

УДК 159.944.4:159.923.2

**Валентина КОРОЛЬЧУК**

доктор психологічних наук, професор,  
Ужгородський національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-7981-9494>  
e-mail: [valentyna.korolchuk@uzhnu.edu.ua](mailto:valentyna.korolchuk@uzhnu.edu.ua)

**Микола КОРОЛЬЧУК**

доктор психологічних наук, професор,  
Державний торговельно-економічний університет  
<https://orcid.org/0000-0003-2524-4784>  
e-mail: [m.korolchuk@knute.edu.ua](mailto:m.korolchuk@knute.edu.ua)

**Владислав РОСПУТНИЙ**

здобувач PhD,  
Державний торговельно-економічний університет  
<https://orcid.org/0009-0009-4171-3772>  
e-mail: [v.rosputnyy@knute.edu.ua](mailto:v.rosputnyy@knute.edu.ua)

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

*У статті здійснено порівняльний аналіз понять стресостійкості та резильєнтності. Встановлено, що в основі обох концепцій лежать практично однакові уявлення про стрес та його наслідки. Водночас стресостійкість має витоки із характеристик впливу внутрішніх і зовнішніх факторів на особистість, а в понятті резильєнтності робиться акцент на гнучкості адаптації, особистісному зростанні, відновленні завдяки зовнішнім і внутрішнім ресурсам. На наш погляд, це свідчить про те, що обидві концептуальні моделі доповнюють одна одну і дають змогу розглянути усі механізми резильєнтності і технології подолання стресу щодо відновлення особистості у посттравматичний період, а також це є підґрунтя для розроблення комплексних програм психологічної допомоги особистості в умовах тривалого воєнного стану.*

*Ключові слова: стресостійкість; резильєнтність; адаптація; порівняльний аналіз.*

**Valentyna KOROLCHUK**

Uzhgorod National University

**Mykola KOROLCHUK, Vladyslav ROSPUTNYI**

State University of Trade and Economics

## **A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF STRESS RESILIENCE AND RESILIENCE IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

*The conducted comparative analysis of scientific approaches to the study of stress resistance and resilience provides grounds for making a number of generalizing conclusions.*

*It was established that the concept of "stress resistance" is conceptually united by the idea of resistance and preservation of the stability of the personality under the influence of stress factors during the war. At the same time, there are scientific views that "resilience" is a*

*conceptually different phenomenon from stress resistance, the essence of which lies in the dynamic process of flexible adaptation, recovery and personal growth, which includes the idea of post-traumatic development and the integration of both internal and external resources. At the same time, the analysis of the definition of the concepts of stress resistance by domestic scientists includes the process of adaptation to stressful conditions of activity, as well as the support, preservation and restoration of the specialist's working capacity.*

*We have found that both concepts are based on practically the same ideas about stress and its consequences. At the same time, stress resistance has its origins in the characteristics of the influence of internal and external factors on the personality, and the concept of resilience emphasizes the flexibility of adaptation, personal growth, and recovery thanks to external and internal resources. In our opinion, this indicates that both conceptual models complement each other and make it possible to consider all the mechanisms of resilience and stress-coping technologies for restoring the personality in the post-traumatic period, and this is also the basis for developing comprehensive programs of psychological assistance to the individual in conditions of prolonged martial law.*

*Keywords: stress resistance; resilience; adaptation; comparative analysis.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-27>

Стаття надійшла до редакції / Received 15.12.2025

Прийнята до друку / Accepted 20.01.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Корольчук Валентина, Корольчук Микола, Роспутний Владислав

## **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

В умовах безпрецедентних глобальних викликів, соціально-політичної турбулентності та тривалого воєнного стану в Україні проблема стресостійкості особистості набуває виняткової актуальності [1; 2; 6; 9]. Для наукового опису здатності людини протистояти стресовим факторам, адаптуватися до кризових умов та зберігати психічне здоров'я у психологічному дискурсі активно використовуються два ключові поняття: «стресостійкість» та «резильєнтність» [3; 5; 7; 13; 17; 18]. Попри їх широке застосування, у науковій спільноті відсутня єдність у розумінні їх змісту та співвідношення. Часто ці терміни вживаються як синоніми, що призводить до термінологічної плутанини, ускладнює порівняння результатів емпіричних досліджень та знижує точність розробки діагностичних і психокорекційних інструментів.

