

Чиханцова О. А.

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті розглядається феномен резильєнтності як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує психологічну стійкість індивіда в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями, вимушеним переміщенням, наслідками пандемії тощо. Метою дослідження є аналіз резильєнтності як особистісного ресурсу людини в умовах невизначеності та соціальних викликів. Розвідка здійснювалась влітку 2023 року. Вибірка складалася з 422 досліджуваних, зокрема 54% жінки та 46% чоловіки, середній вік досліджуваних – 39,9 років. Для дослідження резильєнтності як особистісного ресурсу було обрано наступні методики: опитувальники резильєнтності Ніколсона МакБрайда та «Вивчення якості життя особистості», шкали оптимізму-активності та психологічного благополуччя К. Ріффа. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі та у паперовому варіанті. Виявлено, що більшість досліджуваних продемонстрували достатній рівень резильєнтності в умовах тривалого стресу та невизначеності, спричинених війною. Встановлено статистично значущі кореляції між резильєнтністю та такими показниками, як оптимізм, активність, самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, екологічна майстерність, автономія та загальна якість життя. Виявлено, що більшість досліджуваних (близько 86%) демонструють встановлений, сильний та надзвичайний рівень резильєнтності, що є позитивним показником для українського суспільства в умовах війни. Люди з високим рівнем резильєнтності, як правило, активні, оптимістичні, здатні встановлювати позитивні соціальні зв'язки, управляти життєвими обставинами та підтримувати внутрішній баланс. У контексті сучасних соціальних викликів резильєнтність відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я та підтриманні функціонального життя. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення чинників розвитку резильєнтності та розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на її посилення.

Ключові слова: психологічна стійкість, психічне здоров'я, внутрішні ресурси, особистісне зростання, потенціал, адаптація, війна, соціальні виклики, вимушене переміщення.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні супроводжується масштабними кризовими явищами, які чинять значний вплив на психологічний стан населення. Зокрема, воєнні дії, вимушене переміщення осіб, перебої в енергопостачанні, а також нещодавні карантинні обмеження й ізоляція, спричинені пандемією COVID-19, стали потужними джерелами стресу для широких верств населення. Наслідки цих подій залишаються відчутними й на сьогодні, посилюючи загальну атмосферу невизначеності, тривоги й психологічної нестабільності.

У таких умовах особливої актуальності набуває проблема психологічної резильєнтності, яка розглядається як ключовий ресурс, що сприяє збереженню психічного здоров'я, адаптації до змін і здатності жити повноцінним життям, незважаючи на зовнішні виклики. Резильєнтність забезпечує формування стабільного психологічного підґрунтя для функціонування особистості як

у період війни, так і в процесі відновлення в післявоєнний час.

Вивчення феномену особистісної резильєнтності є одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки. У цьому контексті на перший план виходять питання, пов'язані з якістю життя, психічним благополуччям, суб'єктивною задоволеністю собою, професійною діяльністю, міжособистісними стосунками та функціонуванням у родинному середовищі. Дослідження зазначеної проблематики дозволяє глибше зрозуміти механізми внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стійкість до стресу, адаптивність і конструктивне подолання кризових ситуацій [2; 8–10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як підкреслює науковець М. Папуча [5], аналізуючи праці Р. Де Л. Пічоне (R. De L. Picione) та У. Лоцці (U. Lozzi), загалом, невизначеність є властивою характеристикою навколишньої реальності, хоча індивіди виявляють прагнення до її змен-

шення. У психологічному контексті невизначеність трактується як афективно-когнітивний стан суб'єктивного досвіду, що виявляється у порушенні передбачуваності майбутнього, утрудненні процесів прийняття рішень, кризі ідентичності та переживанні обмеженості свободи волі. Такий стан потребує значних внутрішніх зусиль для реконструкції світоглядної картини світу як упорядкованої, структурованої та зрозумілої. З одного боку, невизначеність є органічним компонентом людського існування; з іншого вона може набувати форми екзистенційного перелому або розриву, що виникає внаслідок порушення повсякденного порядку речей, втрати звичних орієнтирів і дезінтеграції смислових основ світогляду.

Відповідно до висновків А. Курової, то під поняттям «невизначеність» зазвичай мають на увазі стан неповноти або незавершеності процесу сприйняття чи пізнання, що виникає у ситуаціях, коли індивід стикається з браком, неоднозначністю або суперечливістю зовнішньої інформації. Невизначеність також може проявлятися у вигляді нової чи складної ситуації, яка має численні суперечливі інтерпретації або не піддається розв'язанню. Крім того, вона включає повну відсутність інформації щодо можливих способів реагування у незнайомому контексті, а також охоплює умови, що характеризуються інформаційною неповнотою або надмірним шумом, який ускладнює прийняття рішень [4, с. 54].

