УДК 159.944.4:159.923:159.947.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.43

Хараджи М. В.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0003-0454-7620

Коломієць О. А.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0009-0003-1084-6333

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY AS A FACTOR IN OVERCOMING LIFE CRISES IN ADULTHOOD

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних ресурсів особистості як важливого чинника подолання життєвих криз у дорослому віці. Обґрунтовано актуальність проблеми в умовах сучасної соціальної нестабільності, високого рівня психоемоційного навантаження, невизначеності та кризових суспільних трансформацій. Визначено, що дорослий вік супроводжується значною кількістю життєвих викликів, пов'язаних із професійною самореалізацією, сімейними взаєминами, віковими змінами, кризами сенсу життя, емоційним виснаженням та необхідністю адаптації до змінених життєвих обставин. Узагальнено сучасні наукові підходи до трактування поняття психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси розглянуто як цілісну систему внутрішніх можливостей, особистісних якостей, адаптивних механізмів і способів саморегуляції, що забезпечують здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, конструктивно реагувати на кризові ситуації та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Проаналізовано основні види психологічних ресурсів, зокрема резилієнтність, життєстійкість, самоефективність, емоційну саморегуляцію, рефлексію, сенсоутворення, внутрішній локус контролю та соціальну підтримку. Висвітлено погляди українських і зарубіжних учених на проблему ресурсності особистості та її роль у подоланні життєвих криз. Розкрито механізм впливу психологічних ресурсів на процес переживання життєвої кризи, який охоплює психоемоційну дестабілізацію, активізацію внутрішнього ресурсного потенціалу, психологічну адаптацію, переосмислення кризового досвіду та особистісне зростання. Визначено значення психологічної підтримки у розвитку життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій дорослої особистості. Наголошено на доцільності використання сучасних методів психологічної допомоги, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії, сенсоутворення та внутрішньої психологічної опори особистості.

Ключові слова: психологічні ресурси особистості, життєва криза, дорослий вік, психологічна стійкість, життєстійкість, резилієнтність, емоційна саморегуляція, психологічне благополуччя.

The article presents a theoretical analysis of psychological resources of personality as an important factor in overcoming life crises in adulthood. The relevance of the problem is substantiated in the context of modern social instability, a high level of psycho-emotional stress, uncertainty, and crisis-related social transformations. It has been determined that adulthood is accompanied by numerous life challenges related to professional self-realization, family relationships, age-related changes, crises of meaning, emotional exhaustion, and the need to adapt to changing life circumstances. Modern scientific approaches to the interpretation of the concept of psychological resources of personality are generalized. Psychological resources are considered as an integral system of internal capacities, personal qualities, adaptive mechanisms, and self-regulation methods that ensure an individual's ability to maintain psychological balance, respond constructively to crisis situations, and preserve orientation toward personal development. The main types of psychological resources are analyzed, including resilience, hardiness, self-efficacy, emotional self-regulation, reflection, meaning-making, internal locus of control, and social support. The views of Ukrainian and foreign scholars on the problem of personality resourcefulness and its role in overcoming life crises are highlighted. The mechanism of the influence of psychological resources on the process of experiencing a life crisis is revealed, encompassing psycho-emotional destabilization, activation of internal resource potential, psychological adaptation, reconsideration of crisis experience, and personal growth. The importance of psychological support in the development of resilience and adaptive coping strategies of an adult personality is determined. The expediency of using modern methods of psychological assistance aimed at the development of emotional self-regulation, reflection, meaning-making, and the internal psychological support of personality is emphasized.

