

УДК 159.923.38

Боковець Ольга, доктор філософії з психології, викладач кафедри філософії, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (Київ, Україна), Orcid ID: 0000-0002-6283-8971, obokovets@ukr.net

РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати теоретичного дослідження ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни. Виділено внутрішні, або психологічні та зовнішні, або соціальні ресурси як «життєві опори» особистості. Визначено внутрішні ресурси життєстійкості особистості в умовах війни, зокрема: несвідомі (захисні механізми психіки) та свідомі. Своєю чергою, свідомі ресурси життєстійкості особистості поділяються на: когнітивні (толерантність до невизначеності, віра у Перемогу України у війні); емоційні (емоційний інтелект, емоційна стійкість); регуляційні (конструктивні копінг-стратегії, включеність у різні види активності). Встановлено, що до зовнішніх ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни належить соціальна підтримка та фахова психологічна допомога. З'ясовано, що інтеграція внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє формуванню життєстійкості особистості в умовах війни.

Ключові слова: життєстійкість особистості; ресурси; внутрішні ресурси; зовнішні ресурси; війна; складна життєва ситуація.

Вступ. Повномасштабна війна росії проти України стала важким випробуванням для всього українського суспільства. Наразі українці уже понад рік живуть у таких складних умовах невизначеності (загрози життю та здоров'ю, втрати майна/роботи, фрустрація планів на майбутнє та ін.). Такий тривалий деструктивний стресор згубно впливає на психіку кожного українця та завдає неабиякої шкоди психічному здоров'ю. Однак, щоб залишатися стійкими та протидіяти стресу у таких складних умовах, українці все ж таки знаходять певну внутрішню силу. Відтак актуальності набуває дослідження тих ресурсів, які українці ефективно активізують в умовах війни, а також тих ресурсів, які варто мобілізувати.

Джерела. Питання життєстійкості особистості вивчали такі науковці: Даценко О. А., Ларіна Т. О., Павленко Г. В., Титаренко Т. М. та ін. Під життєстійкістю (від англ. «hardiness» – витривалість, міць) розуміють психологічну «живучість», що полягає у здатності виживати в складних

умовах і зберігати внутрішню збалансованість та проявляється у створенні власних смислів під час здійснення життєвих виборів. Цей конструкт включає такі три компоненти: 1) залученість як включеність у розв'язанні складних життєвих ситуацій; 2) контроль як переконаність у тому, що сама особистість здатна долати певні труднощі та оптимально впливати на результат; 3) прийняття ризику як виклик, що полягає в усвідомленні того, що стресогенні життєві ситуації збагачують особистість цінними досвідом (навіть й негативним). Така «живучість» розвивається тоді, коли особистості долає перешкоди й труднощі [1].

Дослідники проблематики подолання життєвих труднощів в умовах війни (Дворник М. С., Карамушка Л. М., Коляда В. Р., Лукомська С. О., Кондратюк С. М., Потапюк Л. М., Предко В. В., Предко Д. Є., Слюсаревський М. М., Сомова О. В., Філоненко В. М., Яцина О. Ф. та ін.) наголошують на важливості мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, які, на їх думку, забезпечують внутрішню збалансованість. Саме тому науковий інтерес полягає у вивченні тих ресурсів, які надають змогу особистості опанувати життєві труднощі під час війни.

Методологія. Мета: теоретично дослідити та визначити ресурси життєстійкості особистості в умовах війни.

Для досягнення мети використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація сучасної наукової літератури з проблеми життєстійкості та ресурсності особистості в умовах війни.

Результати та дискусія. Намагаючись здобути стабільність та захищеність психіки в екстремальних життєвих ситуаціях особистість спирається на зовнішні та внутрішні ресурси [1, 5]. Психологи розглядають зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні) ресурси як «життєві опори» особистості. Саме внутрішні ресурси найбільш активно проявляються у несприятливих або невизначених ситуаціях, адже надають змогу особистості шляхом концептуалізації умов, потреб і власних психічних можливостей підтримувати та розвивати власну активність,

забезпечувати психологічне благополуччя [2; 3]. Сукупність ресурсів забезпечує здатність до адаптації, самозмін і вирішення критичних ситуацій, а також до когнітивної структуризації та осмислення ситуації [2]. Окрім того, «наявність і включення ресурсів життєстійкості особистості у надзвичайних ситуаціях може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу» [3]. Натомість втрата зовнішніх і/або внутрішніх ресурсів переживається особистістю як суб'єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу [4].