Таким чином, виникає нагальна потреба в чіткому концептуальному розмежуванні цих феноменів.

## **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблема стресостійкості має тривалу історію вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Українські вчені

досліджують її в контексті психологічної безпеки [3; 11], професійної діяльності фахівців соціономічних професій [6; 7] та військовослужбовців [8; 9], аналізують її соціальні та індивідуальні детермінанти [3; 12] та когнітивними стратегіями подолання [2; 6].

Поняття резильєнтності, яке є відносно новим для вітчизняного наукового простору, активно досліджується в контексті його генези в психології [4; 5], як чинник психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації в умовах криз [6; 12]. Науковці аналізують механізми формування резильєнтності у представників екстремальних професій [7; 8], її роль у професійному навчанні [14] та розглядають моделі її розвитку, порівнюючи вітчизняні й зарубіжні підходи [7; 10].

Отже, незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених кожному з феноменів окремо, спроби їхнього системного порівняння є поодинокими [7; 10].

Залишається недостатньо розробленою проблема аналізу понять стресостійкості та резильєнтності з урахуванням концептуальних моделей у їхньому трактуванні в межах вітчизняної психологічної традиції та зарубіжних концептуальних підходів. Ця не вирішена частина проблеми й зумовлює актуальність даного дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – здійснити порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «резильєнтність», визначити їх співвідношення, окреслити спільні та відмінні характеристики на підґрунті наукових підходів у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці.

### **Виклад основного матеріалу**

Підґрунтя для розуміння стресостійкості в зарубіжній науці було закладено працями канадського фізіолога Ганса Сельє, автора теорії стресу як неспецифічної відповіді організму на будь-який стресогенний фактор. У межах його концепції загального адаптаційного синдрому, що складається з трьох стадій (тривоги, опору та виснаження), стресостійкість постає як здатність організму максимально довго перебувати у фазі опору, мобілізуючи ресурси для протидії стресору і не допускаючи переходу до фази виснаження, яка призводить до патологічних змін. Цей початковий підхід, по суті, трактував стійкість як біологічний, гомеостатичний ресурс організму, що має свої межі [3; 7].

Суттєвий зсув від фізіологічної парадигми до психологічної відбувся завдяки транзакційній моделі стресу Річарда Лазаруса та

Сьюзен Фолкман [9; 13]. Вони перенесли акцент із самого стресора на його суб'єктивне сприйняття та інтерпретацію особистістю. Згідно з їхнім підходом, стрес є результатом взаємодії (транзакції) між людиною та середовищем, що оцінюється як загрозливе або таке, що перевищує її ресурси. Ключову роль у цьому процесі відіграє когнітивна оцінка, яка має два етапи: первинну (оцінка ситуації як загрозливої, сприятливої чи нейтральної) та вторинну (оцінка власних можливостей та ресурсів для її подолання). Стресостійкість, таким чином, перестає бути пасивною властивістю організму і перетворюється на активний процес, що залежить від ефективності когнітивних стратегій подолання стресу, які особистість обирає для управління ситуацією.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із перенесенням фокусу з процесуального аспекту на стабільні особистісні диспозиції, що сприяють опору стресу. Найбільш відомою тут є концепція життєстійкості (hardiness), розроблена Сальваторе Мадді та Сюзанною Кобейсою. Вони визначили життєстійкість як особистісну рису, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості (впевненості в тому, що участь у подіях дає шанс знайти щось цікаве й цінне), контролю (переконання в можливості впливати на результат подій) та прийняття ризику (сприйняття змін як виклику та можливості для розвитку, а не як загрози). Особистість із високим рівнем життєстійкості не уникає стресорів, а активно перетворює їх на джерело досвіду [17, с. 12].