Key words: psychological resources of personality, life crisis, adulthood, psychological resilience, hardiness, resilience, emotional self-regulation, psychological well-being.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної напруженості, динамічністю життєвих змін, зростанням психоемоційного навантаження та нестабільністю умов життєдіяльності особистості. У таких умовах доросла людина часто стикається з кризовими переживаннями, пов'язаними з професійною реалізацією, міжособистісними взаєминами, сімейними трансформаціями, віковими змінами, втратою життєвих орієнтирів і необхідністю адаптації до нових життєвих обставин. Переживання життєвих криз нерідко супроводжується емоційним виснаженням, внутрішніми конфліктами, підвищенням рівня тривожності, зниженням психологічної стійкості та відчуттям втрати контролю над власним життям.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема психологічних ресурсів особистості як важливого чинника збереження внутрішньої рівноваги, здатності до конструктивного подолання труднощів і підтримання психічного благополуччя в кризових ситуаціях. Саме психологічні ресурси забезпечують можливість мобілізації внутрішнього потенціалу особистості, сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки, емоційної саморегуляції, життєстійкості та особистісного зростання навіть в умовах значних життєвих випробувань. У зв'язку з цим дослідження психологічних ресурсів як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних ресурсів особистості та їх ролі у подоланні життєвих криз є актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень. Теоретичні засади психологічної ресурсності висвітлено у працях Л. Коломієць, К. Гук, О. Ласкус [6], Я. Бугерко [1], І. Ващенко та Б. Іваненка [2]. Роль сенсу життя, життєстійкості та збереження ресурсів у подоланні криз обґрунтовано у роботах В. Франкла [12], Е. Фромма [14], С. Хобфолла та Р. Ліллі [15]. Особливості переживання життєвих криз у дорослому віці досліджували І. Черезова [13], В. Помилуйко [10], І. Лисенкова та Д. Гарасюта [8], С. Костю [7].

Водночас проблема психологічних ресурсів як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці потребує подальшого наукового осмислення в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати роль психологічних ресурсів особистості у процесі подолання життєвих криз у дорослому віці, визначити їх сутність, структуру, функціональне значення та особливості впливу на психологічну стійкість, адаптацію й особистісний розвиток дорослої особистості в умовах кризових переживань.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах соціальної нестабільності, швидких суспільних змін і зростання психологічного навантаження проблема психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. У дорослому віці людина стикається з численними життєвими викликами, пов'язаними з професійною діяльністю, сімейними взаєминами, віковими змінами та кризовими ситуаціями, що потребує достатнього рівня психологічних ресурсів для успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. У сучасній психології психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх можливостей особистості, які забезпечують її життєстійкість, психологічну рівновагу та ефективне подолання життєвих криз.

Л. Коломієць, К. Гук та О. Ласкус розглядають психологічну ресурсність як багатокомпонентне системне утворення, що охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості й забезпечує здатність людини до саморегуляції, подолання життєвих труднощів і підтримання психологічного благополуччя [6].

Я. Бугерко визначає психологічні ресурси як важливу складову ресурсного підходу, що відображає внутрішній потенціал особистості та сприяє емоційній стабільності, адаптації й особистісному розвитку [1].

І. Ващенко та Б. Іваненко трактують психологічні ресурси як комплекс внутрішніх можливостей і психічних станів, які забезпечують здатність людини ефективно долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу [2].

В. Петренко розглядає психологічні ресурси як систему індивідуально-психологічних властивостей, що сприяють соціальній адаптації та збереженню психічного здоров'я [9].

С. Герасіна, Д. Чижма та В. Вероні під психологічними ресурсами розуміють «індивідуальні особливості, пов'язані з успішним здійсненням різних видів діяльності, подоланням труднощів та більш високим рівнем психологічного благополуччя. Серед подібних ресурсів розглядають такі конструкти: резилієнтність, оптимізм, життєстійкість, толерантність до невизначеності, самоефективність, локус контролю, базисні переконання, суб'єктивну вітальність, почуття зв'язності, майстерність, надію, креативність тощо» [5, с. 251–252].

У цьому контексті особливої уваги заслуговують такі психологічні ресурси, як життєстійкість, резилієнтність, емоційна саморегуляція, внутрішній локус контролю, здатність до рефлексії, позитивне мислення, самоефективність та сенсоутворення. Саме ці особистісні характеристики забезпечують можливість конструктивного переживання кризових подій, сприяють адаптації до змін і підтримують здатність людини зберігати активну життєву позицію навіть в умовах психологічної нестабільності.

Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати психологічні ресурси як цілісну багаторівневу систему внутрішніх можливостей особистості, що забезпечують здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно долати кризові ситуації. У структурі психологічних ресурсів доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних груп: емоційні, когнітивні, мотиваційно-смислові, поведінкові та соціально-психологічні. Емоційні ресурси

охоплюють здатність до емоційної саморегуляції, стресостійкість та емоційну гнучкість. Когнітивні ресурси пов'язані з рефлексією, гнучкістю мислення, аналізом ситуації та пошуком конструктивних способів вирішення проблем. Мотиваційно-смислові ресурси включають життєві цінності, внутрішню мотивацію, сенсоутворення та спрямованість на особистісний розвиток. Поведінкові ресурси проявляються у сформованості адаптивних копінг-стратегій, активній життєвій позиції та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. Соціально-психологічні ресурси охоплюють здатність людини вибудовувати підтримувальні міжособистісні взаємини та звертатися по соціальну допомогу. Взаємодія зазначених ресурсів забезпечує формування психологічної стійкості особистості та визначає ефективність подолання життєвих криз у дорослому віці.

Н. Гарець, М. Варакута та О. Алещенко у своїх наукових працях узагальнюють основні зарубіжні підходи до трактування психологічного ресурсу та зазначають, що він розглядається як цілісна система внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують психологічне благополуччя особистості, її адаптацію до життєвих змін, саморозвиток і здатність ефективно долати труднощі та кризові ситуації [4].

У межах дослідження психологічних ресурсів особистості в дорослому віці особливого значення набувають праці зарубіжних учених, які заклали теоретичні основи сучасного розуміння цього феномену. Вивчення психологічних ресурсів, здатності особистості зберігати внутрішню стійкість і долати складні життєві випробування має глибоке наукове підґрунтя та тісно пов'язане з проблематикою життєвих криз, стресу й психологічної адаптації.

Важливий внесок у розвиток уявлень про внутрішні ресурси особистості зробив В. Франкл [12]. Учений обґрунтував значення сенсу життя як провідного внутрішнього ресурсу, що допомагає людині зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях. У праці «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» В. Франкл [12] показав, що здатність знаходити сенс життя виступає важливим чинником подолання страждань, збереження внутрішньої цілісності та життєстійкості.

Ідеї, близькі до концепції психологічних ресурсів, простежуються і в наукових поглядах Е. Фромма, який розглядав надію, раціональну віру та мужність як важливі внутрішні ресурси, що сприяють збереженню психологічної рівноваги та здатності протистояти кризовим обставинам [14].

Серед сучасних концепцій значне місце посідає «Теорія збереження ресурсів» С. Хобфолла [15], у межах якої психологічні ресурси розглядаються як один із ключових чинників подолання стресу та життєвих криз. Учений підкреслює, що загроза втрати ресурсів або їх виснаження часто стає причиною переживання стресу, тоді як достатній ресурсний потенціал забезпечує життєстійкість і здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Теоретичний аналіз дає підстави вважати, що психологічні ресурси можна розглядати як своєрідний внутрішній потенціал особистості, який активізується в умовах стресу, невизначеності чи життєвих втрат та забезпечує можливість конструктивного переживання кризових ситуацій.

Механізм впливу психологічних ресурсів на подолання життєвої кризи має послідовний характер. Кризова ситуація порушує психологічну рівновагу особистості, викликаючи тривожність, емоційне напруження та відчуття втрати контролю. У відповідь активізуються внутрішні психологічні ресурси, зокрема життєстійкість, самоефективність, емоційна саморегуляція, рефлексія та внутрішній локус контролю, що сприяють психологічній адаптації, переосмисленню кризового досвіду й особистісному зростанню. Психологічні ресурси забезпечують не лише стабілізацію психоемоційного стану, а й конструктивне подолання життєвих криз.

Для наочного відображення цього механізму розроблено авторську схему (рис. 1), яка демонструє послідовність психологічних змін у процесі переживання кризової ситуації.

