

УДК159.923.2.

DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-497-503

Дата надходження: 23.02.2026

Дата прийняття до друку: 25.03.2026

Дата публікації: 30.03.2026



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Наталія Степаненко¹

¹Канд. біол. наук, здобувачка освітнього ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія» кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна, e-mail: nataliastepanenko0602@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF PERSONAL RESOURCES IN MODERN PSYCHOLOGY

Natalia Stepanenko¹

¹Candidate of Biological Sciences, Candidate of Philosophy in the specialty 053 "Psychology", Department of Psychology and Personal Development of the Educational and Scientific Institute of Management and Psychology of the State Educational Service "University of Educational Management", Kyiv, Ukraine, e-mail: nataliastepanenko0602@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>

Анотація. У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену особистісної ресурсності, який розглядається як одна з фундаментальних категорій сучасної психологічної науки. Актуальність дослідження зумовлена зростанням соціальної невизначеності, почастишанням кризових явищ та потребою у виявленні внутрішніх механізмів, що забезпечують психологічне благополуччя та стійкість особистості. Метою роботи є узагальнення наукових уявлень про природу, структуру та функції особистісної ресурсності. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових даних. Простежено етимологію поняття «ресурс», яке походить від латинського слова, що означає «підніматися знову, відроджуватися», що підкреслює його глибинний зв'язок зі здатністю до відновлення. Висвітлено еволюцію терміну від економічної метафори «психологічного капіталу» до складного інтегративного психологічного конструкту. Розглянуто підходи до визначення ресурсів у провідних міжнародних психологічних словниках, які акцентують увагу на функціональній, захисній ролі ресурсів у подоланні стресу та адаптації. Систематизовано основні концептуальні підходи до вивчення особистісної ресурсності. Системно-динамічний підхід розглядає ресурси у постійному русі, взаємодії та циркуляції, наголошуючи на тому, що втрата одного ресурсу може запускати низхідну спіраль виснаження. Структурно-функціональний (компонентний) підхід зосереджений на виокремленні конкретних складових ресурсної системи, таких як оптимізм, самоефективність, надія, резильєнтність, усвідомленість. Інтегративний підхід об'єднує когнітивні, емоційні, соціальні, духовні та біологічні аспекти в єдину багаторівневу систему, а також акцентує увагу на процесах розподілу ресурсів як ключовому механізмі адаптації. Розкрито зміст ключових феноменів, що виступають особистісними ресурсами. До них належать: толерантність до невизначеності як здатність витримувати напругу в ситуаціях новизни та неоднозначності; оптимізм як джерело життєвої енергії, що виявляється у позитивних очікуваннях щодо майбутнього та в особливому стилі пояснення подій; ціннісно-сміслова сфера, яка консолідує життєві орієнтації та надає існуванню осмисленості навіть у складних обставинах. Проаналізовано поняття резильєнтності, яка характеризує здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов і виходити на новий рівень функціонування. Розглянуто усвідомленість як стан уваги у теперішньому моменті, відчуття когерентності як всеосяжну орієнтацію, що дозволяє сприймати світ як структурований і передбачуваний. Визначено основні функції особистісної ресурсності, а саме, адаптаційна функція полягає у забезпеченні балансу між особистістю та середовищем, пом'якшенні впливу стресорів. Регуляторна функція виявляється у здатності до цілеспрямованої саморегуляції поведінки та емоцій. Мотиваційна функція реалізується через генерування внутрішньої сили та спрямованості на майбутнє. Сміслотворча та інтегративна функція забезпечують внутрішню цілісність, узгодженість життєвих орієнтацій та відчуття зв'язності минулого, теперішнього і майбутнього. Зроблено висновок, що особистісна ресурсність є не адитивним набором позитивних якостей, а складним, динамічним, багаторівневим системним утворенням, яке інтегрує внутрішні потенціали особистості для ефективної взаємодії зі світом, подолання життєвих викликів і забезпечення особистісного зростання. Перспективи подальших досліджень вбачаються в

емпіричному вивченні структури ресурсності у різних соціальних групах та розробці програм її розвитку для психологів та фахівців допомагаючих професій.

