УДК 159.923.2:613.86-051:355.01(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.46

Еверс І. М.
аспірантка кафедри психології
Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет»
ORCID: 0009-0001-7201-6533

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РІВНЕВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА НАСЛІДКИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ

PERSONAL RESOURCES FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PSYCHOLOGISTS UNDER WARTIME CONDITIONS: LEVEL ORGANISATION AND IMPLICATIONS FOR PREVENTION

У статті обґрунтовано рівневу організацію особистісних ресурсів збереження ментального здоров'я практичних психологів, які здійснюють професійну діяльність в умовах війни. Актуальність теми зумовлена тим, що ризики вторинної травматизації та професійного вигорання фахівця воєнного часу випливають зі структури самої професійної діяльності, а отже, протидія їм потребує впорядкованого уявлення про ресурси стійкості. Показано, що наявні дослідження подають ресурси у вигляді переліку рівнозначних властивостей, унаслідок чого залишається нез'ясованим питання про співвідношення між ними та послідовність їх застосування. Запропоновано критерій упорядкування ресурсів за функцією в регуляторному ланцюзі та виокремлено чотири рівні: базовий, до якого віднесено нейроцепцію психологічної безпеки; регуляторний, що охоплює емоційну компетентність та емоційний інтелект; поведінковий, представлений копінг-стратегіями; інтегральний, до якого належать резильєнтність та життєстійкість. Обґрунтовано, що кожен наступний рівень надбудовується над попереднім і без нього втрачає дієвість, а резильєнтність та життєстійкість постають результатом систематичної роботи нижчих рівнів, а не самостійними навичками. Показано, що за хронічно активованої нейроцепції загрози, характерної для умов затяжної війни, навчання фахівця технікам подолання стресу дає обмежений результат, оскільки поведінковий рівень надбудовується над регуляторним, а не заміщує його. Визначено наслідки запропонованої моделі для послідовності профілактичної роботи з психологами: така робота має розпочинатися з відновлення відчуття безпеки, продовжуватися розвитком здатності розпізнавати і називати власні стани, далі переходити до формування гнучкого репертуару подолання і лише потім до нарощування інтегральних властивостей. Окреслено обмеження моделі, пов'язані з наявністю зворотних впливів між рівнями. Перспективу подальших розвідок становить емпірична перевірка запропонованої ієрархії на вибірці українських психологів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, практичні психологи, умови війни, особистісні ресурси, резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, нейроцепція психологічної безпеки.

The paper substantiates the level organisation of the personal resources that maintain the mental health of practising psychologists working under the conditions of war. The relevance of the topic stems from the fact that the risks of secondary traumatisation and professional burnout in wartime practitioners follow from the structure of professional activity itself, and therefore counteracting them requires an ordered account of the resources of resilience. It is shown that existing studies present these resources as a list of equivalent properties, so that the question of the relations between them and of the sequence in which they are engaged remains unresolved. The paper proposes ordering the resources according to their function within the regulatory chain and distinguishes four levels: the basic level, which comprises the neuroception of psychological safety; the regulatory level, which covers emotional competence and emotional intelligence; the behavioural level, represented by coping strategies; and the integrative level, to which resilience and hardiness belong. It substantiates the proposition that each subsequent level is built upon the preceding one and loses its efficacy without it, and that resilience and hardiness emerge as the outcome of the systematic operation of the lower levels rather than as independent skills. It is shown that under the chronically activated neuroception of threat characteristic of protracted war, training a practitioner in stress-coping techniques yields a limited result, since the behavioural level is built upon the regulatory one rather than replacing it. The implications of the proposed model for the sequence of preventive work with psychologists are determined: such work should begin with the restoration of the sense of safety, continue with the development of the capacity to recognise and name one's own states, then proceed to the formation of a flexible repertoire of coping, and only afterwards to the strengthening of integrative properties. The limitations of the model, related to the presence of reverse influences between the levels, are outlined. Further research involves the empirical verification of the proposed hierarchy on a sample of Ukrainian psychologists.