Тож, як підкреслює А. Курова [4], психологічний зміст категорії невизначеності має як позитивні, так і негативні аспекти. До негативних аспектів відносяться проблеми із випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності людина. Науковиця виділяє й узагальнює можливі ознаки ситуації невизначеності: недолік, суперечливість або нечіткість інформації, що реалізується у прийнятті рішень; новизну, складність і суперечливість ситуації невизначеності.

Також невизначеність характеризується як психологічний стан, що проявляється через специфічні риси, що зумовлюють у особистості сумніви щодо причин подій та можливих наслідків власної діяльності. Такий стан супроводжується відчуттям внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту, що, у свою чергу, спонукає людину до пошуку соціальної взаємодії та комунікації з оточенням задля встановлення ста-

більного контакту та зменшення тривожності [6]. У контексті ситуацій невизначеності процес прийняття рішень суб'єктом суттєво ускладнюється. Оскільки прийняття рішень є одним із ключових регуляторних механізмів соціальної поведінки, можна припустити, що реалізація соціальної активності за таких умов або зазнає значних труднощів, або взагалі втрачає свою можливість [1].

Згідно з даними дослідників [19], близько 90% людей упродовж життя стикаються щонайменше з одним життєвим потрясінням. У певній частині осіб стрес, спричинений негативними життєвими обставинами, набуває хронічного та затяжного характеру. У таких випадках можливе формування деструктивних змін у світогляді, розвиток депресивних станів, деморалізація, соціальна ізоляція, підвищена дратівливість тощо. Водночас значна кількість людей демонструє здатність ефективно протистояти життєвим труднощам, зберігати внутрішній ресурс і провадити змістовне, цілеспрямоване життя.

Незважаючи на тимчасову дезорганізацію звичного способу існування, викликану несприятливими подіями, багато індивідів адаптуються до нових умов і поступово відновлюють функціональну активність. Ба більше, деякі особи після пережитих криз виявляють зростання особистісного потенціалу, досягаючи вищого рівня зрілості та життєвої компетентності [2; 3; 7; 8; 14].

Як свідчать результати досліджень [16], резильєнтність означає процес, за допомогою якого індивіди використовують здатність справлятися з труднощами для успішної адаптації до несприятливих обставин, з орієнтацією на майбутнє та надію. На думку Джилл М. Стайнер (Jill M. Steiner) та інших [13], резильєнтність визначається як процес мобілізації особистісних ресурсів для підтримання фізичного та емоційного благополуччя в умовах значного стресу. Резильєнтність можна описати як здатність адаптуватися в умовах несприятливих обставин, трагедій, травматичних подій та життєвих стресорів [15]. Багато науковців дійшли висновку, що риси особистості є важливою категорією предикторів резильєнтності [17]. Особи з високими показниками екстраверсії, доброзичливості або емоційної стабільності демонструють високий рівень резильєнтності [18]. Також дослідники виявили позитивний зв'язок між відкритістю до досвіду й сумлінністю, з одного боку, та резильєнтністю – з іншого [20].

Дослідження засвідчують, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, який охоплює дис-

позиційні характеристики, згуртованість родини та зовнішні форми підтримки [12]. Відповідно, резильєнтність визначається не лише рисами особистості, а й іншими особистісними характеристиками, такими як самооцінка, самоефективність і соціальні навички, а також контекстуальними умовами [11].

На нашу думку, резильєнтність як особистісний ресурс це внутрішня здатність індивіда ефективно протистояти стресам, кризам та життєвим викликам, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, адаптуючись до змін і навіть розвиваючись через труднощі. Це комплекс рис, навичок і стратегій, які дозволяють людині не лише вижити в умовах невизначеності чи травматичних подій, а й зберігати позитивний погляд у майбутнє, знаходити сенс у подоланні труднощів і підтримувати власне психічне здоров'я. Інакше кажучи, резильєнтність – це внутрішній потенціал, ресурс, що діє як буфер проти негативного впливу стресорів, забезпечуючи адаптивну реакцію та відновлення, а також сприяє особистісному росту навіть у складних життєвих обставинах. Вона не є статичною характеристикою, а динамічним процесом, який може розвиватися та зміцнюватися впродовж життя. Структура резильєнтності детально розглянута нами в попередніх роботах [8]. Вона є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності особистості до зрілих форм саморегуляції та самоприйняття [8; 9].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз резильєнтності як особистісного ресурсу людини в умовах невизначеності та соціальних викликів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснювалося влітку 2023 року, охоплюючи населення регіонів України, що безпосередньо зазнали військових дій, територій, менш залучених до активних бойових дій, а також українців, які перебувають за кордоном у статусі вимушених переселенців.