Ключові слова: особистісні ресурси, особистісна ресурсність, нестабільність, ситуація невизначеності, кризова ситуація, соціальні ресурси, адаптація, ментальне здоров'я, особистісне зростання, особистість, резильєнтність, оптимізм, толерантність до невизначеності, психологічне здоров'я, психологічний супровід, емоційне вигорання, хронічний стрес, усвідомленість.

Формул: 0, **табл.:** 0, **рис. 0. бібл.:** 20

Abstract. The article provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of personal resourcefulness, which is considered one of the fundamental categories of modern psychological science. The relevance of the study is due to the growth of social uncertainty, the increase in crisis phenomena and the need to identify internal mechanisms that ensure psychological well-being and stability of the individual. The aim of the work is to generalize scientific ideas about the nature, structure and functions of personal resourcefulness. To achieve the set goal, a set of theoretical methods was used: analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of scientific data. The etymology of the concept of "resource" is traced, which comes from the Latin word meaning "to rise again, to be reborn", which emphasizes its deep connection with the ability to recover. The evolution of the term from the economic metaphor of "psychological capital" to a complex integrative psychological construct is highlighted. The approaches to defining resources in leading international psychological dictionaries are considered, which emphasize the functional, protective role of resources in overcoming stress and adaptation. The main conceptual approaches to studying personal resourcefulness are systematized. The system-dynamic approach considers resources in constant motion, interaction and circulation, emphasizing that the loss of one resource can trigger a downward spiral of exhaustion. The structural-functional (component) approach focuses on identifying specific components of the resource system, such as optimism, self-efficacy, hope, resilience, awareness. The integrative approach combines cognitive, emotional, social, spiritual and biological aspects into a single multi-level system, and also emphasizes the processes of resource allocation as a key mechanism of adaptation. The content of key phenomena that act as personal resources is revealed. These include: tolerance to uncertainty as the ability to withstand tension in situations of novelty and ambiguity; optimism as a source of vital energy, which is manifested in positive expectations about the future and in a special style of explaining events; the value-semantic sphere, which consolidates life orientations and gives meaning to existence even in difficult circumstances. The concept of resilience is analyzed, which characterizes the ability of the psyche to recover after adverse conditions and reach a new level of functioning. Awareness is considered as a state of attention in the present moment, a sense of coherence as a comprehensive orientation that allows you to perceive the world as structured and predictable. The main functions of personal resourcefulness are determined, namely, the adaptive function is to ensure a balance between the personality and the environment, mitigating the impact of stressors. The regulatory function is manifested in the ability to purposeful self-regulation of behavior and emotions. The motivational function is realized through the generation of internal strength and orientation to the future. The meaning-making and integrative function provide internal integrity, coherence of life orientations and a sense of coherence of the past, present and future. It is concluded that personal resourcefulness is not an additive set of positive qualities, but a complex, dynamic, multi-level systemic formation that integrates the internal potential of the individual for effective interaction with the world, overcoming life challenges and ensuring personal growth. Prospects for further research are seen in the empirical study of the structure of resourcefulness in various social groups and the development of programs for its development for psychologists and specialists in helping professions.

Keywords: personal resources, personal resourcefulness, instability, situation of uncertainty, crisis situation, social resources, adaptation, mental health, personal growth, personality, resilience, optimism, tolerance to uncertainty, psychological health, psychological support, emotional burnout, chronic stress, mindfulness.

Formulas: 0, **fig.:** 0, **tab.:** 0, **bibl.:** 20

Постановка проблеми.

Ускладнення соціальних процесів, зростання невизначеності та кількості кризових явищ у сучасному світі актуалізують проблему внутрішніх можливостей особистості протистояти викликам, зберігати психологічне благополуччя та продовжувати особистісний розвиток. У цьому контексті дослідження феномену особистісної ресурсності займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. У

системі загальних питань життєтворчості, стратегій життя та у структурі долаючої поведінки ця тема є предметом уваги як українських, так і зарубіжних дослідників.