Психологічні ресурси є важливим чинником подолання життєвих криз, оскільки забезпечують адаптацію до змінених життєвих умов, відновлення внутрішньої рівноваги та конструктивне переосмислення кризового досвіду. Для систематизації теоретичних підходів далі розглянемо основні психологічні ресурси особистості та їх функціональне значення у процесі подолання життєвих криз (табл. 1).

З огляду на викладене, психологічні ресурси формують цілісну систему внутрішніх і зовнішніх

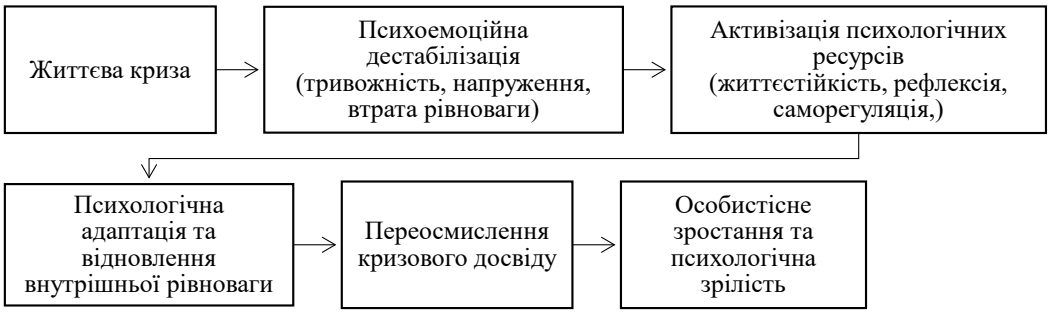


Рис. 1. Механізм впливу психологічних ресурсів на подолання життєвої кризи

можливостей особистості, яка забезпечує здатність людини конструктивно реагувати на кризові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Саме взаємодія емоційних, когнітивних, поведінкових і соціально-психологічних ресурсів визначає ефективність адаптації дорослої особистості до складних життєвих обставин.

Важливе значення для дослідження ролі психологічних ресурсів у подоланні життєвих криз мають сучасні зарубіжні праці з проблеми психологічної стійкості. Зокрема, С. Джойс, Ф. Шанд, Дж. Тай, С. Лоран, Р. Брайант та С. Гарві [16] доводять, що психологічна стійкість формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості та забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій. Автори встановили, що розвиток психологічних ресурсів сприяє підвищенню адаптаційних можливостей, емоційної саморегуляції та життєстійкості.

І. Черезова [13] розглядає життєву кризу як психологічний стан, що супроводжується втратою внутрішньої рівноваги, переоцінкою життєвих цінностей і потребою адаптації до нових умов, наголошуючи на визначальній ролі особистісних ресурсів у її подоланні.

В. Помилуйко [10] зазначає, що життєві кризи дорослого віку є важливим етапом психологічного дозрівання, а їх успішне подолання сприяє розвитку психологічної зрілості, життєстійкості та особистісному зростанню.

На думку І. Лисенкової та Д. Гарасюти [8], кризові переживання супроводжуються підвищеною тривожністю та необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів, які забезпечують психологічну адаптацію, самопізнання, пошук життєвого сенсу й конструктивне подолання складних життєвих ситуацій.

Особливу увагу дослідники приділяють копінг-стратегіям як важливому механізму подолання життєвих криз. Найбільш адаптивними для дорослої особистості є стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, самопізнання та сенсоутворення, оскільки саме вони сприяють розвитку психологічної стійкості, підвищенню рівня самоконтролю та ефективній адаптації до кризових обстави. Натомість домінування стратегій уникнення пов'язується з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та труднощами психологічної адаптації.

С. Турган у роботі «Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами» [11] розглядає життєву кризу як період порушення внутрішньої рівноваги, що супроводжується емоційними переживаннями, переоцінкою цінностей і необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

На думку Н. Волинець та І. Мамаєвої, життєва криза є явищем внутрішнього світу людини, що виникає в ситуаціях, коли реалізація життєвих планів стає неможливою та супроводжується переживанням різних форм непродуктивності на життєвому шляху [3, с. 674].