Отже, аналіз зарубіжних підходів демонструє чітку еволюційну траєкторію поняття «стресостійкість»: від початкового фізіологічного розуміння її як межі міцності організму, через визнання центральної ролі когнітивних процесів оцінки та подолання, до концептуалізації її як інтегральної риси особистості, яка визначає здатність до конструктивної взаємодії з викликами середовища. У зарубіжній традиції стресостійкість пройшла шлях від біологічної реакції до складної психологічної характеристики, що забезпечує активний опір особистості негативному впливу та її здатність зберігати цілісність під тиском обставин.

Водночас у вітчизняній психологічній традиції концептуалізація стресостійкості розвивалася за дещо іншою траєкторією, маючи виразну прагматичну спрямованість. Суттєвою відмінністю став акцент на стресостійкості, як системній якості особистості, що забезпечує насамперед надійність та ефективність професійної діяльності в екстремальних, напружених та особливих умовах. Фундаментальні дослідження в цій галузі розглядали стресостійкість не стільки як загальну рису, скільки як інтегральну

характеристику, що забезпечує стабільність діяльності суб'єкта в ускладнених ситуаціях, характерних для психології праці, інженерної та військової психології [9, с. 379-380].

Цей прикладний вектор досліджень знаходить своє логічне продовження і в умовах воєнного стану, де стресостійкість активно вивчається як у контексті ризиконебезпечних професій, так і щодо впливу стресогенних умов життєзабезпечення цивільного населення.

Зокрема, аналізуються психологічні чинники її розвитку у військовослужбовців [9; 13], особливості формування у майбутніх представників соціономічних професій [1; 3] та працівників ризиконебезпечних професій [9; 11].

При цьому науковий пошук не обмежується лише описом феномену, а спрямований на виявлення його глибинних основ. Дослідники вивчають соціальні та індивідуальні детермінанти стресостійкості [3; 13] та аналізують її взаємозв'язок з іншими ключовими психологічними конструктами, такими психологічна безпека особистості [1; 2], що дозволяє розглядати її як компонент більш широкої системи психологічної стабільності.

Значний внесок у розвиток парадигми дослідження стресостійкості зробила В. Крайнюк (Корольчук), яка у своїх численних працях (понад двадцять статей та у першій в Україні монографії «Психологія стресостійкості особистості», 2007) системно аналізує різні аспекти цього феномену. Зокрема детально розглядаються психологічні механізми формування стресостійкості. Вона визначає стресостійкість як індивідуальне утворення особистості чинити опір стресу і долати негативні наслідки його впливу на психіку як в період, так і після припинення безпосередньої дії стресогенних факторів, активно з позитивним використанням соціальних ресурсів (підтримки, визнання, контактів), в основі якої лежать соціальні, особистісні, типологічні і поведінкові фактори, які проявляються на психологічному, соціальному, професійному та біологічному рівнях. Формування стресостійкості відбувається протягом професійно-діяльничої соціалізації особистості, що забезпечує ефективність і надійність діяльності та психічне і фізичне здоров'я особистості під час і після травматичних подій та вимірюється комплексно з урахуванням прямих і побічних її показників [9, с. 379-380].

Безліч розрізаних наукових даних не дозволяють давати прості відповіді на більшість з поставлених питань, однак основні напрямки розробки існуючих проблем виявлено. Концепцію стресостійкості можна вважати важливою категорією для розширення розуміння сутності особистісного утворення – стресостійкості, в етіології або

аналізу умов виникнення посттравматичних розладів. Ці підходи мають значення і для розробки програми формування стресостійкості та впливу на негативні прояви і розлади у посттравматичний період [9, с. 380].

Важливе місце у вивченні стресостійкості посідають дослідження, присвячені негативним психічним станам працівників рятувальних служб. У цьому аспекті слід відзначити докторську дисертацію С. Миронця «Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників міжнародних гуманітарних місій», захищену в Харківському інституті цивільного захисту у 2020 році (Миронець, 2020).