Враховуючи значну кількість наукових розвідок, понятійний апарат проблеми залишається дискусійним. Спостерігається термінологічна варіативність у визначенні понять «особистісні ресурси», «психологічні ресурси», «персональна ресурсність», що потребує систематизації та уточнення. Крім

того, існує потреба в інтеграції різноманітних теоретичних підходів (від ресурсної теорії стресу до екзистенційної психології) для створення цілісного уявлення про природу, структуру та функціональне призначення особистісних ресурсів. Таким чином, теоретичне осмислення феномену особистісної ресурсності є необхідною передумовою для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних програм психологічної підтримки та розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема особистісних ресурсів є предметом пильної уваги багатьох науковців. В українській психології цей феномен досліджували С. Максименко, Т. Титаренко, О. Штепа, В. Казібекова, О. Бондарчук, З. Кіреєва, Б. Бірон, О. Даценко, В. Олефір, Н. Перегончук, О. Рязанцева, Г. Гуменюк, С. Кондратюк, А. Галян, О. Односталко, Н. Родіна, Є. Анисимова, Т. Кухар, А. Чхайдзе та інші.

Зарубіжні підходи представлені у працях S. Hobfoll, V. Tolochek, S. Maddi. Вагомий внесок зроблено у дослідженні окремих ресурсних складових: оптимізму (M. Sheier, H. Carver, M. Seligman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), резильєнтності (M. Rutter, G. Bonnano, K. Connor, R. Davidson, C. Peterson, M. Seligman, F. Luthans; A. Masten). Однак, незважаючи на розмаїття досліджень, питання інтеграції цих підходів у єдину концептуальну модель залишається відкритим.

Формулювання цілей статті. Метою даної статті є здійснення комплексного теоретичного аналізу та узагальнення наукових уявлень про феномен особистісної ресурсності в сучасній психологічній науці. Реалізація поставленої мети передбачає вирішення наступних дослідницьких завдань: дослідити етимологію поняття «ресурс» та простежити еволюцію його трактування у психологічному дискурсі; здійснити систематизацію основних концептуальних підходів до визначення особистісної

ресурсності, що склалися у зарубіжній та українській психології; охарактеризувати ключові феномени, що виступають змістовними складовими особистісного ресурсу; визначити основні функції особистісної ресурсності, які у своїй єдності забезпечують не лише подолання стресу, а й особистісний розвиток; уточнити співвідношення понять «особистісні ресурси» та «особистісна ресурсність». Досягнення поставленої мети та вирішення окреслених завдань дозволить сформулювати цілісне уявлення про феномен особистісної ресурсності як про складне, динамічне, багаторівневе системне утворення, що відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних програм розвитку особистості в умовах сучасних викликів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел здійснено з використанням таких методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення) та конкретно-наукові (порівняльний метод, проблемно-хронологічний метод, метод наукової дедукції, моделювання). Зокрема, аналіз включає порівняння та узагальнення теоретичних підходів до розуміння феномену особистісної ресурсності, застосування системного підходу для розгляду особистісної ресурсності як чинника саморегуляції, а також моделювання розвитку особистісної ресурсності.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Етимологія та еволюція поняття особистісної ресурсності.* Термін «ресурс» походить від фр. *ressource* та лат. *resurgere* – «підніматися знову, відроджуватися», і означає засіб або джерело, до якого звертаються в разі потреби. Запозичений з економіки в психологію, він ліг в основу метафори «психологічного капіталу», що описує здатність особистості витримувати мінливі умови, мобілізувати внутрішні ресурси в ситуаціях невизначеності та відновлюватися після перешкод (Luthans,

2007). Міжнародна психологічна наука пропонує різні ракурси цього поняття. Американська психологічна асоціація визначає «копінг-ресурси» як особистісні характеристики й соціальні активи, що забезпечують ефективне протидіяння стресу (Vanden Bos, 2015). Оксфордський словник акцентує «ресурси опору» як будь-які характеристики особи, групи чи середовища, що слугують буфером проти шкідливого впливу стресових подій (Colman, 2015). Натомість Кембриджський словник визначає психологічні ресурси як внутрішні сили та переконання (самооцінка, оптимізм, відчуття контролю), що допомагають людині ефективно функціонувати та справлятися з життєвими викликами (Matsumoto, 2009). Відомий зарубіжний дослідник С. Хобфолл визначає особистісні ресурси як складні індивідуально-психологічні структури, що детермінують успішне виконання діяльності та високий рівень благополуччя. Втрата ресурсів, на думку його думку, є первинним механізмом запуску стресових реакцій (Hobfoll, 2002). В. Толочек розглядає ресурси як процеси актуалізації зовнішніх і внутрішніх умов, виділяючи позасуб'єктні (середовищні), інтрасуб'єктні (взаємодія) і інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості) ресурси.