Key words: mental health, practising psychologists, wartime conditions, personal resources, resilience, hardiness, coping strategies, neuroception of psychological safety.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. С. Гарькавець визначає фахівця-психолога як особу із завершеною вищою психологічною освітою або перепідготовкою за спеціальністю «Психологія», яка професійно вивчає, діагностує та оцінює психіку та поведінку людей, дбає про їхнє психічне здоров'я та надає психологічну допомогу [2, с. 80]. Повномасштабна війна поставила таких фахівців у становище, для якого класичні моделі професійного стресу дають лише часткове пояснення: психолог, який допомагає опрацьовувати досвід втрат і страху, проживає той самий досвід особисто, а захисна дистанція між його життєвим світом та матеріалом клієнта зникає. Ризики, що виникають у такому становищі, описано докладно, однак саме вони порушують питання протилежного змісту: які чинники дають фахівцеві змогу протистояти загрозам, зберігати професійну спроможність та відновлюватися після виснажливих періодів роботи.

Відповідь ускладнює спосіб, у який ресурси подано в наявних дослідженнях: резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, емоційну компетентність та відчуття безпеки вивчено кожне окремо і ґрунтовно, проте зведено здебільшого в перелік рівнозначних компонентів. Така форма подання приховує принципову обставину: названі властивості належать до різних рівнів психічної регуляції та перебувають між собою у відношенні залежності, а не сусідства. Для психолога воєнного часу, чия нейроцептивна система тривалий час працює в режимі реагування на небезпеку, з'ясування цієї залежності набуває практичного значення, оскільки визначає, з якого рівня доцільно розпочинати роботу зі збереження ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику ресурсів збереження психічного здоров'я розроблено за кількома напрямами. Теоретичні засади ресурсного підходу закладено в працях С. Гобфолла, А. Бандури, Е. Скіннер, П. Тойтс та О. Сю. Резильєнтність та життєстійкість як інтегральні властивості досліджують О. Кокун, О. Чиханцова, О. Чекстере, З. Кіреєва, Н. Гранкіна-Сазонова, В. Предко, О. Медянова, Л. Інжиєвська, М. Павленко та ін. Копінг-стратегії як механізми подолання аналізують Л. Карамушка, Ю. Снігур, І. Данилюк, М. Бондар, О. Кравченко, С. Гозак, О. Богдан та ін. Емоційний компонент стійкості представлено в численних сучасних дослідженнях, зокрема у працях І. Євтушенко, Н. Коструби, М. Журби, О. Федчука, а нейрофізіологічні передумови відчуття безпеки – у полівагальній теорії С. Порджеса та в адаптації відповідної методики, здійсненій Д. Романовською, С. Литвином та К. Малишевою.

Безпосереднє значення для обґрунтування рівневої організації мають кілька положень. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла обґрунтовує, що особи, які мають у розпорядженні достатні ресурси, з меншою ймовірністю зазнають руйнівного впливу стресових обставин [21], а отже, потрібен як перелік ресурсів, так і розуміння їх взаємодії. О. Чекстере розмежовує резильєнтність як сталу характеристику та як динамічний процес [19], що дозволяє поставити питання про склад такого процесу. Л. Карамушка та Ю. Снігур маркером психологічного благополуччя вважають не окрему стратегію, а вміння гнучко перемикатися між тактиками реагування [8], тобто вказують на регуляторну передумову поведінкового рівня. І. Євтушенко в структурі емоційної компетентності виокремлює рефлексію як усвідомлення власних емоцій, що передує саморегуляції [6]. С. Порджес описує нейроцепцію – автоматичне розпізнавання безпечності середовища, яке випереджає будь-яке свідоме оцінювання [22].

Попри ґрунтовність кожного напряму, поза увагою залишається питання про співвідношення ресурсів між собою: чи існує між ними відношення залежності та в якій послідовності їх доцільно задіювати в профілактичній роботі. Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні рівневої організації особистісних ресурсів психолога та у визначенні вимог до послідовності профілактичного впливу, які постають на основі такої організації.

