

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА КРИЗ

**Сердюк Людмила Захарівна¹, Литвиненко Ольга Дмитрівна², Сердюк Олександр
Анатолійович³, Денчик Артем Юрійович⁴**

¹Доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені
П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

²Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології і психологічного
консультування Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, м. Одеса (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7997-5576>

³Магістр психології, аспірант Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м.
Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4740-0592>

⁴Магістр економіки, м. Одеса (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7997-5576>

UDC: 159.943

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено аналіз підходів до визначення особистісної стійкості, що включає зовнішні та внутрішні чинники, які відіграють різну роль в його цілісній організації. Особистісна стійкість визначається як процес і наслідок успішної адаптації до важких подій; як результат психічної, емоційної чи поведінкової гнучкості та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог; як здатність згинатися, але не ламатися, відновлюватися і, можливо, навіть зростати, незважаючи на несприятливі життєві обставини. Метою дослідження було здійснити аналіз сучасних досліджень структури та чинників особистісної стійкості людини в умовах невизначеності, виявити внутрішні ресурси стійкості та визначити можливості їх розвитку. Встановлено, що психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу, підтримання і розвитку особистісних можливостей пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події; стресостійкості особистості та здатності до постстресового розвитку сприяють первинні актуальні здібності особистості: надія, віра, час, контакти, любов, прийняття, терпіння; найбільш ефективними копінг-стратегіями особистості, що здійснюють протекторну функцію, є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка; не ефективними – пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності.

Ключові слова: особистісна стійкість, внутрішні ресурси, резильєнтність, життєстійкість, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, Позитивна психотерапія.

Постановка проблеми. Реалії життя в сучасному суспільстві є серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Разом з тим, аналіз численних досліджень свідчить про те, що реакція на травматичні події у різних людей має значні відмінності. Здебільшого – це тяжкі симптоми та розлади, такі як тривога, депресія, ПТСР, дис-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Liudmyla Serdiuk, Olga Lytvynenko, Oleksandr Serdiuk, Artem Denchyk*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

трес, дисоціація та психосоматизація (Bartholomew, Robbins, Joy, Kang, & Maldonado Aguiñiga 2020; Hiebel, Rabe, Maus, Peusquens, Radbruch, & Geiser 2021); значна частина людей, при дії таких же факторів здатна зберігати стабільну рівновагу без реактивної психопатології (Bonanno, 2004; Southwick, et al., 2014). Також в багатьох дослідженнях показано, що після травматичного досвіду у людей відбуваються позитивні зміни, що характеризуються більшою цінністю життя, сприйняттям нових можливостей, підвищенням почуття особистої сили, покращенням стосунків із людьми, зміною пріоритетів, посиленням віри та духовності (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Погляд авторів сучасних досліджень стосовно факторів, що сприяють позитивним результатам адаптації, також певним чином різниться: відмічається, що зовнішня підтримка має важливе значення; позитивна динаміка міжособистісних стосунків забезпечує емоційну підтримку, яка може сприяти результатам адаптації (Peter-Hagene, & Ullman, 2014). Водночас, є переконливі докази того, що стрес та зниження рівня благополуччя виникають, коли людина виявляється надто чутливою до сприйняття зовнішніх стимулів та має недостатньо внутрішніх ресурсів для трансформації негативного впливу середовища або його зміни. Доведено, що збереженню психологічного здоров'я людини, насамперед, допомагають її внутрішні (особистісні) ресурси (Pellerin, & Raufaste, 2020).

У психології та медицині поняття «ресурси» пов'язується, переважно, з адаптаці-

єю та подоланням кризових ситуацій, тому саме внутрішні (особистісні) ресурси людини є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів. Власне, внутрішні ресурси особистості, такі як стійкість, оптимізм, мудрість, життєві цілі або сенс життя, духовність, самоефективність, здатність до ефективних копінг-стратегій подолання стресу тощо є позитивними факторами, що лежать в основі позитивного психічного здоров'я (Messias, et al., 2020).

Оскільки прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і розвитку є предметом численних досліджень. Закономірно, що в сучасних дослідженнях в галузі психології, психотерапії та психіатрії набули широкого вжитку такі феномени як резилієнс, резильєнтність, толерантність до невизначеності, життєстійкість, та інші близькі за змістом. Вивчення феноменів особистісної стійкості має важливе значення також для розробки психотехнологій профілактики та розвитку ресурсів стійкості людини та її здатності самостійно долати стресові ситуації.