На думку С. Peterson та М. Seligman (2004), особистісні ресурси – це риси, що сприяють успішному пристосуванню і виконують буферну функцію. Українська психологиня Т. Титаренко (2009) зазначає, що завдяки особистісним ресурсам людина відновлюється після множинних втрат, вони забезпечують саморегуляцію поведінки та зберігають психічне здоров'я.

У емпіричних дослідженнях О. Штепи (2013) виявлено, що особистісні та психологічні ресурси особистості мають відмінну феноменологічну структуру, причому поняття «персональна ресурсність» є ширшим за змістом. Психологічну ресурсність авторка визначає як властивість особистості, що базується на здатності до саморозвитку і саморегуляції, виступає диспозицією інтенційності,

актуалізується в ситуаціях морального самовизначення, надає життю сенсовості та сприяє трансформації досвіду складних життєвих ситуацій в унікальний життєвий досвід. Ресурси особистості розглядаються як складний психологічний комплекс, що охоплює матеріальні (зовнішні) та внутрішні засоби, стан фізичного і душевного благополуччя, а також вольові, емоційні й енергетичні характеристики, необхідні для подолання складних життєвих обставин. Наголошується, що «ресурсність» є ширшим поняттям за «ресурс» і характеризує якісні та кількісні особливості ресурсів людини (Штепа, 2013). Таким чином, *особистісні ресурси* у психології визначають як наявний арсенал внутрішніх та зовнішніх засобів для досягнення цілей, адаптації та розвитку, а *особистісну ресурсність* як здатність виявляти, ефективно використовувати, мобілізувати та відновлювати ці ресурси.

Концептуальні підходи до визначення особистісної ресурсності. У сучасній науці можна виокремити кілька ключових напрямів вивчення особистісної ресурсності. Зокрема, у *системно-динамічному підході* найбільш впливовою є теорія збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла (2002). Основний постулат теорії полягає в тому, що особистість прагне накопичувати, захищати та примножувати ресурси. Ключовою є системна організація та динамічна взаємодія ресурсів, що утворюють єдиний «ресурсообіг». Психологічний стрес виникає через загрозу втратиресурсу або відсутності його приросту після значних інвестицій. Вчений сформулював принципи асиметрії втрат і приростів, інвестиційної необхідності, парадоксального зростання значущості приросту та захисної мобілізації. Втрата ресурсів запускає низхідну спіраль, де одна втрата тягне за собою інші (Hobfoll, 2002).

Науковці пропонують процесуально-динамічне розуміння: сутність ресурсу розкривається в акті його актуалізації. Ресурс виступає каталізатором перетворень, а ресурсність є здатністю, що формується в процесі подолання

труднощів. В українській психології системний погляд представлений у концепції психологічної ресурсності О. Штепи (2013).

Структурно-функціональний (компонентний) підхід зосереджений на виокремленні складових ресурсу. Найвідомішою є модель психологічного капіталу (PsyCap) Ф. Лутанса (2007), яка включає: самоефективність, оптимізм, надію та резильєнтність. Інші дослідники виділяють витривалість (S. R. Maddi), відчуття когеренції (A. Antonovsky), локус контролю (J. Rotter), базисні переконання (R. Janoff-Bulman), усвідомленість (K. W. Brown, R. M. Ryan) та інші.

Інтегративний підхід. У моделі Л. Хаммера та М. Цайндера (Hammer & Zaidner, 2019) ресурси розглядаються як комплексна багаторівнева система, що охоплює когнітивно-репрезентативну, емоційно-афективну, соціально-реляційну, духовно-ціннісну та фізико-біологічну сфери. В українській психології інтегративний погляд представлений у підході Н. Родіної (2011), яка акцентує увагу на динамічних процесах розподілу та використання ресурсів як ключовому механізмі адаптації. Ефективність цього розподілу, а не просто кількість ресурсів, визначає здатність людини зберігати здоров'я.