Мета статті: обґрунтувати рівневу організацію особистісних ресурсів збереження ментального здоров'я психолога в умовах війни та визначити наслідки такої організації для послідовності профілактичної роботи.

Виклад основного матеріалу. Упорядкування ресурсів потребує передусім вибору критерію, а критерій добирається відповідно до мети. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла обґрунтовує, що особи, які мають у розпорядженні достатні ресурси, з меншою ймовірністю зазнають руйнівного впливу стресових обставин [21], тобто пояснює, чому наявність ресурсів є значущою для збереження здоров'я. Ресурси при цьому впорядковують за різними ознаками – за джерелом походження, за змістом, за сферою вияву. Мета цієї статті потребує впорядкування ресурсів за ознакою послідовності їх залучення, що має стати ефективним у профілактичній роботі з фахівцями. Тому пропонуємо впорядкувати особистісні ресурси психолога за функцією ресурсу в регуляторному ланцюзі, тобто за тим місцем, яке ресурс посідає в послідовності від автоматичного оцінювання безпечності середовища до стійкої властивості особистості. За таким критерієм особистісні ресурси психолога розподіляються на чотири рівні: базовий, регуляторний, поведінковий та інтегральний. Принциповим у запропонованій організації є відношення залежності між рівнями: кожен наступний надбудовується над попереднім і без достатньої роботи попереднього втрачає дієвість.

Базовий рівень утворює нейроцепція психологічної безпеки – автоматичний механізм оцінювання безпечності оточення – поняття, яке запровадив С. Порджес в межах полівагальної теорії, описавши процес, завдяки якому нервова система поза контролем свідомості розпізнає, чи є середовище безпечним або загрозливим [22]. Коли нейроцепція фіксує безпеку, активується система соціальної залученості і людина стає відкритою до спілкування, здатною до емоційного відновлення та саморегуляції. Нейроцепція загрози, навпаки, ініціює захисні реак-

ції мобілізації або знерухомлення. Як зазначають Д. Романовська, С. Литвин та К. Малишева, в умовах війни нейроцептивна система може тривалий час працювати в режимі постійного реагування на небезпеку, внаслідок чого повернення до переживання внутрішньої захищеності виявляється ускладненим навіть тоді, коли об'єктивна ситуація стабілізується [17, с. 48–49].

Базовим такий рівень визначено з двох міркувань: перше – він працює автоматично й випереджає будь-яке свідоме оцінювання ситуації, тобто визначає той стан, у якому фахівець приступає до роботи з клієнтом; друге – від нього залежить доступність вищих рівнів: коли нейроцепція загрози активована, ресурси уваги спрямовуються на відстеження небезпеки, а операції, що потребують довільного зосередження – розпізнавання власного стану, добір способу подолання, рефлексія професійного досвіду, виконуються з відчутними труднощами. Непрямим підтвердженням є вимоги до психофізіологічних функцій працівників екстремального профілю, узагальнені О. Мірошниченко: висока емоційна стійкість, стійкість до втоми, ознаки сильного, врівноваженого та рухливого типу вищої нервової діяльності, високі показники сенсомоторних реакцій, уваги та швидкості її перемикання [15, с. 17]. Наведений перелік стосується характеристик, що передують будь-яким набутим навичкам подолання та окреслюють межі їх застосування.

Регуляторний рівень охоплює емоційну компетентність та емоційний інтелект. Зміст першого поняття розкриває І. Євтушенко, виокремлюючи в його структурі рефлексію як усвідомлення та вербальне вираження власних емоцій, емпатію як розуміння емоційних станів інших, саморегуляцію як керування власним станом через аналіз його причин, а також регуляцію взаємин як здатність оцінювати емоційний стан іншого, розуміти його джерела та відповідно коригувати власну поведінку [6, с. 63]. Роль емоційного інтелекту у сфері здоров'я обґрунтовують Н. Коструба та М. Журба, зазначаючи, що високий його рівень сприяє збільшенню позитивного емоційного досвіду, поліпшує ресурси подолання стресу, активізує соціальні ресурси та вдосконалює психосоціальне функціонування [11, с. 1290]. Для психолога компоненти такого рівня мають подвійне призначення, що визначає його особливе місце в запропонованій організації. Емпатія та регуляція взаємин становлять інструмент професійної діяльності, оскільки забезпечують точність розуміння стану клієнта і водночас виконують функцію самозбереження, даючи фахівцеві змогу вчасно розпізнати власне наростання напруження, що відрізняє регуляторний рівень від решти, компоненти яких працюють переважно на один із напрямів.