Вибірка складалася з 422 досліджуваних, зокрема 54% жінки та 46% чоловіки. Середній вік досліджуваних – 39,9 років. Опитування досліджуваних здійснювалося в онлайн-форматі (за допомогою Google Forms) та у паперовому варіанті (у разі обмеженого доступу до Інтернету). Перед заповненням опитувальників учасники отримували інформаційний лист, який містив мету дослідження, гарантії анонімності та інструкцію до заповнення.

Для емпіричного дослідження резильєнтності як особистісного ресурсу нами було обрано психодіагностичний інструментарій, а саме:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ) містить 12 тверджень, які досліджувані оцінюють за п'ятибальною шкалою, де 1 відповідає повній незгоді, а 5 – повній згоді з кожним твердженням. Оцінка результатів опитувальника базується на підрахунку відповідей в балах.

2. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» [10] призначений для оцінки задоволеності та якості життя людини. Він складається з 16 тверджень, які потрібно оцінити за 7-ю шкалою, де 1 бал дуже низький рівень, а 7 балів – дуже високий рівень. Оцінка результатів опитувальника передбачає підрахунок відповідей в балах.

3. Шкала оптимізму-активності (AOS) визначає психологічні типи відповідно до ступеня оптимізму і активності (енергійності) особистості. Оптимізм у даній методиці розуміється як схильність людини вірити в свої сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і від інших людей. Під активністю розуміються енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність виявляється в тривожності, боязливості, невпевненості в собі і небажанні що-небудь робити. Відповідно до ключа підраховуються суми балів по субшкалах, які співвідносяться з квадратом координатної моделі. Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа для оцінки особистісного розвитку та психологічного здоров'я людини. Досліджувані оцінюють, наскільки вони погоджуються або не погоджуються з 18 твердженнями за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 22.0. Для забезпечення достовірності результатів застосовано комбінацію описових і кореляційних методів аналізу. Для виявлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, показниками якості життя, психологічного благополуччя, оптимізму та активності використано коефіцієнти кореляції r Пірсона.

Згідно з отриманими результатами, у 36% учасників дослідження зафіксовано помірний рівень резильєнтності (див. рис. 1). Це свідчить про те, що, попри наявність складних життєвих ситуацій, у яких не завжди вдається досягти бажаного результату, такі особи рідко втрачають внутрішню мотивацію та готовність долати труднощі.

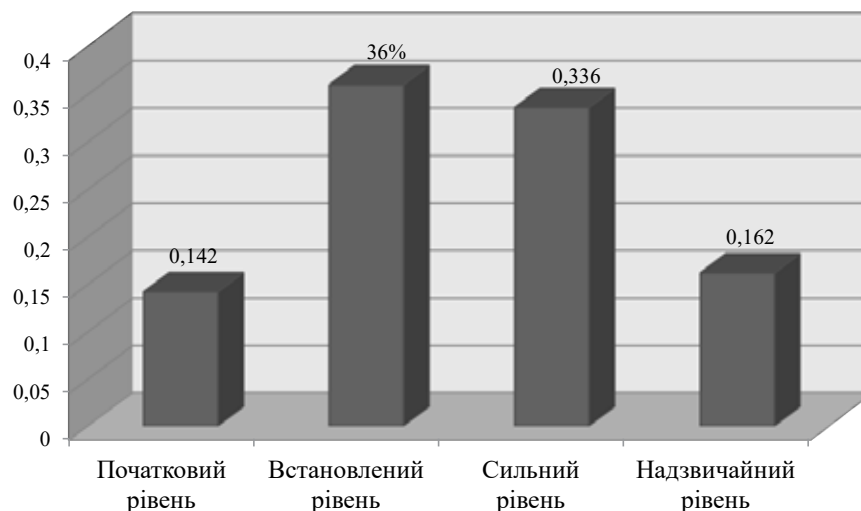


Рис. 1. Рівень резильєнтності досліджуваних

У 33,6% досліджуваних виявлено високий рівень резильєнтності, що вказує на їхню здатність ефективно протистояти стресовим подіям, а також на сформовані навички адаптації та трансформації життєвих труднощів у ресурси особистісного зростання.