Аналіз досліджень і публікацій. В останні десятиліття було запропоновано багато різних концепцій психологічної стійкості особистості (Bryan, O'Shea & MacIntyre, 2019; Fletcher, & Sarkar, 2013; Southwick, et al., 2014). Насамперед, це дослідження феномена резильєнтності (Bonanno, 2004; 2005; Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2006; Bryan, et al., 2019).

Взагалі, термін «resilience», або стійкість, досить широко використовувався в науці протягом століть, появу якого пов'язують із працями Е. Werner та її колеги R. Smith, які у 1955 році розпочали фундаментальне дослідження феномена резильєнтності. З часом це феномен набув різноманітних трактувань. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в якості психологічного феномену (Bonanno, & Diminich, 2013).

На сьогодні у психології, медицині, біології та соціальних науках поняття «resilience» широко використовується в контексті впливу на людину екстремальних, загрозливих чи стресових умов. Термін «резильєнтність» (від лат. *re* — назад, *salire* — стрибати; буквально означає «відскочити») (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

У психологічному трактуванні резильєнтність має багато визначень, зокрема: у словнику Американської асоціації психологів APA (American Psychological Association, 2023) резильєнтність визначається як процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», як результат психічної, емоційної чи поведінкової гнучкості та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог; здатність згинатися, але не ламатися, відновлюватися і, можливо, навіть зростати, незважаючи на несприятливі життєві обставини (Southwick, et al., 2011); динамічний процес, що приводить до позитивної адаптації в умовах значних негараздів (Luthar, 2000; Rachel Yahuda, et al., 1998); свідоме зусилля рухатися вперед в осмислений інтегрований позитивний спосіб внаслідок висновків, зроблених з несприятли-

вого досвіду (Pilafas, Strongylaki, et al., 2020).

Виділять також різні типи резильєнтності (Cherry, 2022): фізична резильєнтність: здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічна резильєнтність: здатність адаптуватися до змін і невизначеності, як характеризується гнучкістю та врівноваженістю в стресовій ситуації; емоційна резильєнтність: здатність регулювати емоції під час стресу, усвідомлювати свої емоційні реакції і бути в контакті зі своїм внутрішнім світом, що сприяє збереженню почуття оптимізму у важкі часи; соціальна резильєнтність: здатність бути в контакті з іншими, спілкуватись та об'єднуватись з іншими для вирішення індивідуальних та спільних проблем.

Щодо структури резильєнтності, то варто зазначити, що існуючі численні моделі не мають, на наш погляд, дуже суттєвих відмінностей. Так, наприклад, визначають такі складові резильєнтності (Southwick, et al., 2014).

1. Оптимізм. Здатність з надією дивитися в майбутнє. Оптимізм означає здатність взяти на себе відповідальність за своє життя з вірою, що труднощі й кризи тимчасові.
2. Прийняття ситуації, яку більше не можна змінити й покінчити з минулим.
3. Орієнтація на вирішення ситуації. Орієнтація на вирішення проблем означає формулювання чітких цілей і пошук шляхів їх реалізації.
4. Відмова від ролі жертви. Означає відмову від пасивності та прий-

- няття активної позиції у складній ситуації.
5. Прийняття відповідальності. Прояв ініціативи й активної діяльної позиції для досягнення власних цілей.
 6. Планування майбутнього. Для планування важливим є постановка адекватної мети – досяжної, конкретної та відповідної ресурсам людини.
 7. Орієнтація на стосунки. Здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактів.

Дуже близьким за змістом є поняття життєстійкості (*hardiness*), яке досить часто в літературі використовується в якості синоніму резильєнтності.

В дослідженнях американських психологів С. Кобейса та С. Мадді (1994), які вперше ввели поняття «*hardiness*», цей феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття виклику, які важливі для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах.

В сучасних дослідженнях складних і екстремальних життєвих ситуацій, які спираються на такі поняття, як копінг-стратегії, стратегії подолання важких життєвих ситуацій, життєстійкість розглядається як психологічний аналог життєвого стрижня людини. Життєстійкість особистості – це внутрішній ресурс, підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і перосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (Maddi, & Khoshaba,

1994); це система стійких якостей, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному її пристосуванню до практичного оволодіння навколишнім світом, а також виконують важливу буферну функцію (Peterson, & Seligman, 2004).

Виклад основного матеріалу.