Емпіричне підтвердження провідної ролі регуляторного рівня дає дослідження Т. Левіна на вибірці лікарів-психіатрів, які працювали від початку повномасштабного вторгнення. Автор встановив, що у формуванні вигорання беруть участь персонологічні, психосоціальні, професійні та психопатологічні чинники, проте найвагомішим, патогенетичним, виявився саме рівень емоційного інтелекту: низькі його показники пов'язані з підвищеним ризиком вигорання та наростанням проявів, звідки випливає висновок про пріоритет розвитку емоційного інтелекту в превенції [13, с. 15]. Отриманий результат узгоджується із запропонованою організацією: серед довільно регульованих ресурсів саме компоненти регуляторного рівня виявляють найтісніший зв'язок із вигоранням, що підтверджує їх положення нижче за поведінковий рівень у послідовності залучення.

Залежність вищих рівнів від регуляторного має просте пояснення: регулювати можна лише той стан, який усвідомлено, а свідомий добір способу подолання потребує попереднього розпізнавання того, що саме відбувається з фахівцем. Опосередковано таку залежність підтверджує перелік внутрішніх чинників особистісної безпеки, укладений О. Федчуком, де поряд із особливостями темпераменту та типом прив'язаності названо рівень емоційного інтелекту, механізми саморегуляції, самооцінку та резильєнтність [18, с. 17]. Показово, що резильєнтність постає тут не поряд з емоційним інтелектом, а разом із ним у переліку передумов стану, який сам є умовою продуктивної діяльності.

Поведінковий рівень представлено копінг-стратегіями – активними механізмами подолання стресових ситуацій. Копінг (від англійського соре – упоратися, подолати) – це поведінкові та когнітивні зусилля, які особистість застосовує для подолання складних взаємодій із середовищем, причому реакції особи можуть мати як довільний, так і мимовільний характер [19, с. 225]. О. Кокун підкреслює, що фахівці з високим рівнем стресостійкості застосовують конструктивні стратегії: розв'язання проблем, активний пошук соціальної підтримки та саморегуляцію, тоді як менш стійкі вдаються до дезадаптивних способів, пов'язаних зі стратегіями уникнення, зволікання чи емоційної ізоляції [10, с. 167]. Л. Карамушка та Ю. Снігур пов'язують застосування активних конструктивних стратегій із високим рівнем психологічного здоров'я, а маркером благополуччя вважають уміння гнучко перемикатися між тактиками реагування залежно від ситуації [8, с. 57]. Емпіричний аналіз О. Кравченко виявив домінування стратегій, орієнтованих на пошук підтримки, готовність приймати допомогу та відкритість до контактів, тоді як маніпулятивні, агресивні та стратегії уникнення виявилися найменш притаманними [12, с. 67].

Специфіку подолання стресу в умовах війни розкривають дослідження на широких вибірках. С. Гозак зі співавторками встановили, що дієвість конкретних стратегій відрізняється залежно від статі та віку [3], а О. Богдан виявила взаємозв'язок копінг-стратегій зі стратегіями психологічного благополуччя в умовах тривалої війни [1]. Наведені дані засвідчують, що результативність поведінкового рівня визначає не сам по собі перелік засвоєних технік, а відповідність обраного способу конкретній ситуації, тобто гнучкість перемикання. Гнучкість же спирається

на розпізнавання того, що ситуація змінилася, чим і встановлюється залежність поведінкового рівня від регуляторного.