Надзвичайно високий рівень резильєнтності зафіксовано у 16,2% учасників, що свідчить про наявність вираженої психологічної витривалості, глибокої віри у власні можливості та оптимістичної орієнтації на майбутнє.

У 14,2% учасників дослідження виявлено початковий рівень резильєнтності. Це свідчить про те, що, хоча ці особи не завжди сприймають себе як повністю залежних від зовнішніх обставин, вони мають значний потенціал для розвитку особистісних характеристик, що сприятимуть підвищенню здатності до адаптації та подолання стресових ситуацій.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що більшість досліджуваних продемонстрували достатній рівень резильєнтності в умовах тривалого стресу та невизначеності, спричинених війною. Із огляду на надзвичайні обставини – воєнні дії, соціальну нестабільність і тривалий стрес можна оцінити як позитивні. Вони свідчать про високий адаптаційний потенціал значної частини населення. Наявність 49,8% досліджуваних із високим і надзвичайно високим рівнем резильєнтності демонструє значний ресурс для подолання кризових ситуацій, підтримки психічного здоров'я та поступового відновлення в умовах тривалої невизначеності.

Разом з тим, частина осіб із низьким рівнем резильєнтності (14,2%) вказує на необхідність цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій та програм підтримки, що мають на меті підвищення психологічної стійкості вразливих груп.

Таблиця 1.

Зв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками та показниками якості життя

		Резильєнтність
Шкала оптимізму-активності	Оптимізм	,344**
	Активність	,429**
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Самосприйняття	,304**
	Мета в житті	,305**
	Позитивні стосунки з іншими	,297**
	Особистісне зростання	,195**
	Екологічна майстерність	,337**
	Автономія	,295**
Якість життя		,472**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні $p < 0,01$

Аналіз отриманих кореляційних даних (див. табл. 1) дозволяє зробити низку висновків щодо зв'язку резильєнтності з особистісними характеристиками та якістю життя.

Аналізуючи зв'язок між резильєнтністю та шкалою оптимізму-активності, можемо сказати, що активність ($r = 0,429$, $p < 0,01$) та оптимізм ($r = 0,344$, $p < 0,01$) мають достовірно позитивний зв'язок із рівнем резильєнтності. Це свідчить про те, що індивіди з вищим рівнем оптимізму та активності краще справляються з труднощами, демонструючи стійкість і готовність адаптуватися до змін.

Розглянемо також взаємозв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям (за шкалою К. Ріфф). Найвищі кореляції спостерігаються з показниками: екологічна майстерність ($r = 0,337$, $p < 0,01$) здатність ефективно управляти життєвими обставинами, мета в житті ($r = 0,305$, $p < 0,01$) і самосприйняття ($r = 0,304$, $p < 0,01$) наявність внутрішнього сенсу та позитивного ставлення до себе. Інші значущі, але помірні зв'язки виявлено з позитивними стосунками з іншими ($r = 0,297$, $p < 0,01$), автономією ($r = 0,295$, $p < 0,01$), особистісним зростанням ($r = 0,195$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що резильєнтні люди частіше мають гармонійні міжособистісні стосунки, автономні у прийнятті рішень та відкриті до розвитку.

Особливо виразний взаємозв'язок спостерігається між резильєнтністю і якістю життя ($r = 0,472$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що психологічна стійкість безпосередньо пов'язана із загальним задоволенням життям, емоційним комфортом та відчуттям благополуччя в умовах невизначеності.

Отже, результати засвідчують, що резильєнтність тісно пов'язана з адаптивними особистісними характеристиками, елементами психологічного благополуччя та якістю життя. Люди з високим рівнем резильєнтності, як правило, активні, оптимістичні, здатні встановлювати позитивні соціальні зв'язки, управляти життєвими обставинами та підтримувати внутрішній баланс. Це особливо важливо в умовах соціальної нестабільності й воєнних дій, коли саме особистісні ресурси відіграють ключову роль у збе-

реженні психічного здоров'я. Тож резильєнтність у контексті невизначеності постає як критично важливий психологічний ресурс, розвиток якого є доцільним і необхідним у кризових соціальних умовах. З одного боку, ситуації невизначеності можуть підривати індивідуальні ресурси адаптації, спричиняючи зниження рівня резильєнтності, зростання тривожності та дезорганізацію поведінки. З іншого боку, за наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки (особистісних, соціальних, психологічних), резильєнтність може виступати як компенсаторний механізм, що сприяє відновленню цілісності особистості, формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів та підтриманню психологічного благополуччя.

