологічна ресурсність послідовно розглядається як складне утворення, що характеризує здатність особистості усвідомлювати, використовувати й оновлювати власні ресурси. О. С. Штепа обґрунтувала психологічну ресурсність як показник збалансованості та конструктивності проживання складних ситуацій і запропонувала інструмент її діагностики [1]. У подальших дослідженнях ресурсність описується через здатність активувати, зберігати, відновлювати та збагачувати психологічні ресурси, що забезпечує продуктивність життєдіяльності в умовах небезпеки, хвороби або тривалого лікування [2]. Л. В. Музичко акцентує зв'язок психологічної ресурсності з резильєнтністю та підкреслює єдність особистісних і соціальних ресурсів у подоланні воєнного стресу [3].

Емпіричні дослідження українських авторів підтверджують, що ресурсність пов'язана з особливостями переживання травматичних подій, копінгом, смисложиттєвими орієнтаціями та здатністю оновлювати внутрішні опори [4]. Лонгitudне дослідження української молоді в умовах війни засвідчило позитивний зв'язок резильєнтності з толерантністю до невизначеності та показало, що здатність до відновлення може змінюватися в процесі накопичення досвіду подолання [5]. Останні результати О. С. Штепи вказують на нелінійний характер взаємозв'язків між окремими ресурсами й компетентністю у часі: адаптивний результат виникає не як проста сума позитивних характеристик, а як ефект їх диференційованої та поетапної актуалізації [6].

Зарубіжні дослідження розвивають цю проблематику в межах теорії збереження ресурсів, моделей резильєнтності та психологічної гнучкості. Установлено, що втрати ресурсів пов'язані з психологічним дистресом і посттравматичними симптомами, тоді як ресурсні здобутки та особистісна і спільнотна резильєнтність виконують захисну функцію [8]. Аналогічно, погіршення здоров'я, фінансові втрати та зниження самооцінки посилюють депресивні й перитравматичні реакції, а соціальна підтримка пом'якшує їх [10]. Дослідження психічного здоров'я під час пандемічних обмежень показали значущість смислу, прийняття, активного копіngu та підтримувальних взаємин [7], а також прогностичну роль оптимізму, надії, самоефективності, мудрості та психологічної гнучкості для збереження стійких траєкторій психічного здоров'я [9].

Сучасні роботи підкреслюють багаторівневість адаптації. Задоволення базових психологічних потреб знижує уразливість до тривоги й депресивних проявів [11], тоді як самотність, фінансові труднощі та недостатній доступ до надійної інформації можуть обмежувати активацію резильєнтності навіть за наявності особистісних сильних боків [12]. У межах підходу гнучкої адаптації резильєнтність трактується не як незмінна риса, а як динамічна траєкторія, що залежить від відповідності регулятивної стратегії конкретній загрозі [13]. Систематичне узагальнення досліджень криз і суспільних викликів також засвідчує, що ефекти окремих ресурсних чинників є неоднорідними та значною мірою визначаються контекстом, поєднанням індивідуальних, соціальних і суспільних ресурсів [14].

Попри значний обсяг праць, недостатньо розмежованими залишаються поняття психологічного ресурсу, ресурсності, резильєнтності, життєстійкості та копіngu. Потребує систематизації і внутрішня структура ресурсності: які саме компоненти забезпечують перехід від потенційної наявності ресурсу до його адаптивного застосування. Невирішеною залишається також проблема критеріїв ефективного ресурсного функціонування у тривалій кризі, коли короткочасна мобілізація може підтримувати діяльність, але водночас спричиняти подальше виснаження.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічної ресурсності особистості, розмежувати її із суміжними психологічними поняттями та обґрунтувати структурно-функціональну модель ресурсності як метаздатність до управління ресурсним циклом у кризових умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. У найзагальнішому значенні психологічний

ресурс можна визначити як внутрішню або зовнішню умову, властивість, зв'язок, знання чи спосіб дії, що набуває для людини цінності та може бути залучений для збереження благополуччя, досягнення мети або подолання загрози.

Психологічна ресурсність не тотожна сумі наявних ресурсів. Її доцільно розглядати як інтегральну метаздатність особистості здійснювати ресурсний цикл: розпізнавати актуальні вимоги і власний стан; знаходити релевантні опори; мобілізувати їх без надмірного виснаження; комбінувати внутрішні та зовнішні засоби; оцінювати результат; відновлювати витрачене і розширювати ресурсний репертуар. Таке визначення узгоджується з вітчизняним розумінням ресурсності як здатності усвідомлювати, використовувати та оновлювати ресурси [1; 2] і водночас конкретизує її процесуальний характер.