На думку Л. М. Потапюк та В. Р. Коляди, внутрішні ресурси особистості включають три ключові категорії факторів стійкості в психологічній сфері: 1) *когнітивні*, що відображають думки та переконання людей про себе, а також розуміння контексту власної ситуації; 2) *афективні*, які включають переживання як негативних, так і позитивних емоцій; 3) *саморегуляційні*, що включають саморегуляцію та контроль [5]. Розглянемо ці фактори більш детально.

Когнітивні фактори. Згідно з даними дослідження, проведеного компанією «Gradus Research» у 2022 році, 41% респондентів оцінили свій стан психічного здоров'я (на основі власних відчуттів і спостережень) як задовільний, тоді як майже половина (51%) визначили його як середній стан, і решта – 8% як незадовільний [6]. Водночас жоден із опитаних експертів не оцінив стан психологічного здоров'я українців як задовільний, більшість оцінює його на середньому рівні. На їхню думку, найбільше психологічної допомоги потребують особи, що безпосередньо стикнулися з наслідками війни (втрата людини, участь у бойових діях, перебування в окупації або поруч з активними бойовими діями тощо) [6]. При цьому 71% опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Цікаво, що у 2023 році загальний рівень суб'єктивного стресу серед українців залишається дуже високим – 84% [7]. Ці дані свідчать про те, що більшість українців не сприймають війну як об'єктивну реальність [8]. З позиції Т. М. Титаренко, та Т. О. Ларіної, здатність об'єктивно сприймати та оптимально оцінювати

життєві труднощі є когнітивним ресурсом, адже надає змогу зберігати більш-менш позитивний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях [1].

На погляд Л. М. Карамушки [8], важливим ресурсом, що впливає на психічне благополуччя особистості в умовах війни є толерантність до невизначеності. Це особистісна характеристика, яка надає змогу зберігати психічну рівновагу у непередбачуваних ситуаціях. Особистість з високим рівнем сформованості толерантності до невизначеності є відкритою до нового досвіду, спонтанною (швидко змінює власні поведінкові установки) і креативною у прийнятті рішень [9]. Толерантність до проблем спрямовує особистість на активний пошук індивідуальних (автентичних) способів подолання труднощів, на досягнення психологічного здоров'я та спонукає до трансформації різних форм травмуючого досвіду у позитивні життєві зміни [1]. Тобто, особистість, яка використовує цей ресурс, сприймає невизначеність не як загрозу власної цілісності, а як нові можливості.

Заслужують на увагу й результати емпіричного дослідження [10], згідно з яким, у досліджуваних, які вірять у Перемогу України у війні, виявлено менший рівень стресу. І навпаки – досліджувані, які в це не вірять, мають вищий рівень стресу та психологічної напруги. До того ж досліджувані, які сприймають війну як травмуючий досвід, відчують психічну напругу значно сильніше, ніж ті, хто не сприймає війну як «важкий», але цінний досвід [10]. Зазначимо, що наразі 87% респондентів абсолютно або скоріше впевнені, що Україна здатна відбити напад російської федерації [7]. З цього слідує, що віра у Перемогу України у війні виступає конструктивною стратегією копінг-поведінки особистості та певним психотерапевтичним стимулом, який мінімізує психічну напругу. Тобто, така віра є важливим ресурсом внутрішньої сили особистості, що забезпечує відчуття безпеки та контролю, а також швидкого відновлення після пережитої психотравми [11].

Афективні фактори. Щодо емоцій, які останнім часом домінували в українців, то це напруженість – 42%, втома – 41 %, надія – 41 % та ін. До

того ж проявляються й такі емоції, як: страх, гнів, роздратування, гордість й т.д. Варто наголосити, що страх, викликаний війною, виникає тому, що особистість не може бути повністю впевненою у завтрашньому дні [1]. Це заважає людині бути життєстійкою, а також викликає відчуття тривоги, занепокоєння й напруги, що своєю чергою, повністю виснажує організм [10]. Окрім того, найбільша частка опитаних останнім часом відчували такі негативні стани, як: тривожність й напругу (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%), роздратування й злість (38%) тощо. Серед жінок встановлено прояв більшої кількості астенічних психічних станів, порівняно з чоловіками. Виявлено, що саме війна є основною причиною стресу у всіх статево-вікових групах (72%) [6]. Очевидно, що це негативно впливає на психічне здоров'я українців, у яких за останній рік проявлялися такі симптоми, як: стрес, депресія, швидка втомлюваність, підвищена дратівливість, внутрішня тривога, збудливість, розлади сну та харчування, ПТСР тощо [3; 6; 11; 12].