Інтегральний рівень утворюють резильєнтність та життєстійкість – властивості, що узагальнюють роботу попередніх рівнів. Термін «резильєнтність» походить від латинського resilire, тобто відскочити, пружно відстрибнути, у психології позначає здатність особистості успішно адаптуватися до негараздів, травматичних подій або хронічного стресу [10, с. 27]. О. Чекстере, узагальнюючи сучасні дослідження, характеризує резильєнтність як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання, формується як природний результат процесів розвитку впродовж життя та залежно від дослідницького фокусу трактується або як стала характеристика, або як динамічний процес [19, с. 223].

О. Кокун стверджує, що резильєнтність виступає захисним механізмом від професійного та емоційного вигорання, даючи фахівцям змогу дієвіше розподіляти психоемоційні ресурси та зменшувати рівень перевтоми, причому особливої ваги вона набуває для представників стресонасичених професій, які працюють в умовах постійної відповідальності [10, с. 179]. Захисну функцію резильєнтності щодо вигорання підтвердили Л. Інжиєвська та М. Павленко на матеріалі медичних працівників, довівши, що вона забезпечує виконання професійних обов'язків та збереження психічного й фізичного здоров'я, а її підвищення потребує заходів як на організаційному, так і на індивідуальному рівнях [7, с. 803].

Тісно пов'язаною, проте не тотожною властивістю є життєстійкість, теоретичні основи якої розкрито в монографії О. Чиханцової: дослідниця розглядає її як інтегральну властивість, що забезпечує здатність особистості протистояти життєвим труднощам [20]. Значущість життєстійкості в умовах війни обґрунтували В. Предко та О. Сомова, показавши її роль як ресурсу протидії руйнівному впливу воєнного стресу [16, с. 89]. На залежність інтегрального рівня від поведінкового вказують І. Данилюк, В. Предко та М. Бондар, які простежили особливості вияву життєстійкості залежно від домінантних копінг-стратегій особистості [5, с. 30–31]. Зв'язок життєстійкості з психологічним благополуччям на матеріалі майбутніх психологів простежила Н. Гранкіна-Сазонова, засвідчивши, що вищий її рівень супроводжується вищими показниками добробуту [4].

Інтегральний характер такого рівня підтверджує висновок З. Кіреєвої, а саме стійкість формується як інтеграція кількох компонентів: рефлексії попереднього досвіду подолання труднощів, усвідомлення актуальних життєвих умов і стану здоров'я, а також позитивного бачення майбутнього, причому вищий рівень відновлюваності спостерігається в тих, хто має досвід успішного подолання труднощів [9, с. 9]. Наведене положення дає підстави, на нашу думку, говорити про похідний характер властивостей четвертого рівня: якщо стійкість спирається на досвід успішного подолання, то резильєнтність не засвоюється як окрема навичка, а формується внаслідок повторюваного проходження циклу «розпізнавання – регуляція – подолання». До схожого висновку доходять О. Медянова зі співавторами: серед чинників розвитку особистісної стійкості в ситуації воєнного стану вони першими називають відновлення базового відчуття захищеності та організацію психологічно безпечного середовища, у якому можливе опрацювання емоційних наслідків пережитого і лише потім – опертя на ресурси благополуччя [14, с. 609].

Запропонована організація дає підстави переглянути послідовність профілактичної роботи з психологами воєнного часу. Профілактичні заходи для фахівців професій допомоги зазвичай розпочинаються з психоедукації та передавання технік саморегуляції і подолання, тобто з поведінкового рівня. На нашу думку, психоедукація для цієї фахової групи значною мірою надлишкова, оскільки відомості про ознаки вигорання та способи його запобігання належать до змісту їх фахової підготовки. Водночас техніки подолання надбудовуються над регуляторним рівнем, а той, своєю чергою, над базовим, тому за хронічно активованої нейроцепції загрози засвоєні техніки залишаються знанням, яке не переходить у дію.

Послідовність, що постає з рівневої організації, є зворотною до звичної:

– відновлення відчуття безпеки засобами, що адресовані нейрофізіологічному рівню і не потребують довільного зосередження;

– розвиток здатності розпізнавати та називати власні стани;

– формування гнучкого репертуару подолання з наголосом на вмінні перемикатися між тактиками відповідно до ситуації;

– робота з інтегральними властивостями, які на попередніх етапах нарощуються значною мірою без окремого втручання.