Розмежування суміжних понять має принципове значення. Психологічні ресурси відповідають на питання «що може допомогти?», ресурсність – «як людина знаходить і використовує те, що може допомогти?». Резильєнтність характеризує динаміку або результат функціонування після впливу загрози: відносно стабільне психічне здоров'я, відновлення чи конструктивну перебудову [13]. Життєстійкість описує відносно стійку систему ставлень до труднощів, пов'язану із залученістю, контролем і прийняттям виклику. Копінг охоплює конкретні когнітивні та поведінкові зусилля, яких людина вживає у певній ситуації. Отже, ресурсність є ширшим регулятивним механізмом: вона впливає на вибір копінгу, може підтримувати життєстійкі установки і збільшувати імовірність резильєнтної траєкторії, однак не зводиться до жодного із цих феноменів.

Із позицій системного підходу психологічна ресурсність містить взаємопов'язані компоненти. Їх виділення ґрунтується на узагальненні досліджень ресурсної саморегуляції, психологічної

гнучкості, смислових і соціальних чинників адаптації [3; 6; 9; 11–14]. На основі порівняння та узагальнення представлених у науковій літературі підходів по психологічній ресурсності, резильєнтності, копінгу та гнучкої адаптації запропоновано авторську структурно-функціональну модель психологічної ресурсності особистості (табл. 1).

Когнітивно-оцінювальний компонент забезпечує перехід від невизначеного відчуття загрози до структурованого розуміння ситуації. Його змістом є не обов'язково позитивна оцінка, а достатньо точне співвіднесення вимог із можливостями. У кризі надмірний оптимізм може бути не менш неадаптивним, аніж катастрофізація, якщо він призводить до ігнорування небезпеки. Ресурсною є оцінка, що одночасно визнає обмеження і виявляє простір доступної дії. Саме тут важливими стають толерантність до невизначеності, інформаційна вибірковість та здатність розрізняти сфери власного контролю [5; 12].

Емоційно-регулятивний компонент не означає придушення страху, смутку чи гніву. Негативні емоції містять інформацію про загрозу, втрату та порушення меж. Адаптивна ресурсність виявляється у здатності витримувати переживання, називати їх, знижувати надмірну інтенсивність і відновлювати доступ до цілеспрямованої поведінки. Тривале функціонування лише за рахунок емоційного відсторонення може підтримувати короточасну ефективність, але зводить до саморозуміння та ускладнює відновлення, тому важливим критерієм ресурсності є не відсутність дистресу, а збереження регулятивної гнучкості.

Мотиваційно-смисловий компонент перетворює окремі можливості на підстави для дії. Смысл, надія, професійна або сімейна відповідальність, цінність допомоги іншим підтримують тривалі зусилля, коли швидке усунення стресора неможливе. Дослідження ресурсних утрат показують, що втрата надії, смислу й відчуття власної

Таблиця 1

Структурно-функціональна модель психологічної ресурсності особистості

Компонент	Психологічний зміст	Адаптаційна функція
Когнітивно-оцінювальний	Реалістична оцінка загрози, ресурсна рефлексія, розрізнення контрольованого і неконтрольованого.	Орієнтація у ситуації, упорядкування рішень, вибір релевантних ресурсів.
Емоційно-регулятивний	Розпізнавання і прийняття емоцій, регулювання переживань, самоспівчуття, відновлення рівноваги.	Буферизація дистресу, збереження здатності мислити й взаємодіяти.
Мотиваційно-смисловий	Цінності, смисл, надія, життєві цілі, значущість зусиль і готовність продовжувати дію.	Підтримання спрямованості, подолання безпорадності, інтеграція досвіду.
Поведінково-вольовий	Самоефективність, планування, гнучкість дій, наполегливість, розв'язання проблем, дозування навантаження.	Мобілізація ресурсів, реалізація рішень, корекція стратегій.
Соціально-комунікативний	Довіра, звернення по допомогу, підтримувальні зв'язки, фахова й інституційна підтримка.	Розширення ресурсного поля, спільне подолання, компенсація обмежень.

цінності тісно пов'язана з травматичними симптомами [8]. Водночас смисл не слід розуміти як вимогу знаходити позитив у кожній травматичній події. Його ресурсна роль полягає у відновленні зв'язку між теперішньою дією та значущою для людини життєвою перспективою.