Серед вітчизняних вчених варто виокремити тих, хто активно досліджує цю проблематику в умовах воєнного стану.

У своїх нинішніх роботах Л. Карамушка значну увагу приділяє питанням збереження психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни із визначенням основних проявів та ресурсів збереження і відновлення [6, с. 125-126].

У своїх працях О. Кокун розглядає життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі із теоретичної та практичної точки зору, зосереджується на питаннях життєстійкості в умовах війни, пропонуючи практичні підходи до її формування та підтримки [7; 8]

Отже, можна констатувати, що вітчизняна наука розглядає стресостійкість переважно як функціональну характеристику, що дозволяє особистості зберігати стабільність психічних процесів та високу працездатність під тиском стресогенних чинників. Цей феномен часто аналізується в контексті оцінки професійної придатності та надійності людини в умовах, де ціна помилки є надзвичайно високою [14; 16]

Саме поняття «резильєнтність», що походить від латинського *resilio* (відскакувати, повертатися), визначається як динамічний процес успішної адаптації в умовах значних загроз, травми чи нещастя [17; 18]. Це визначення містить кілька ключових відмінностей від стресостійкості. По-перше, акцент зміщується з ідеї «незламності» та статичного опору на ідею «гнучкості» та «пружинистості» – здатності до динамічного відновлення після деформації. По-друге, резильєнтність включає в себе ідею потенційного посттравматичного зростання: особистість не просто повертається до свого початкового стану функціонування, а може набути нового досвіду, мудрості та стати сильнішою завдяки успішному подоланню кризи [19; 20]. По-третє, резильєнтність розглядається не як виключно внутрішня риса, а як багаторівневий процес, що залучає як внутрішні ресурси особистості

(наприклад, оптимізм, самооцінку, копінг-стратегії), так і зовнішні фактори підтримки (сім'я, соціальні зв'язки, доступ до ресурсів) [14; 15].

Резильєнтність у зарубіжній традиції – це здатність до позитивної адаптації та особистісного зростання внаслідок подолання випробувань. Це не просто опір негативному впливу, а активний, гнучкий процес відновлення та розвитку, що відкриває нові перспективи для особистості.

Концепт резильєнтності, будучи відносно новим для вітчизняного наукового простору, наразі переживає період активної інтеграції та адаптації. Це знаходить відображення, зокрема, в аналізі генези та ретроспективи цього поняття в психологічних дослідженнях, що дозволяє вписати його у наявну систему наукових знань. Дослідницький інтерес українських науковців зосереджений на евристичному потенціалі резильєнтності для пояснення сучасних соціально-психологічних реалій. Вона розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя, фундаментальна основа психічного здоров'я, а також як критично важливий ресурс для успішної адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності та травматичного досвіду воєнних конфліктів [4; 5; 6; 8].

Важливо, що вітчизняні науковці не обмежуються лише теоретичним аналізом, а переходять до розв'язання прикладних завдань. Значним напрямом є дослідження моделей розвитку резильєнтності, зокрема через порівняння вітчизняних та зарубіжних підходів [10; 12], та пошук практичних шляхів її цілеспрямованого формування, наприклад, у процесі професійного навчання та в освітньому середовищі загалом [6; 10].

Українські вчені активно інтегрують концепт резильєнтності, визнаючи його потужний потенціал для опису процесів відновлення та зростання особистості в кризових умовах. Це робить його не просто актуальним науковим конструктом, а й життєво необхідним інструментом для розуміння та підтримки психологічної стійкості сучасного українського суспільства.

Хоча поняття «стресостійкість» та «резильєнтність» виникли в різних наукових традиціях, їхнє сучасне розуміння демонструє значну конвергенцію. Резильєнтність, як правило, охоплює ширший спектр явищ, включаючи не лише здатність протистояти стресу, а й активну адаптацію, зростання та розвиток після травматичного досвіду. Стресостійкість, у свою чергу, часто акцентує увагу на опорі негативним впливам та збереженні функціональності. Однак, сучасні

вітчизняні дослідники все частіше інтегрують ідеї резильентності у свої концепції стресостійкості.