Запропонована модель потребує двох застережень. Перше стосується жорсткості зв'язків: відношення між рівнями не є однобічним, оскільки успішне подолання конкретної ситуації підвищує відчуття захищеності, а нарощена резильєнтність полегшує розпізнавання власних станів, тобто зворотні впливи діють від вищих рівнів до нижчих. Друге застереження стосується меж обґрунтування: рівневу організацію побудовано на теоретичному зіставленні функцій ресурсів та на емпіричних даних, наведених вище, тоді як прямої перевірки послідовності залучення ресурсів на вибірці психологів досі не проводили.

Висновки. Особистісні ресурси збереження ментального здоров'я психолога в умовах війни не становлять переліку рівнозначних властивостей, а утворюють рівневу організацію, де кожен наступний рівень надбудовується над попереднім. Базовий рівень представлено нейроцепцією психологічної безпеки, що працює автоматично та визначає доступність довільних операцій; регуляторний – емоційною компетентністю та емоційним інтелектом, які уможливлюють розпізнавання власного стану; поведін-

ковий – копінг-стратегіями, дієвість яких визначає гнучкість перемикання між тактиками реагування залежно від ситуації; інтегральний – резильєнтністю та життєстійкістю, що постають результатом систематичної роботи нижчих рівнів. Установлено, що для психолога регуляторний рівень має подвійне призначення, оскільки його компоненти є водночас інструментом професійної діяльності та засобом самозбереження, що і визначає його особливе місце у запропонованій організації. Обґрунтовано, що профілактична робота з фахівцями цієї групи має розпочинатися не з опанування технік подолання, а з відновлення відчуття безпеки, оскільки за хронічної активації нейроцепції загрози засвоєні техніки не переходять у дію. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка запропонованої ієрархії на вибірці українських психологів, зокрема з'ясування того, чи справді показники нижчих рівнів опосередковують зв'язок вищих із показниками ментального здоров'я, а також розроблення на цій основі програми збереження ментального здоров'я психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології.* 2024. Т. 16 (30). С. 60–83. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164
2. Гарькавець С. О. До проблеми нових викликів у фахівців-психологів в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу* : матеріали наук.-практ. конф. (27 жовтня 2023 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 80–82.
3. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т. та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2023. Т. 8. № 4. 3 с. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.463
4. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. 2018. № 7 (17). С. 23–42. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
5. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 30–35. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4
6. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2023. № 25 (54). С. 56–69. DOI https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69
7. Інжиєвська Л. А., Павленко М. С. Феномен резильєнтності до емоційного вигорання медичних працівників. *Наукові перспективи.* 2024. № 1 (43). С. 792–805. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 54–60.
9. Кіреєва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1
10. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
11. Коструба Н. С., Журба М. Л. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. *Наукові перспективи.* 2024. № 4 (46). С. 1286–1297. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297
12. Кравченко О. Емоційне вигорання педагогів та їх копінг-стратегії у сучасних умовах освітнього процесу. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 трав. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 65–68.
13. Левін Т. Предиктори, дескриптори та складові емоційного вигорання у лікарів-психіатрів під час війни: взаємозв'язки, комплексна і математична моделі розвитку та прогнозу. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2023. Т. 8. №2. 20 с. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.438
14. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 10 (28). С. 601–611. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611
15. Мірошниченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. 155 с.
16. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33 (72). Вип. 4. С. 89–98. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16
17. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «Шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія.* 2024. С. 48–54. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).8
18. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості : дис. ... д-ра філософії : 053. Львів, 2024. 261 с.
19. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific Method: Reality and Future Trends of Researching :* Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference. 2023. P. 222–228.
20. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
21. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology.* 2002. Vol. 6. No. 4. P. 307–324. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307
22. Porges S. W. Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation. New York : W. W. Norton & Company, 2021. 320 p.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026