Поведінково-вольовий компонент забезпечує реалізацію ресурсного потенціалу. Самоефективність, планування, навички розв'язання проблем і психологічна гнучкість дають змогу переходити від наміру до конкретних кроків. У дослідженні Н. Пеллеріна та співавторів саме поєднання позитивних психологічних ресурсів із гнучкістю прогнозувало більш сприятливі траєкторії психічного здоров'я [9]. Гнучкість означає здатність змінювати стратегію відповідно до зворотного зв'язку, а не наполегливо відтворювати звичний спосіб дії. Важливою частиною цього компонента є дозування навантаження: у тривалій кризі відпочинок і відмова від другорядних завдань можуть бути не пасивністю, а способом запобігання ресурсним утратам.

Соціально-комунікативний компонент відображає принципову включеність особистості у систему взаємин. Соціальна підтримка є не лише зовнішнім доповненням до внутрішньої сили, а каналом отримання інформаційних, емоційних, матеріальних і смислових ресурсів. Її ефект залежить від здатності довіряти, формулювати потребу, приймати допомогу та зберігати взаємність. Дані про роль самотності, фінансів і доступу до інформації свідчать, що психологічна адаптація не може пояснюватися лише індивідуальними рисами [12]. Систематичний огляд чинників резильєнтності також підтверджує потребу враховувати індивідуальний, соціальний і суспільний рівні [14].

Узагальнення функцій ресурсності дає змогу виділити шість взаємопов'язаних процесів. Орієнтаційна функція полягає в оцінюванні вимог, обмежень і доступних опор. Буферна функція пом'якшує безпосередній вплив стресора на психічне функціонування. Регулятивна функція підтримує керування емоціями, увагою, поведінкою і навантаженням. Мобілізаційна функція забезпечує перехід від потенційних можливостей до дії. Відновлювальна функція спрямована на повернення витрачених сил і припинення спіралі втрат. Інтеграційна функція дає змогу включити набутий досвід у систему ідентичності, смислів і майбутніх стратегій. Ці функції не утворюють жорсткої послідовності, але їх співвідношення змінюється залежно від етапу кризової ситуації. На етапі первинної дестабілізації провідними є орієнтаційна та буферна функції: безпека, достовірна інформа-

ція, зниження надмірного збудження, відновлення мінімального контролю. На етапі активного подолання зростає значення мобілізаційної та регулятивної функцій. За тривалої невизначеності вирішальною стає відновлювальна функція, оскільки постійна максимальна мобілізація веде до виснаження. Після послаблення безпосередньої загрози посилюється інтеграційна функція, пов'язана з осмисленням змін, переглядом цілей і формуванням нової життєвої організації. Реальна криза може повертати людину до попередніх завдань, тому модель слід розуміти циклічно, а не лінійно.

Теорія збереження ресурсів пояснює, чому в тривалих кризах особливо небезпечними є спіралі втрат. Людина, яка втратила здоров'я, дохід, відчуття безпеки або підтримувальні зв'язки, змушена витратити більше сил для виконання звичних завдань і водночас має менше можливостей для відновлення. Емпірично підтверджено зв'язок ресурсних утрат із дистресом, депресивними і перитравматичними проявами [8; 10]. Відповідно, ефективна психологічна допомога має бути спрямована не лише на зміну інтерпретацій, а й на припинення реальних утрат, відновлення безпеки, соціальних зв'язків і доступу до підтримки.

Протилежним процесом є накопичення взаємодіювальних ресурсів. Невеликий успішний крок посилює самоефективність; самоефективність збільшує готовність до наступної дії; позитивний досвід взаємодії підвищує довіру та ймовірність повторного звернення по допомогу. Таким чином, формуються ресурсні ланцюги, або «каравани», де один ресурс полегшує доступ до іншого. Проте ресурсні здобутки не завжди компенсують значні втрати, а тому концепція ресурсності не повинна перетворюватися на заклик до безмежної самомобілізації. Психологічна ресурсність передбачає також визнання меж, право на підтримку і здатність відмовитися від недосяжних або другорядних цілей.

З огляду на це, адаптивний ефект ресурсності визначається п'ятьма умовами. Першою є відповідність ресурсу актуальній вимозі: емоційна підтримка не замінює фізичної безпеки, а активне розв'язання проблеми є малоефективним щодо неконтрольованих подій. Другою є доступність – можливість реально залучити ресурс у потрібний момент. Третьою є взаємодоповнюваність внутрішніх і зовнішніх опор. Четвертою є гнучкість, тобто здатність змінювати спосіб дії після оцінки результату. П'ятою є відновлюваність: ресурсна поведінка не повинна систематично руйнувати ті сили, на яких вона ґрунтується. Саме поєднання цих умов перетворює потенціал на адаптаційний результат.