С. Костю [7], досліджуючи кризу дорослого віку, зазначає, що вона пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, професійної реалізації, соціального статусу та пошуком сенсу життя. Науковець наголошує, що успішність подолання кризового періоду значною мірою визначається рівнем психологічної зрілості, рефлексії, гнучкості мислення та сформованістю адаптивних способів реагування на життєві труднощі.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що психологічні ресурси особистості виступають одним із ключових чинників ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Саме рівень ресурсності визначає здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін, конструктивно переживати кризові ситуації та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Водночас життєва криза може виступати не лише джерелом емоційної дестабілізації, а й важливим етапом внутрішньої трансформації особистості, формування нових життєвих смислів, розвитку психологічної зрілості та активізації внутрішнього ресурсного потенціалу.

В умовах сучасної соціальної нестабільності проблема психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. Війна, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, втрати та вимушені життєві зміни негативно впливають на психологіч-

Таблиця 1

Основні психологічні ресурси особистості та їх роль у подоланні життєвих криз

Психологічний ресурс	Роль у подоланні життєвої кризи
Резилієнтність	Забезпечує здатність адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій
Самоефективність	Сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та активному подоланню труднощів
Внутрішній локус контролю	Підтримує відчуття особистісного впливу на життєві обставини та відповідальності за власні рішення
Емоційна саморегуляція	Допомагає контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та психоемоційного напруження
Сенсоутворення	Сприяє переосмисленню кризового досвіду та формуванню нових життєвих смислів
Рефлексія	Забезпечує усвідомлення власного досвіду, внутрішніх переживань і пошук конструктивних способів подолання кризи
Соціальна підтримка	Сприяє емоційній стабілізації, зниженню відчуття самотності та посиленню адаптаційних можливостей особистості
Адаптивні копінг-стратегії	Допомагають конструктивно вирішувати проблеми та ефективно реагувати на кризові ситуації

Джерело: створено автором на основі [12; 14; 15].

ний стан дорослої людини, спричиняючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та порушення психологічної рівноваги. За таких умов психологічні ресурси виступають важливим чинником адаптації, збереження психологічної стійкості та конструктивного подолання життєвих криз, що зумовлює необхідність їх подальшого наукового вивчення та розвитку як умови підтримання психічного здоров'я і психологічного благополуччя особистості.

Важливим напрямом психологічної допомоги дорослій особистості в період життєвих криз є розвиток та активізація психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини адаптуватися до змін, підтримувати емоційну рівновагу, знижувати рівень внутрішньої напруги та конструктивно долати кризові переживання. У сучасній психологічній практиці особливої значущості набувають методи, спрямовані на формування життєстійкості, розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення позитивного самосприйняття, усвідомлення власних ресурсів та формування адаптивних копінг-стратегій.

Одним із важливих напрямів психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Доцільним є використання дихальних технік, практик усвідомленості, методів м'язової релаксації, технік стабілізації емоційного стану та вправ на зниження рівня тривожності. Ефективними можуть бути техніка «4–7–8», прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, практика «безпечне місце», техніки заземлення та вправи на усвідомлення емоційних станів. Застосування подібних методів сприяє зниженню психоемоційного напруження, розвитку здатності контролювати власні емоційні реакції та підтриманню внутрішньої психологічної стабільності.

Важливе значення у процесі подолання життєвих криз має розвиток навичок рефлексії та самопізнання. Доцільним є використання технік ведення щоденника емоцій, щоденника самопідтримки, вправ на аналіз власних життєвих ресурсів, переоцінку життєвого досвіду та усвідомлення особистісних досягнень. Такі практики сприяють формуванню більш цілісного образу «Я», розвитку внутрішньої опори та усвідомленню власної здатності долати складні життєві обставини.

Особливу роль у розвитку психологічної ресурсності відіграє формування позитивного сенсу життя та здатності до сенсоутворення. У цьому контексті ефективними є вправи, спрямовані на визначення життєвих цінностей, усвідомлення особистісних цілей, формування перспектив майбутнього та переосмислення кризового досвіду як джерела особистісного зростання. Доцільним є використання елементів логотерапії, наративних практик, вправ «Моє життєве дерево», «Лист собі в майбутнє», «Мої життєві опори» та технік пошуку особистісних смислів.