Проведений аналіз генези та змістовного наповнення обох конструктів дозволяє перейти до їх безпосереднього порівняння та визначення характеру співвідношення. На основі викладеного матеріалу можна систематизувати ключові відмінності між стресостійкістю та резильентністю. Це відображається у сутності процесів: стресостійкість – це насамперед про опір та збереження стабільності, а резильентність – про гнучкість, адаптацію та відновлення. Суттєвою особливістю є також результат взаємодії з кризовою ситуацією: метою стресостійкості є збереження функціональності та уникнення деструкції, то резильентність передбачає повернення до норми, й можливість посттравматичного зростання, що доповнює ці поняття, а не роз'єднує їх [2; 3; 7; 10].

Отже, стає очевидним, що ототожнення цих понять є неоднозначним, що підтверджується висновками інших дослідників, які наголошують на необхідності їх розрізнення. На основі проведеного аналізу ми пропонуємо розглядати їх співвідношення не як ієрархічне, а взаємодоповнювальне. Резильентність постає як динамічний, інтегративний конструкт, який базується на фундаментальній особистісній характеристиці стресостійкості.

Логіка такого співвідношення полягає в тому, що для запуску процесу резиліентності особистості необхідно спочатку витримати первинний удар стресора, тобто проявити певний рівень стресостійкості. Проте сама по собі стресостійкість не гарантує подальшого відновлення та особистісного зростання. Резильентність активує додаткові механізми: гнучку зміну стратегій, пошук сенсів у пережитому досвіді, а також здатність мобілізувати зовнішні ресурси, зокрема соціальну підтримку [1; 2; 7; 14; 17].

Таким чином, стає очевидним, що порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «резильентність» потребує подальшого наукового пошуку. Як показав аналіз, ці конструкти мають майже однакову генезу, іноді різне змістовне наповнення в одному випадку, для стресостійкості опір, а в іншому – для резильентності гнучкість. Водночас зазначено різний фокус дослідження (збереження функціональності, а для резильентності – процесу зростання). Цей висновок узгоджується з позицією дослідників, які наголошують на необхідності їх чіткого термінологічного розмежування [7; 10; 19; 20].

Натомість, їх варто розглядати як взаємодоповнювані, але не тотожні феномени, що перебувають в ієрархічних відношеннях. На основі проведеного аналізу вчені обґрунтовують модель, у якій

резильєнтність постає як ширший, динамічний та більш інтегративний конструкт, що включає в себе стресостійкість як один зі своїх необхідних, але недостатніх, компонентів.

Автори логіки такого співвідношення наголошують на тому, що для запуску процесу резильєнтності особистості необхідно спочатку витримати первинний удар стресора, тобто проявити певний рівень стресостійкості. Однак сама по собі здатність до опору не гарантує подальшого відновлення та особистісного зростання. Разом з тим, резильєнтність як процес активує наступні, більш складні механізми: гнучку зміну когнітивних оцінок та поведінкових стратегій, пошук сенсів у пережитому досвіді, а також здатність мобілізувати зовнішні ресурси, зокрема соціальну підтримку [7; 12; 19].

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведений порівняльний аналіз наукових підходів щодо вивчення стресостійкості та резильєнтності дає підстави зробити низку узагальнюючих висновків.

Встановлено, що поняття «стресостійкість» концептуально об'єднане ідеєю опору та збереження стабільності особистості в умовах впливу стресогенних чинників під час війни. Водночас вітчизняними вченими вона розглядається переважно як функціональна характеристика для забезпечення надійності й ефективності професійної діяльності. У зарубіжній науковій літературі стресостійкість визначається як особистісна риса.

Разом з тим існують наукові погляди стосовно того, що «резильєнтність» є концептуально відмінним феноменом від стресостійкості, сутність якого полягає в динамічному процесі гнучкої адаптації, відновлення та особистісного зростання, що включає ідею посттравматичного розвитку та інтеграцію як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. При цьому аналіз визначення понять стресостійкості вітчизняними вченими включає процес адаптації до стресогенних умов діяльності, а також підтримки, збереження і відновлення працездатності фахівця.