Ключові феномени особистісного ресурсу. Змістовне наповнення особистісної ресурсності розкривається через низку ключових феноменів, які в сукупності забезпечують її регуляторний, адаптаційний та розвивальний потенціал. Одним із фундаментальних конструктів виступає толерантність до невизначеності, яка розглядається як стійка властивість особистості, що виявляється у прийнятті неоднозначності, терпимому ставленні до новизни та мінливості ситуації (Саннікова, Санніков, 2020). На думку П. В. Лушина (2007), невизначеність є ресурсом, оскільки здатність витримувати напругу, що з нею пов'язана, відкриває перед особистістю нові можливості для розвитку, а не лише потребу в адаптації.

Іншим важливим джерелом життєвої енергії та стійкості виступає оптимізм. Як зазначає З. Кіреєва (2023), ця якість виконує профілактичну функцію, запобігаючи розвитку апатії, безнадійності та депресії в умовах стресу. У зарубіжній психології сформувалися два ключові підходи до його розуміння. М. Scheier та Carver (Scheier, Carver, 1994) визначають оптимізм як узагальнене очікування позитивних подій у майбутньому, тоді як М. Селігман (Seligman, 1995) акцентує увагу на атрибутивному стилі: оптимісти схильні пояснювати невдачі тимчасовими та специфічними причинами, а успіхи – стабільними та внутрішніми. Глибинного сенсу цьому феномену надає концепція В. Франкла (Frankl, 2000), який запровадив поняття «трагічного оптимізму» – здатності знаходити сенс навіть у стражданні, що стає виявом духовної стійкості особистості.

Саме ця здатність знаходити сенс виводить на перший план сенсову сферу як інтегративне психологічне утворення. На думку Т. Антоненко (2017), вона консолідує життєво важливі орієнтації особистості та є фундаментальним чинником її становлення. І. Бех (2012) розглядає сенс життя не як статичну ідею, а як динамічний результат внутрішнього процесу сенсотворення, що спрямовує особистість до вищих духовних цінностей, які стають внутрішніми детермінантами її буття.

Реалізація сенсожиттєвих орієнтацій у складних обставинах неможлива без такої динамічної характеристики, як резильєнтність. В екофасилітативному підході П. Лушина та Я. Сухенко (2025а; 2025б) резильєнтність постає як фундаментальна здатність відкритої динамічної системи до саморозвитку, що проявляється як рух і подолання протиріч.

Важливою умовою актуалізації зазначених феноменів є усвідомленість, яка розглядається як риса особистості та пізнавальний стан навмисної, цілеспрямованої і безоцінкової уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів (Brown & Ryan, 2003).

Завершують перелік значущих особистісних ресурсів, хоча й не вичерпують його, такий конструкт, як відчуття узгодженості (когеренції), який в салютогенній теорії А. Антоновського (Antonovsky, 1993) є всеосяжною орієнтацією, яка дозволяє особистості сприймати стимули як структуровані, передбачувані, а ресурси для подолання викликів – як доступні, що робить життя осмисленим.

Таким чином, на основі здійсненого теоретичного аналізу особистісних ресурсів доцільно розглядати як складний психологічний конструкт, що репрезентує систему інтегральних динамічних властивостей особистості. Ця система визначає ефективність саморегуляції поведінки та діяльності як у стабільних, так і в перехідних життєвих умовах (зокрема, у ситуаціях невизначеності, ціледосягнення та зовнішнього тиску), керуючись при цьому системою сенсжиттєвих орієнтацій та ціннісних пріоритетів особистості.

Висновки. У психологічному дискурсі поняття «особистісні ресурси» та «особистісна ресурсність» мають відмінні сенсові акценти та функціональне навантаження. Особистісні ресурси являють собою комплекс внутрішніх характеристик і потенцій особистості, що охоплює фізичні, психологічні, емоційні та соціальні складники. Вони уможливають ефективне подолання життєвих труднощів, адаптацію до змінних умов, реалізацію життєвих цілей, а також виявляються у здатності до саморозвитку, саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя. Особистісні ресурси репрезентують внутрішній потенціал людини та її спроможність трансформувати життєві виклики в можливість для зростання й розвитку. Натомість

особистісна ресурсність є інтегральною властивістю (якістю) особистості, що визначає її здатність ефективно активізувати, використовувати та поновлювати наявні ресурси. Вона забезпечує стаке й гармонійне функціонування особистості як у перехідні, так і в стабільні періоди життя, сприяючи її розвиткові та саморегуляції.