Запропоноване трактування дає змогу визначити психологічну ресурсність особистості як інтегральну, контекстуально зумовлену метаздатність усвідомлювати, добирати, мобілізувати, поєднувати, гнучко використовувати, відновлювати й збагачувати внутрішні та зовнішні ресурси для підтримання психічного функціонування, цілеспрямованої діяльності та конструктивної перебудови взаємодії із середовищем у кризових умовах. У цьому визначенні підкреслено суб'єктність людини, але одночасно враховано залежність адаптації від реальної доступності соціальних і матеріальних ресурсів.

Практичним наслідком моделі є необхідність змінити логіку оцінювання ресурсності. Недостатньо визначати лише загальний рівень позитивних якостей. Доцільно аналізувати: які ресурси людина усвідомлює; які вважає доступними; чи відповідають вони характеру труднощів; як вона переходить від розуміння до дії; чи може коригувати стратегію; що допомагає їй відновлюватися; чи має вона підтримувальні зв'язки; які системні бар'єри обмежують використання ресурсів. Така діагностика дає змогу уникнути універсальних рекомендацій і будувати психологічну допомогу відповідно до конкретного ресурсного профілю.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Психологічна ресурсність є не набором позитивних рис і не загальним запасом внутрішньої сили, а інтегральною метаздатністю особистості керувати ресурсним циклом відповідно до вимог кризової ситуації. Її зміст охоплює усвідомлення ресурсів, їх добір, мобілізацію, комбінування, гнучке застосування, відновлення та збагачення. Ресурсність слід розмежовувати з психологічними ресурсами як потенційними опорами, копінгом як конкретними способами подолання, життестійкістю як відносно стабільною системою установок і резильєнтністю як динамікою або результатом адаптації.

Запропонована структурно-функціональна модель включає когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-смісловий, поведінково-вольовий і соціально-комунікативний компоненти. Їх взаємодія реалізує орієнтаційну, буферну, регулятивну, мобілізаційну, відновлювальну та інтеграційну функції. Адаптивний ефект визначається не максимальною кількістю ресурсів, а їх відповідністю ситуації, доступністю, взаємодоповнюваністю, гнучкістю використання та відновлюваністю. Ресурсність має розглядатися у єдності із соціальними й матеріальними умовами, оскільки особистісні можливості не можуть повністю компенсувати системну небезпеку або тривалу втрату базових опор.

Перспектива подальших досліджень полягає в емпіричній перевірці запропонованої моделі; розробленні показників доступності, гнучкості й відновлюваності ресурсів; вивченні ресурсних профілів у різних кризових контекстах; аналізі переходів від короткочасної мобілізації до виснаження або відновлення; установленні ролі фізичної активності, соціальної підтримки, професійної ідентичності та смислової регуляції у ресурсному циклі.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки рукопису використовувався ChatGPT (OpenAI) як допоміжний інструмент для пошуку потенційно релевантних наукових джерел та мовно-стилістичного редагування. Відбір і перевірку джерел, теоретичний аналіз, інтерпретацію наукових положень, формулювання авторської позиції та висновків здійснювали автори, які несуть повну відповідальність за зміст рукопису, достовірність використання джерел і дотримання принципів академічної доброчесності

Список літератури:

1. Коломієць Л. І., Гук К. В., Ласкук О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти дослідження психологічної ресурсності особистості в континуумі «здоров'я – хвороба». *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 99–103. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.16>
2. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
3. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 2 (6). С. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22>
4. Ульянова Т. Ю. Особливості ресурсності осіб, які пережили травматичні події різного ступеня впливу. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 1 (3). С. 74–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-11>
5. Штепа О. С. Кількісне дослідження нелінійної взаємозалежності компетентності у часі та психологічної ресурсності особистості. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 1 (7). С. 260–268. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-36>
6. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
7. Park C. L., Finkelstein-Fox L., Russell B. S., Fendrich M., Hutchison M., Becker J. Psychological

resilience early in the COVID-19 pandemic: Stressors, resources, and coping strategies in a national sample of Americans. *American Psychologist*. 2021. Vol. 76, No. 5. P. 715–728. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000813>

8. Egozi Farkash H., Lahad M., Hobfoll S. E., Leykin D., Aharonson-Daniel L. Conservation of resources, psychological distress, and resilience during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health*. 2022. Vol. 67. Article 1604567. DOI: <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604567>

9. Pellerin N., Raufaste E., Corman M., Teissedre F., Dambrun M. Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French COVID-19 lockdown. *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Article 10674. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>

10. Lee Y., Hyun Y., You M., Lee H., Han J.-O., Seo S. The effect of resource loss on depression and peritraumatic distress during the early period of the COVID-19: Considering the pandemic-situational and social context. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23. Article 760. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15628-5>