Вочевидь травмівні події під час війни інтенсивно змінюють емоційні реакції, послаблюючи адаптаційні можливості психіки [13]. Подібної думки дотримується й С.О. Лукомська [12], яка зазначає, що під час війни травмівний стрес негативно позначається на адаптаційних ресурсах особистості. Фахівці фіксують своєрідну динаміку емоційного реагування людини на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості перших днів зазвичай настає період граничного емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку Перемогу, який неминуче змінюється депресивною фазою з домінуванням таких станів, як: апатія, песимізм, безнадія. Крім того, постійним емоційним фоном війни для багатьох є сильне почуття провини, страх та його деривативи (панічні атаки, генералізовані тривожні стани), нестерпний гнів і почуття ненависті до ворога [14]. Затяжна війна призводить до загострювання внутрішніх протиріч і конфліктів, зростання тривожності, почуття безпорадності та дезорієнтованості [15].

Серед аспектів війни, які викликають стрес в українців, на першому місці – безпека близьких (63%), а також втрата джерела доходу/роботи (42%), ризик втрати майна (37%), ризик померти під час бойових дій (37%) та ін. [6]. Цілком закономірним є емпіричний висновок про те, що особи, які залишилися проживати на місцях активних бойових дій, відчувають вищий рівень стресу, що пов'язаний з фрустрацією потреби у безпеці (як фізичної, так і психічної), ніж ті, які залишили такі місця. У опитуваних, що мають близьких, які беруть участь у бойових діях більша вираженість стресу та психологічної напруги, ніж у досліджуваних, що не мають таких близьких [10; 11]. Цікавими є результати дослідження, згідно з яким, в українців, які знаходяться у зоні активних бойових дій, менший рівень психічного напруження, ніж у біженців. Дослідники це пояснюють тим, що особи у зоні бойових дій мають змогу відслідковувати події на місці проживання, тобто здатні безпосередньо сприймати й за необхідності та/чи можливості контролювати ситуацію (орієнтація у ситуації) [11]. Тобто, йдеться про такий компонент життєстійкості особистості як контроль.

У працях [8; 15] наголошується на важливості емоційного інтелекту особистості як ресурсу у стресогенній життєвій ситуації. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовували позитивні копінг-стратегії, зокрема вираження почуттів і прохання про соціальну підтримку, замість таких дезадаптивних копінгів, як румінація чи уникнення. Емоційний інтелект також надає змогу особистості регулювати власні негативні емоції, а значить, відчувати, що їй під силу змінювати своє життя та досягати психологічного благополуччя. Розуміння особистістю власних емоційних реакцій є важливим пріоритетом у складній ситуації. З позиції С. О. Лукомської, доцільним також є емоційне уникнення спогадів про травмуючі події, що убезпечують особистість від астеничного психічного стану та сприятиме подоланню наслідків травми загалом [12].

Окрім того, значущим ресурсом у пристосуванні до життєвих труднощів виступає емоційна стійкість, що розглядається як самовладання,

відсутність схильності особистості до частоті зміни психічного стану. Емоційна стійкість безпосередньо впливає на можливості самовладання, самовідновлення та запобігає емоційному вигоранню. В умовах війни вона розглядається як «емоційна витривалість», тобто здатність витримувати довготривалий тиск емоціогенного впливу, а також стійкість до страху пов'язаного з очікуванням, до екзистенційної тривоги [1]. Загалом емоційна стійкість в умовах стресу надає змогу людині контролювати свої дії, протистояти труднощам і знаходити правильні рішення [5].