З'ясовано, що порівняльний аналіз концептуальних моделей стресостійкості та резильєнтності дає підстави стверджувати, що вони у цілому залежать від наукових уподобань і пріоритетів дослідників і немає підстав їх протиставляти і вибудовувати ієрархії саме щодо первинності і вторинності їх важливості в подоланні стресогенних впливів.

Нами встановлено, що в основі обох концепцій лежать практично однакові уявлення про стрес, копінг і його механізми подолання негативних наслідків. Водночас стресостійкість має витoki із характеристик впливу внутрішніх і зовнішніх факторів на особистість, а в понятті резильєнтності робиться акцент на гнучкості адаптації, особистісному зростанні, відновленні завдяки зовнішнім і внутрішнім ресурсам. На наш погляд, це свідчить про те, що обидві концептуальні моделі доповнюють одна одну і дають змогу розглянути усі механізми резильєнтності і технології подолання стресу щодо відновлення особистості у посттравматичний період, а також це є підґрунтя для розроблення комплексних програм психологічної допомоги особистості в умовах тривалого воєнного стану.

Перспективи подальшого дослідження, на наш погляд, стосуються удосконалення дистанційного психодіагностичного інструментарію й технологій психологічної допомоги та створення комп'ютерної бази для моніторингу й порівняння аналізу проявів стресостійкості й резильєнтності у лонгітюдних дослідженнях військовослужбовців та цивільних осіб, які тривалий час перебувають в умовах воєнного стану.

### Література

1. Авраменко М. В., Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 2021. Вип. 4 (62). 2023. С. 5-16.
2. Авраменко М. В., Корольчук В. М. Психологічна програма формування стійкості особистості до професійного стресу. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т. 2023. С. 36-39.
3. Болтівець С., Фурман А., Фурман О., Корольчук В., Корольчук М. Інтеграція психофізіологічних технологій для управління стресом: проблеми та рішення в українській системі охорони здоров'я. *European Journal of Trauma & Dissociation*, яке має подвійну індексацію: Scopus Q2 та WoS ESCI Q3. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100603>
4. Бондаренко Н. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : дис. ... канд. психол. наук : Київ, 2020. 218 с.
5. Гришин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. ... докт. Філософії : 053. Тернопіль, 2021. 198 с.

6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 124-133.
7. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 128-139.
8. Кокур О. М., Мельничук, Т. І. Резильєнс-довідник. Практичний посібник для широкого користування. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 314 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стересостійкості. Київ : Ніка-центр. 2007. 432 с.
10. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. 14. С. 26-64.
11. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т. 2020. 712 с.
12. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Загальна психологія. Історія психології*. 2023. 34 (1), С. 35-40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
13. Boltivets, S; Korolchuk, M; Korolchuk, V; Myronets, S; Pozdnychev, Y Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propositos y representacijnes* 2021. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nspe2.1102>
14. Chi M. The role of social support in the resilience of firefighters. *Journal of Public Health*, 2023. 45(2), 256-263.
15. Fede A., Masala C., Di Fazio A., Sibilio R., Sibilio A., Giusino D., & Cali G. Resilience and Anxiety in Firefighters: A Cross-Sectional Study in Naples, Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. 19(12), 43-51.
16. Harvey T. S., Van Den Broeck K., Vantieghem, N., Claes L., & Hermans D. The effectiveness of resilience interventions for first responders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 2021. 4, 100-109.
17. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2026. 1(3), 160-168.
18. Pietrantonio L., Prati G., & D'Agostino, F. Traumatic stress, coping strategies, and resilience in Italian emergency service workers. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2021. 5(2), 100-196.