11. Waterschoot J., Morbée S., Soenens B., Van den Bergh O., Raemdonck E., Brisbois M., Schmitz M., Klein O., Luminet O., Van Oost P., Yzerbyt V., Vansteenkiste M. Psychological need fulfillment as a source of resilience: Its protective role in concerns and symptoms of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 2. P. 632–652. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12508>

12. Saltzman L. Y., Hansel T. C. Psychological and social determinants of adaptation: The impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1245765. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1245765>

13. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 573–599. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>

14. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubrich L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>

References:

1. Kolomiets, L. I., Huk, K. V., & Lasiuk, O. Yu. (2021). Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia psykholohichnoi resursnosti osobystosti v kontyuumi «zdorovia – khvoroba» [Theoretical and methodological aspects of research on personality psychological resourcefulness in the «health – disease» continuum]. *Habitus*, 32, 99–103. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.16> [in Ukrainian].

2. Muzychko, L. V. (2023). Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezylitentnist [Psychological resources of the personality and its resiliency]. *Zhurnal Sotsialnoi ta Praktychnoi Psykholohii*, 1, 28–33. <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5> [in Ukrainian].

3. Orap, M. O. (2025). Tendentsii rozvytku rezylitentnosti suchasnoi ukrainskoi molodi [Trends in the development of resilience of modern Ukrainian youth]. *Naukovi Zapysky Lvivskoho Derzhavnoho Universytetu Bezpeky Zhyttiedialnosti. Pedahohika i Psykholohiia*, 2(6), 145–150. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22> [in Ukrainian].

4. Ulianova, T. Yu. (2024). Osoblyvosti resursnosti osib, yaki perezhlyly travmatychni podii riznoho stupenia vplyvu [Peculiarities of the resourcefulness of persons who experienced traumatic events of varying impact]. *Naukovi Zapysky Lvivskoho Derzhavnoho Universytetu Bezpeky Zhyttiedialnosti. Pedahohika i Psykholohiia*, 1(3), 74–79. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-11> [in Ukrainian].

5. Shtepa, O. S. (2026). Kilkisne doslidzhennia nelineinoyi vzaiemozalezhnosti kompetentnosti u chasi ta psykholohichnoi resursnosti osobystosti [A quantitative study of the nonlinear interrelation between time competence and psychological resourcefulness]. *Naukovi Zapysky Lvivskoho Derzhavnoho Universytetu Bezpeky Zhyttiedialnosti. Pedahohika i Psykholohiia*, 1(7), 260–268. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-36> [in Ukrainian].

6. Shtepa, O. S. (2018). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobaty avtorskoj metodyky [Questionnaire of personality psychological resourcefulness: Results of the development and validation of the author's method]. *Problemy Suchasnoi Psykholohii*, 39, 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399> [in Ukrainian].

7. Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Russell, B. S., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Psychological resilience early in the COVID-19 pandemic: Stressors, resources, and coping strategies in a national sample of Americans. *American Psychologist*, 76(5), 715–728. <https://doi.org/10.1037/amp0000813>

8. Egozi Farkash, H., Lahad, M., Hobfoll, S. E., Leykin, D., & Aharonson-Daniel, L. (2022). Conservation of resources, psychological distress, and resilience during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health*, 67, 1604567. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604567>

9. Pellerin, N., Raufaste, E., Corman, M., Teissedre, F., & Dambrun, M. (2022). Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French COVID-19 lockdown. *Scientific Reports*, 12, 10674. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>

10. Lee, Y., Hyun, Y., You, M., Lee, H., Han, J.-O., & Seo, S. (2023). The effect of resource loss on depression and peritraumatic distress during the early period of the COVID-19: Considering the pandemic-situational and

social context. *BMC Public Health*, 23, 760. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15628-5>

11. Waterschoot, J., Morbée, S., Soenens, B., Van den Bergh, O., Raemdonck, E., Brisbois, M., Schmitz, M., Klein, O., Luminet, O., Van Oost, P., Yzerbyt, V., & Vansteenkiste, M. (2024). Psychological need fulfillment as a source of resilience: Its protective role in concerns and symptoms of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(2), 632–652. <https://doi.org/10.1111/aphw.12508>

12. Saltzman, L. Y., & Hansel, T. C. (2024). Psychological and social determinants of adaptation: The impact of finances, loneliness, information access

and chronic stress on resilience activation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1245765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1245765>

13. Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573–599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>

14. Schäfer, S. K., Supke, M., Kausmann, C., Schaubruch, L. M., Lieb, K., & Cohrdes, C. (2024). A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*, 2, 92. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>

© А. В. Кульматицький, Р. І. Климків, М. О. Червоношапка

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 22.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 26.10.2026