Отже, особистісні ресурси виступають тими складовими елементами, які формують підґрунтя особистісної ресурсності. Водночас особистісна ресурсність відображає інтегральну спроможність людини задіяти ці елементи для досягнення психологічного благополуччя та успішної адаптації. Системотвірними компонентами особистісної ресурсності, на нашу думку, є сенси, ціннісні орієнтації, відчуття когеренції, толерантність до невизначеності, оптимізм, усвідомленість та резильєнтність.

У сучасній психології сформувалися три основні концептуальні підходи: системно-динамічний (акцент на циркуляції та взаємодії ресурсів), структурно-функціональний (виокремлення компонентів ресурсу) та інтегративний (об'єднання різних сфер життєдіяльності в єдину ресурсну систему). Особистісна ресурсність виконує життєво важливі функції: адаптаційну, регуляторну, мотиваційну та сенсотворчу, забезпечуючи не лише виживання та пристосування, але й особистісний розвиток та посттравматичне зростання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні структури особистісної ресурсності різних соціально-демографічних груп, а також у розробці та апробації програм, спрямованих на розвиток особистісної ресурсності у кризових умовах.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що дослідження проводилося за відсутності будь-яких комерційних або фінансових відносин, які могли б бути витлумачені як потенційний конфлікт інтересів.

Фінансування. Автор заявляє, що публікацію цієї статті профінансовано автором самостійно.

Етична заява. Усі процедури, виконані в межах цього дослідження, відповідали інституційним та міжнародним етичним стандартам.

Заява щодо генеративного ШІ. Автор заявляє, що генеративний штучний інтелект не використовувався під час підготовки цього рукопису.

Література:

1. Антоненко, Т. Л. (2017). Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3(78), 25–34. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_3_5
2. Бех, І. Д. (2012). Особистість у просторі духовного розвитку. Академвидав.
3. Киреева, З. О. (заг. ред.). (2023). *Динамічна взаємодія ресурсів минулого - теперішнього – майбутнього. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя* [Колективна монографія]. Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. <https://doi.org/dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/35687>
4. Лушин, П. В. (2016). Невизначеність та типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і терапія*, 1(5), 33–40 (російською). http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5
5. Лушин, П. В. & Сухенко, Я. В. (2025a). ЕСРП: Екологічна психологічна фасилітація у практиці психологічної, педагогічної допомоги зі штучним інтелектом: Навчальний посібник. Таллінн: Teadmus OÜ. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30670676>
6. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2025b). Системна резильєнтність: екофасилітативна перспектива (на прикладі батьківсько-дитячих стосунків). *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 31(60), 91–110. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-31\(60\)-91-110](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-31(60)-91-110)
7. Родіна, Н. В. (2011). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Психологічні перспективи*, (18), 186–197. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%25p>
8. Саннікова, О. П., & Санніков, О. І. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти*, 12(41), 98–123. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41))
9. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Марич.
10. Штепа, О. С. (2013). Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*, (21), 782–791. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71
11. Antonovsky, A. (1987). *Sense of Coherence Scale* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t12396-000>
12. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
13. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. У C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ред.), *Handbook of positive psychology* (с. 231–243). Oxford University Press. http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_PositivePsych/SnyderLopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf
14. Colman, A. M. (2015). *A dictionary of psychology* (4th ed.). Oxford University Press. Retrieved 03.07.2024 from <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/acref/9780199657681.001.0001/acref-9780199657681>
15. Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Basic Books.
16. Hammer, L. B., & Zaidner, M. (2019). Personal resource allocation: A theoretical framework. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 45–58. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01023.x>
17. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
18. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press. https://www.academia.edu/22943737/Psychological_Capital_Developing_the_Human_Competitive_Edge
19. Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
20. Vanden Bos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.