19. Rees C. L., Thompson L., Thompson A. J., & Williams S. A qualitative study of resilience in a UK fire and rescue service. *Journal of Loss and Trauma*, 2015. 20 (4), 335-349.
20. Resilience First Aid (2023). Resilience First Aid: Enabling Psychological Safety and Resilience in Your Team. 2023. Retrieved from <https://resiliencefirstaid.com/>

### References

1. Avramenko M. V., Korolchuk M. S., Korolchuk V. M. Psykholohichni stratehii podolannia profesiinoho stresu u fakhivtsiv. Visnyk nats. un-tu oborony Ukrainy. 2021. Vyp. 4 (62). 2023. S. 5-16.
2. Avramenko M. V., Korolchuk V. M. Psykholohichna prohrama formuvannia stiikosti osobystosti do profesiinoho stresu. Kyiv : Derzh. torh.-ekon. un-t. 2023. S. 36-39.
3. Boltivets S., Furman A., Furman O., Korolchuk V., Korolchuk M. Intehratsiia psykhoфизиологичних технологій для управління стресом: проблеми та рішення в українській системі охорони здоров'я. *European Journal of Trauma & Dissociation*, yake maie podviinu indeksatsiui: Scopus Q2 ta WoS ESCI Q3. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100603>
4. Bondarenko, N. O. Psykholohichni osoblyvosti rozvytku rezylentnosti maibutnikh medychnykh sester u roboti z vazhkymy somatychnymy khvorymy : dys. ... kand. psykol. nauk : Kyiv, 2020. 218 s.
5. Hryshyn, E. O. Psykholohichniy suprovid rozvytku rezylentnosti yak chynnyka samorehuliatcii osobystosti, yaka perebuvaie v skladnii zhyttievii sytuatsii : dys. ... dokt. Filosofii : 053. Ternopil, 2021. 198 s.
6. Karamushka L. M. Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyjavy ta resursy. Vcheni zapysky Universytetu «KROK». 2022. № 3 (67). S. 124-133.
7. Kokun, O. M. Zhyttiistiki i rezylentnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka. Monohrafiia. . Kyiv: Instytut psykolohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2022. S. 128-139.
8. Kokun, O. M., Melnychuk, T. I. Rezyliens-dovidnyk. Praktychny posibnyk dlia shyrokooho korystuvannia. Kyiv: Instytut psykolohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2023. 314 s.
9. Krainiuk V. M. Psykholohiia steresostiikosti. Kyiv : Nika-tsentr. 2007. 432 s.
10. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykolohii. Tom 3: Konsultatyvna psykolohiia i psykhoterapiia. 2018. 14. s. 26-64.
11. Myronets S. M. Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misi: teoretychni ta prykladni aspekty : monohrafiia. Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t. 2020. 712 s.
12. Chykhantsova, O. A. Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiiah nevyznachenosti. Zahalna psykolohiia. Istoriia psykolohii. 2023. 34 (1), s. 35-40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
13. Boltivets, S; Korolchuk, M; Korolchuk, V; Myronets, S; Pozdnychev, Y Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propositos y representatsijnes* 2021. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nspe2.1102>
14. Chi M. The role of social support in the resilience of firefighters. *Journal of Public Health*, 2023. 45(2), 256-263.

15. Fede A., Masala C., Di Fazio A., Sibilio R., Sibilio A., Giusino D., & Cali G. Resilience and Anxiety in Firefighters: A Cross-Sectional Study in Naples, Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. 19(12), 43-51.
16. Harvey T. S., Van Den Broeck K., Vantieghem, N., Claes L., & Hermans D. The effectiveness of resilience interventions for first responders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 2021. 4, 100-109.
17. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2026. 1(3), 160-168.
18. Pietrantonio L., Prati G., & D'Agostino, F. Traumatic stress, coping strategies, and resilience in Italian emergency service workers. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2021. 5(2), 100-196.
19. Rees C. L., Thompson L., Thompson A. J., & Williams S. A qualitative study of resilience in a UK fire and rescue service. *Journal of Loss and Trauma*, 2015. 20 (4), 335-349.
20. Resilience First Aid (2023). Resilience First Aid: Enabling Psychological Safety and Resilience in Your Team. 2023. Retrieved from <https://resiliencefirstaid.com/>