Розкриваючи дослідницьку проблематику успішного протистояння деструктивному впливу стресу і збереження здоров'я, слід звернутися до концепції салютогенезу А. Антоновського (1987), який виділяє чинники, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. Ці чинники можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) (Antonovsky, 1993).

У низці психологічних наукових концепцій почуття когерентності пов'язують з поняттям життєстійкості, введеним в працях С. Кобейса і С. Мадді (Kobasa, Maddi, et al., 1985) як з функціональної точки зору (в обох випадках мова йде про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але і рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури. В цьому аспекті, згідно з А. Антоновським (1985), в ключову роль відіграє почуття когерентності (*sense of coherence*, яке розуміється ним як особлива структура установок (диспозиція), що зумовлюють здатність людини розуміти причинно-наслідкові зв'язки в життєвих подіях, і впевненість в наявності власних здібностей та ре-

курсів, навичок самодопомоги, що забезпечують контроль власного життя.

Прикладом салютогенної психотерапії можна назвати Позитивну психотерапію Н. Пезешкіана (Peseschkian, & Tritt, 1998). Будучи гуманістичною моделлю терапії з психодинамічним розумінням конфліктних та поведінкових терапевтичних елементів, вона дуже близька до салютогенної концепції, оскільки визначає фактори, необхідні для ефективної салютогенетичної роботи (Asay, & Lambert, 2002).

Методологія Позитивної психотерапії (ППТ за Пезешкіаном), її багатий арсенал методів та інструментів розкривають великий потенціал практичного застосування для діагностики і розвитку внутрішніх ресурсів стійкості особистості, що є своєрідним буфером, який захищає її від впливу негативних психогенних факторів, допомагає долати труднощі без значних збитків для психічного здоров'я, сприяє відновленню та посттравматичному зростанню.

Зокрема, застосування Вісбаденського опитувальника позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF (Peseschkian, & Deidenbach,

1988), у сучасних психологічних дослідженнях дає можливість емпірично виявити і операционалізувати чинники особистісної стійкості.

Мета нашої роботи – здійснити аналіз сучасних досліджень структури та чинників особистісної стійкості людини в умовах невизначеності, виявити внутрішні ресурси стійкості та визначити можливості їх розвитку.

Методологія проведеного дослідження.

Дослідження базується на сучасній методології постнекласичної психології (гуманістичному підході, теорії самодетермінації, сучасних теоріях особистості).

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: методика “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР” (Агаєв, Кокун, та ін., 2016); Коротка шкала стійкості (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008); вісбаденський опитувальник (WIPPF) (Peseschkian, & Deidenbach, 1988; Serdiuk, & Otenko, 2021); шкала психологічного благополуччя (Ryff, 1995); шкала позитивного психічного здоров'я (Lukat, Margraf, Lutz, Veld, & Becker, 2016); опитувальник “Копінг-стратегії” (Lazarus, Folkman, 1984).

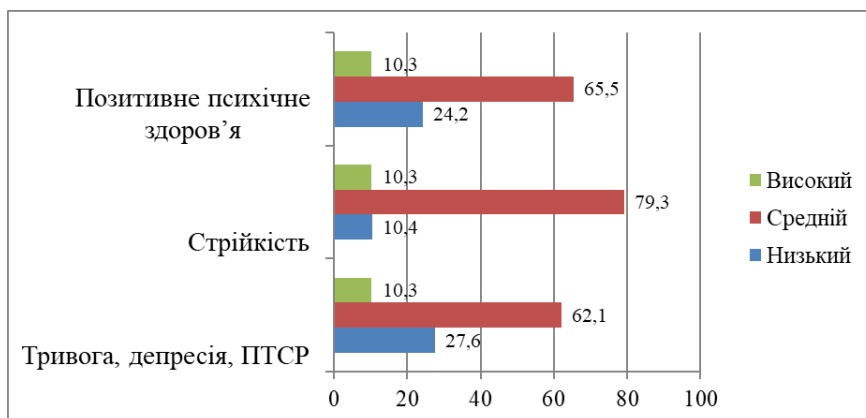


Рис. 1. Показники психологічного стану, %

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомо-

ведені в таблиці 1, підтверджують наведені вище теоретичні висновки, а саме, що праг-

Таблиця 1

Кореляції показників психологічного стану із складовими психологічного благополуччя

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Тривога, депресія, ПТСР	-,019	-,285	-,456*	-,276	-,231	-,247
Стійкість	-,011	,479*	,605**	,223	,162	,584**
Позитивне психічне здоров'я	,274	,457*	,671**	,545*	,535**	,615**

* Кореляція значима на рівні 0.05; ** Кореляція значима на рівні 0.01

гою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірка дослідження. Вибірку досліджуваних склали 137 осіб: 18 чоловіків та 119 жінок (вік від 19 до 44 років), серед яких: студенти ЗВО та студенти, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії. Дослідження здійснювалося в 2023 році.