Саморегуляційні фактори. Серед внутрішніх ресурсів особистості, які спрямовані на оволодіння складною ситуацією та розв'язання проблеми в умовах війни чільне місце посідають копінг-стратегії (стратегії опанування) як усвідомлені активні прийоми та способи поведінки. Копінг-поведінка залежить як від об'єктивних обставин, що викликають життєві труднощі (втрата близької людини, майна, перебування у полоні й т.д.), так і від ставлення до ситуації [1]. На погляд С. О. Лукомської [12], резилентність до психотравми полягає у здатності гнучко використовувати різні види копінгів у відповідь на численні травматичні події.

Копінг-стратегії розділяють на три рівні: 1) «продуктивні», що спрямовані на подолання стресу, розв'язання проблеми (такі копінг-стратегії: «спроба розв'язати проблему самостійно», «зміна способу бачення проблеми», «зміна власних установок щодо ситуації», «прийняття відповідальності» та ін.); 2) «проміжні» (копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки»); 3) «непродуктивні», які включають різні форми негативних емоцій (неспокій, розпач, самозвинувачення тощо), ігнорування проблеми (копінг-стратегія «уникнення») [5]. Також поведінкові копінг-стратегії поділяють на активні (спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, пошук та отримання соціальної підтримки) та пасивні (уникнення).

Ефективним механізмом конструктивної копінг-стратегії є зміна ставлення до такої травмуючої ситуації шляхом здійснення рефлексивного життєтворення, що загалом сприяє посттравматичному зростанню та

особистісному розвитку [10]. До конструктивних стратегій опанування відносимо «продуктивні», «проміжні» та пасивні.

Окрім свідомого використання різноманітних копінг-стратегій, під час складної/кризової ситуації можуть несвідомо (автоматично) запускатися механізми психологічного захисту. Це неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою особистості негативних, травмівних переживань, які ставлять під загрозу її цілісність. Запуск таких захисних процесів активізується при фрустрації чи незадоволеності базових потреб, серед яких і потреба у безпеці [13], тобто, коли особистість відчуває страх та/чи тривогу [1]. Психологічні захисти є механізмом регуляції поведінки, врівноваження внутрішніх конфліктів, та життєстійкості особистості [13].

У осіб, які стали свідками війни активізуються насамперед такі захисні механізми, як заперечення та втеча, відхід від дійсності тощо. Так, наприклад, механізм заперечення властивий більшою мірою для дітей та сприймається як спроба втечі від того, що тривожить, лякає. У такий спосіб відбувається втеча від реальності, яку дитина не може сприйняти, бо вона не узгоджується з її уявленням про себе й світ, та створюється враження, що напруження від негативних емоційних переживань послаблюється [13].

Цікавими є висновки дослідників В. В. Предко та Д. Є. Предко [10], які виявили, що у тих українців, які виїхали з країни, більше проявляється психічна напруга (ніж у тих, хто залишився). Це пов'язано безпосередньо з адаптацією до нових умов, а також з тим, що біженці відчувають провину (підсвідомий страх бути засудженим іншими). На наш погляд, це також є свідченням низького рівня сформованості включеності як компонента життєстійкості, при якому особистість відчуває себе за межами життя та не може вплинути на ситуацію. З цього слідує, що збереження ресурсів і цілісності особистості в умовах війни забезпечується шляхом підтримання проактивної соціальної поведінки. При цьому суттєвим є пошук діяльності, яка б сприяла активній позиції особистості, тобто надала змогу відчути себе суспільно корисним відповідно до умов [4]. Тобто, активне залучення до

різних видів активності в умовах війни виступає ресурсом життєстійкості особистості [8].

За результатами опитування, проведеного компанією «Gradus Research» (2022 р.), найбільш поширеними способами подолання стресу серед українців є такі: «сидіння» в інтернеті (39%), спілкування з близькими (31%), перегляд ТБ, фільмів чи серіалів (29%) тощо [6]. Науковці В. В. Предко та О. В. Сомова з'ясували, що найбільш поширеною стратегією збереження життєстійкості українців в умовах війни є праця. Саме фізична та/чи розумова праця, сублімуючи страх і тривогу, сприяє відчуттю психологічної безпеки. Окрім того, українці намагаються долати стрес шляхом перерозподілу уваги з події у країні на читання книг, перегляд фільмів, заняття творчістю тощо. До волонтерства, як способу подолання стресу, вдаються українці, щоб подолати відчуття безнадійності та безпомічності, відчути здатність впливати на ситуацію [11].