Не менш важливим напрямом психологічної підтримки є розвиток адаптивних копінг-стратегій. У роботі з дорослими доцільно формувати навички конструктивного вирішення проблем, здатність звертатися по соціальну підтримку, розвиток гнучкості мислення та навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Особливу увагу варто приділяти подоланню дезадаптивних стратегій уникнення, емоційного пригнічення та самоізоляції, оскільки саме вони часто посилюють кризові переживання та ускладнюють процес психологічної адаптації.

Ефективним засобом розвитку психологічних ресурсів можуть виступати групові форми психологічної роботи, зокрема психоедукаційні групи, терапевтичні групи підтримки, тренінги емоційної компетентності та програми розвитку життєстійкості. Групова взаємодія сприяє зниженню відчуття самотності, формуванню емоційної підтримки, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та усвідомленню власної цінності через позитивний соціальний досвід.

Таким чином, психологічні ресурси є важливою умовою ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Їх розвиток сприяє формуванню життєстійкості, психологічної зрілості, емоційної саморегуляції та конструктивної адаптації до складних життєвих обставин. Активізація ресурсного потенціалу забезпечує не лише успішне подолання кризових переживань, а й створює передумови для особистісного зростання, переосмислення життєвого досвіду та формування нових життєвих перспектив.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що психологічні ресурси особистості виступають одним із ключових чинників ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Рівень сформованості ресурсного потенціалу значною мірою визначає здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до змінених життєвих обставин, конструктивно реагувати на кризові переживання та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати психологічні ресурси як цілісну динамічну систему внутрішніх можливостей, особистісних якостей, адаптивних механізмів і способів саморегуляції, які забезпечують психологічну стійкість особистості, сприяють переосмисленню кризового досвіду та формуванню нових життєвих смислів у складних життєвих ситуаціях.

Особливого значення проблема психологічних ресурсів набуває саме у дорослому віці, оскільки цей період супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, професійними й сімейними навантаженнями, віковими трансформаціями, кризами сенсу життя та необхідністю адаптації до постійних соціальних змін. Водночас сучасні кризові умови, пов'язані з війною, соціальною нестабільністю та хронічним психоемоційним напруженням, актуалізують потребу в розвитку життєстійкості, емоційної саморегуляції, сенсоутворення та адаптивних копінг-стратегій як важливих складових ресурсного потенціалу особистості.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є поглиблене емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці, а також розроблення, апробація та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бугерко Я. М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 79–84.
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
3. Волинець Н. В., Мамаєва І. Ю. Особливості переживання жінками життєвої кризи в середньому віці. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 7(41). С. 671–685.
4. Гарець Н. О., Варакута М. Л., Алещенко О. В. Теоретичні підходи до розуміння психологічного ресурсу особистості в роботах зарубіжних вчених. *Наукові перспективи*. 2023. № 4(34). С. 527–536.
5. Герасіна С., Вероні В. Чинники активації психологічних ресурсів особистості. *Перспективи розвитку сучасної психології : збірник наукових праць*. Переяслав : УГСП, 2022. Вип. 11. С. 51–60.
6. Коломієць Л., Гук К., Ласкус О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження психологічної ресурсності особистості в континуумі «здоров'я – хвороба». *Habitus*. 2021. № 32. С. 99-103.
7. Костю С. Психологічні особливості перебігу кризи дорослого віку. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 64, № 6. С. 71–77.
8. Лисенкова І. П., Гарасюта Д. В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 99–103.
9. Петренко В. Психологічні ресурси та соціальна адаптація українських емігрантів в Європейському Союзі. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 16(410). С. 22–26.
10. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 117–123.
11. Турган С. Б. Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами : випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 053 Психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. 84 с.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 114 с.
13. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с.
14. Fromm E. The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology. New York : Harper & Row, 1968. 196 p.
15. Hobfoll S., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. P. 128–148.
16. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J., Bryant R. A., Harvey S. B. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*. 2018. Vol. 8(6). P. 1-9.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026