Результати дослідження та їх обгово-

рення до позитивного функціонування особистості пов'язане з показниками психологічного благополуччя. Можна сказати, що ресурси загальної резистентності досліджуваних, полегшують вплив факторів стресу і сприяють психологічному благополуччю.

Оскільки важливим аспектом становлення психологічного благополуччя особистості є актуалізація її внутрішніх ресурсів, ми

Таблиця 2

Кореляції психологічного благополуччя з первинними актуальними здібностями

	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність	Любов/прийняття	Віра/смысл
Позитивні взаємини	,180	,111	,472**	,340*	,350*	,174	-,065	,528**
Автономія	,198	,374*	,203	,356*	,272	,102	,254*	,133
Управління середовищем	,260	,193	,353*	,264*	,611**	,136	,508**	,152
Особистісне зростання	,162	,133	,556**	,383*	,553**	,295*	,340*	,270
Цілі в житті	,063	,164	,582**	,243*	,595**	,314*	,165	,214
Самоприйняття	,110	,380*	,211	,320*	,390*	,210	,194	,263
Психологічне благополуччя	,153	,173	,513**	,380	,588**	,204	,290	,292*

рення.

На рисунку 1 представлено розподіл вибірки досліджуваних за рівнями показників психологічного стану досліджуваних. Як видно з наведених даних, для більшої частини досліджуваних характерний середній рівень діагностованих показників. Можна зазначити, що цю частину вибірки можна вважати адаптованими до життя в умовах війни.

Результати кореляційного аналізу, на-

виявили взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з первинними актуальними здібностями (з використанням Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії та сімейної психотерапії). Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.

Отже, особливу важливість для розвитку особистісної стійкості та життєстійкості мають первинні актуальні, а саме: час, контакти, довіра, надія, сексуальність, прийняття, які

корелюють майже з усіма діагностованими показниками.

Особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, зумовлене тим, що вони визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки.

Досліджуючи проблему життєвих викликів та способи їх подолання як умови досягнення благополуччя, проаналізуємо копінг-стратегії досліджуваних (рис.2) та їх взаємозв'язки з показниками психологічних станів (таблиця 3). Копінг-стратегії визначають як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справитися з складною життєвою (стресовою) ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій діяльності, що адекватні актуальній ситуації та особливостям особистості.

Найбільш вираженими копінгам є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, самоконтроль та пошук соціальної підтримки.

У дослідженні були встановлені кореляційні зв'язки показників стійкості з чотирма копінг-стратегіями: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка.



Рис.2. Копінг-стратегії, %

Слід зауважити, що з першими двома копінг-стратегіями виявлені обернені кореляційні зв'язки показників стійкості. Тобто, орієнтація на зовнішні ресурси та надмірна самокритика не сприяють позитивному функціонуванню особистості.

Більш конструктивні копінг-стратегії – планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка – амортизують вплив негативних факторів і сприяють збереженню психічного здоров'я та особистісному зростанню.

Отже, внутрішні ресурси особистості як система взаємопов'язаних характеристик, забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію, сприяють мобілізації існуючого потенціалу людини, що опосередковує стійкість до негативних впливів, профілактику психопатології та посттравматичне зростання.

Пошук поглибленої відповіді про те, як

Таблиця 3

Кореляції показників психологічного стану із копінг-стратегіями

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча/уникання	Планування вирішення проблеми	Позитивне переосмислення
Тревога, депресія, ПТСР	,273	,183	,236	,509**	,516**	-,109	-,278	-,208
Стійкість	-,231	,199	-,248	-,525**	-,692**	,241	,418**	,426**
Позитивне психічне здоров'я	-,130	,110	-,206	-,295	-,627**	-,188	,522**	,402**

допомогти людині розвинути її внутрішні ресурси, що сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню, призводить до розуміння того, що методи роботи в ППТ (техніки, інструменти, правила) дозволяють комплексно створити буфер ресурсів як усередині пацієнта, так і в його оточенні. Ці ресурси допомагають впоратися з травматичними переживаннями і стають факторами, що сприяють посттравматичному зростанню. Наприклад, використовуючи техніку позитивної реінтерпретації, у ППТ людина навчається формувати нове сприйняття ситуації. Таким чином, позитивна реінтерпретація допомагає знизити рівень стресу, пов'язаного з цією ситуацією, дає більш широку перспективу, перетворюючи кризу на можливість (Peseschkian, & Tritt, 1998).