Висновки. У сучасних умовах соціальної нестабільності та затяжної воєнної агресії в Україні резильєнтність постає як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує адаптацію до тривалого стресу, збереження психічного здоров'я та підтримку суб'єктивного благополуччя. Результати проведеного дослідження засвідчили, що резильєнтність тісно пов'язана з низкою індивідуально-психологічних характеристик, зокрема з оптимізмом, активністю та психологічним благополуччям.

Найвищий кореляційний зв'язок виявлено між резильєнтністю та загальною якістю життя, що свідчить про визначальний вплив стійкості до стресу на здатність людини зберігати життєву цілісність, мотивацію й адаптивність у кризових ситуаціях. Також виявлено, що більшість досліджуваних (близько 86%) демонструють встановлений, сильний та надзвичайний рівень резильєнтності, що є позитивним показником для українського суспільства в умовах війни.

Таким чином, резильєнтність може розглядатися як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективну психологічну саморегуляцію та сприяє збереженню внутрішніх ресурсів у складних і невизначених життєвих обставинах.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення чинників розвитку резильєнтності та розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на її посилення.

Список літератури:

1. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. Вип. 2(74). С. 292–300. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300>
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/>

3. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4
4. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psysvisnyk/2021.4.10>
5. Папуча М. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.7>
6. Паскаль О. В. Особливості розвитку особистості в ситуації невизначеності. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 59. С. 203–206. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.43>
7. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://surli.cc/ujhebz>
8. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін. / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
9. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73), № 1. С. 35–40. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.1/07
10. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>
11. Ercan H. The Relationship Between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2017. № 17(70). P. 83–103. DOI: <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5>
12. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M., Aslaksen P. M., Flaten M. A. Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 2006. Vol. 61, Issue 2. P. 213–219. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.12.007>
13. Steiner J. M., Blakeney E. A.-R., Baden A. C., Freeman V., Yi-Frazier J., Curtis J. R., Engelberg R. A., Rosenberg A. R. Definitions of resilience and resilience resource use as described by adults with congenital heart disease. *International Journal of Cardiology Congenital Heart Disease*. 2023. № 12. 100447. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijchd.2023.100447>
14. Kokun O. Incidence of occupational hardness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2023. DOI: 10.1080/15555240.2023.2251681
15. Newman R. APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. № 36. P. 227–229. DOI: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
16. Nieto M., Visier M. E., Silvestre I. N., Navarro B., Serrano J. P. Martinez-Vizcaino V. Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2022. № 64. P. 53–59. DOI: 10.1111/sjop.12866 URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12866>
17. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*. 2015. № 282. P. 144–154. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>
18. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
19. Southwick S. M., Charney D. S. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*. 2012. Vol. 338. Issue 6103. P. 79–82. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1222942>
20. Wolf E. J., Miller M. W., Harrington K. M., Reardon A. Personality-based latent classes of posttraumatic psychopathology: Personality disorders and the internalizing/externalizing model. *Journal of Abnormal Psychology*. 2012. № 121 (1). P. 256–262. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0023237>

Chykhantsova O. A. THE ROLE OF RESILIENCE AS A PERSONAL RESOURCE IN SITUATIONS OF UNCERTAINTY

This article explores the phenomenon of resilience as an important personal resource that ensures an individual's psychological stability in conditions of uncertainty caused by warfare, forced displacement, the consequences of the pandemic, and other stressors. The aim of the study is to analyze resilience as a personal resource in times of uncertainty and social challenges. The research was conducted in the summer of 2023.

The sample included 422 participants, of whom 54% were women and 46% were men, with an average age of 39.9 years. To examine resilience as a personal resource, the following methods were used: the Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ), the 'Study of Personal Quality of Life' questionnaire, and scales of optimism-activity and psychological well-being by C. Ryff. The survey was conducted both online and in paper format. The findings revealed that the majority of respondents demonstrated a sufficient level of resilience under prolonged stress and uncertainty caused by the war. Statistically significant correlations were found between resilience and such indicators as optimism, activity, self-perception, positive relations with others, personal growth, environmental mastery, autonomy, and overall quality of life. It was found that most participants (approximately 86%) demonstrated established, strong, or exceptional levels of resilience, which is a positive indicator for Ukrainian society in wartime conditions. People with high levels of resilience tend to be active, optimistic, capable of forming positive social connections, managing life circumstances, and maintaining internal balance. In the context of current social challenges, resilience plays a key role in preserving mental health and supporting functional living. Future research should focus on identifying factors that promote the development of resilience and on designing psychological interventions aimed at strengthening it.

Key words: *psychological resilience, mental health, internal resources, personal growth, potential, adaptation, war, social challenges, forced displacement.*