Висновки.

Психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу, підтримання і розвитку особистісних можливостей пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

Стресостійкості особистості та здатності до постстресового розвитку сприяють первинні актуальні здібності особистості: надія, віра, час, контакти, любов (прийняття), терпіння.

Адаптація, реалізація свого потенціалу, стійкість в стресових ситуаціях та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самої-

дентичності, віри в свої можливості та довіри до себе та інших.

Найбільш ефективними копінг-стратегіями особистості, що здійснюють протекторну функцію, є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка; не ефективними – пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці психологічних технологій розвитку особистісних ресурсів стійкості особистості як психологічної основи її психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

References:

- American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Antonovsky, A. (1987). *Untraveling the mystery of health - How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (2002). Therapist relational variables. In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 531-557). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10439-017>
- Bartholomew, T. T., A. Robbins, K., Joy, E. E., Kang, E., & Maldonado Aguiñiga, S. (2020). Clients' resilience and distress in psychotherapy: a preliminary meta-analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 35(2), 344-362. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1777389>
- Bonanno G. A., Diminich E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 378-401.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bryan, C., O'Shea, D. & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise*

- Psychology*, 12(1), 70-111. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>
- Cherry, K. (2022). What Is Resilience? *Verywell mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Hiebel, N., Rabe, M., Maus, K., Peusquens, F., Radbruch, L., & Geiser F. (2021). Resilience in Adult Health Science Revisited—A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches. *Front Psychol*. Published online 2021 Jun 3. doi: 10.3389/fpsyg.2021.659395
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M.C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Van der Veld, W.M., & Becker, E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4, 8. doi: 10.1186/s40359-016-0111-x
- Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*. 71, 543[entx]x02013[entx]562. 10.1111/1467-8624.00164
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology - Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
- Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front Psychol*, 44(11), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
- Peseschkian, N. & Tritt, K. (1998) Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 1(1), 93-104. DOI: 10.1080/13642539808400508.
- Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag.
- Peter-Hagene, L. C., & Ullman, S. E. (2014). Social reactions to sexual assault disclosure and problem drinking: Mediating effects of perceived control and PTSD. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(8), 1418-1437. <https://doi.org/10.1177/0886260513507137>
- Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of 'Nicholson McBride Resilience Questionnaire' (NMRQ) in Greek. A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123-131. DOI: <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
- Serdiuk L., Otenko S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Southwick S. M., Litz B., Charney D., Friedman M. J. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Cambridge, MA: Cambridge University Press. 10.1017/CBO9780511994791
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine PanterBrick & Rachel Yehuda (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338, DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Yehuda, R., Schmeidler, J., Wainberg, M., Binder-Brynes, K., Duvdevani, T. (1998). Vulnerability to posttraumatic stress disorder in adult offspring of Holocaust survivors. *American Journal of Psychiatry*, 155, 1163-1171.
- Агаєв, Н., Кокун, О., Пішко, І., Лозінська, Н., Остапчук, В., Ткаченко В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ.

Liudmyla Serdiuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Laboratory of Personality Psychology, Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Olga Lytvynenko

Psy.D. Full Professor of the Department of General Psychology and Psychology of Personality Development, Odesa National I. I. Mechnikov University, Odesa (Ukraine)

Oleksandr Serdiuk

Master of Psychology, PhD student, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

Artem Denchyk

Regional Sales and Trade Marketing Manager, Pernod Ricard Ukraine, Odesa (Ukraine)

**PERSONAL RESOURCES OF RESILIENCE IN
CONDITIONS OF UNCERTAINTY AND CRISES**

ABSTRACT

The article examines various approaches to defining personal resilience, which is an important indicator of an individual's successful adaptation to stressful situations and crises. Resilience is understood as the ability of a person not only to maintain their integrity in difficult conditions but also to use these circumstances for personal growth and development. In conditions of uncertainty, crises, and stressful situations, personal resilience serves as a protective resource that allows individuals to maintain mental health and adaptive capabilities. The article focuses on the analysis of external and internal factors of resilience, particularly such resources as faith, hope, self-acceptance, acceptance of others, patience, and the ability to establish positive relationships.

Personal resilience also includes the individual's ability to exhibit cognitive flexibility, manifested in the ability to adjust plans and expectations, adapting them to new conditions. The development of resilience can have both a protective and proactive nature, allowing a person not only to cope with difficulties but also to discover new opportunities for personal growth. Psychological studies suggest that the development of such resources as internal motivation, self-regulation, and self-acceptance plays a crucial role in enhancing personal resilience in the face of external threats and uncertainty.

The research also highlights that important coping strategies that help overcome stress include positive reappraisal and problem-solving planning. These strategies not

only help reduce anxiety levels but also effectively contribute to personal development. Less effective strategies, according to the studies, are those aimed at seeking external support or avoiding responsibility, as they do not contribute to internal resilience.

Thus, personal resilience is a multifaceted phenomenon that encompasses a set of psychological resources and adaptive strategies that help individuals maintain balance and emotional well-being during crises. Research into these mechanisms is essential for the development of psychological support programs and interventions aimed at strengthening resilience and the ability to thrive in challenging life circumstances.

Keywords: personal resilience, internal resources, resilience, hardiness, mental health, psychological well-being, Positive Psychotherapy.

Литвиненко Ольга Дмитрівна

Доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психології розвитку особистості, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Одеса (Україна)

Денчик Артем Юрійович

Регіональний менеджер з продажу та торгового маркетингу, Перно Рікар Україна, Одеса (Україна)

Сердюк Людмила Захарівна

Доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ (Україна)

Сердюк Олександр Анатолійович

Магістр психології, аспірант Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА КРИЗ

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто різні підходи до визначення особистісної стійкості, яка є важливим показником успішної адаптації індивіда до стресових ситуацій та кризових подій. Стійкість трактується як здатність особистості не лише зберігати свою цілісність у складних умовах, але й використовувати їх для свого зростання та розвитку. В умовах невизначеності, криз та стресових ситуацій особистісна стійкість виступає захисним ресурсом, що дозволяє зберігати психічне здоров'я та адаптивні можливості. Основна увага у статті приділяється аналізу зовнішніх і внутрішніх чинників стійкості, зокрема, таким ресурсам, як віра, надія, прийняття

себе та інших, терпіння, здатність до встановлення позитивних взаємин.

Особистісна стійкість також включає здатність індивіда до когнітивної гнучкості, що виявляється у вмінні перебудовувати плани та очікування, адаптуючи їх до нових умов. Процес розвитку стійкості може мати як захисний, так і проактивний характер, дозволяючи особистості не лише справлятися з труднощами, але й виявляти нові можливості для особистісного зростання. Психологічні дослідження стверджують, що розвиток таких ресурсів, як внутрішня мотивація, здатність до саморегуляції та здатність до самоприйняття, мають ключове значення для підвищення особистісної стійкості в умовах зовнішніх загроз і невизначеності.

Дослідження також акцентують увагу на тому, що важливими копінг-стратегіями, які допомагають подолати стрес, є позитивна переоцінка та планування вирішення проблеми. Це дозволяє не тільки знижувати рівень тривожності, але й ефективно сприяти особистісному розвитку. Менш ефективними, за результатами досліджень, є стратегії, орієнтовані на пошук зовнішньої підтримки або уникнення відповідальності, оскільки вони не сприяють внутрішній стійкості особистості.

Таким чином, особистісна стійкість є багатограним явищем, яке включає комплекс психологічних ресурсів та адаптивних стратегій, що допомагають людині зберігати баланс та емоційне благополуччя в умовах кризи. Дослідження цих механізмів є важливим для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на зміцнення життєстійкості та резильєнтності в складних життєвих обставинах.

Ключові слова: особистісна стійкість, внутрішні ресурси, резильєнтність, життєстійкість, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, Позитивна психотерапія.

How to cite (як цитувати):

Lytvyenko , O., Denchyk, A., Serdiuk , L., & Serdiuk, O. (2024). PERSONAL RESOURCES OF RESILIENCE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY AND CRISES. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 10(2), 27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>

Литвиненко , О., Денчик , А., Сердюк , Л., & Сердюк , О. (2024). ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА КРИ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 10(2), 27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>

Дата отримання статті: 17.12.2023

Дата рекомендації до друку: 21.01.2024

Дата оприлюднення: 29.02.2024