З метою ефективного використання особистістю ресурсів в умовах війни у дослідженнях [3; 8; 15] наголошується на важливості чіткого планування та організації своєї життєдіяльності в умовах війни, що передбачає таке: наявність цілей та готовність їх досягати; визначення «реальних» (ті, що відповідають оптимальному рівню домагань) завдань визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; чергування роботи та відпочинку; самоповага та оптимізм та ін. [15]. Л. М. Карамушка вважає, що, психічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству; 4) здатність реалізувати свої здібності [8].

Життєстійка позиція особистості також актуалізує пошук активної соціальної підтримки [1]. У численних джерелах [3; 8; 12; 15] наголошується на важливості такого зовнішнього ресурсу життєстійкості особистості як соціальна підтримка. Соціальна підтримка, як соціально-психологічні

можливості соціального мікросередовища, спрямована на підтримання наявних позитивних соціальних контактів і встановлення нових [8; 15], власний внесок у благополуччя інших [15], ефективне розв'язання конфліктів зі значущими особами, розвиток комунікативної вправності, навичок співпраці з іншими тощо [12].

С. О. Лукомська [12] переконана, що труднощі, які виникли у осіб, що пережили складні умови війни можна подолати за допомогою соціальної підтримки. Тобто, соціальна підтримка суттєво мінімізує ризик тривожних і депресивних розладів особистості (особливо у дітей), незважаючи на вплив серйозних травмивних подій. Погоджуємося, що соціальна підтримка знижує інтенсивність психологічної напруги та сприяє стійкості, відновленню осіб, постраждалих від війни, відкриває можливості для посттравматичного зростання особистості [3; 12].

Закономірно, що якщо особистість не може самостійного відновити власні ресурси психіки, то вона потребує надання фахової психологічної допомоги. Так, за результатами опитування (2022 р.), переважна більшість опитаних (88%) не зверталися за психологічною допомогою, з них: тільки 27% зазначають про наявність наміру це зробити коли-небудь, тоді як 61% – не планують. Відповідно лише 5% опитаних (частіше це жінки та люди 18-24 років) зверталися за психологічною допомогою. Найбільш поширеними бар'єрами звернення за психологічною допомогою є такі: незначущість власних проблем (31%); впевненість у здатності впоратися самостійно (26%); наявність людей, які наразі мають більшу потребу у допомозі (20%) тощо. Загалом, на думку експертів, серед українців відсутня розвинена культура піклування про своє психологічне здоров'я [6]. Дані дослідження надають змогу констатувати, що переважна більшість українців обирають особистісні стратегії подолання психологічної напруги.

Отже, теоретичний аналіз надав змогу узагальнити та виділити основні ресурси життєстійкості особистості в умовах війни (рис. 1).



Рисунок 1 – Зовнішні та внутрішні ресурси життєстійкості особистості в умовах війни

Як видно з рис. 1, внутрішні (психологічні) ресурси життєстійкості особистості в умовах війни доцільно поділити на такі два типи: 1) несвідомі (захисні механізми психіки, психологічний захист); 2) свідомі, які, своєю чергою, включають такі: когнітивні (толерантність до невизначеності, віра у Перемогу України у війні); емоційні (емоційний інтелект, емоційна стійкість); регуляційні (конструктивні копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «зміна способу бачення проблеми», «пошук соціальної підтримки»), включеність у різні види активності (волонтерство, праця, творчість тощо)). До зовнішніх (соціальних) ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни відносимо соціальну підтримку та фахову психологічну допомогу. Інтеграція вищезазначених внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє формуванню життєстійкості особистості в умовах війни.

Висновки. Таким чином, результати теоретичного дослідження надають змогу зробити такі висновки: 1) до внутрішніх ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни належать несвідомі (автоматичні механізми психологічного захисту) та свідомі, які поділяються на:

когнітивні (толерантність до невизначеності, віра у Перемогу України у війні); емоційні (емоційний інтелект, емоційна стійкість); регуляційні (конструктивні копінг-стратегії, включеність у різні види активності); 2) до зовнішніх ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни належать соціальна підтримка та фахова психологічна допомога; 3) інтеграція внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє формуванню життєстійкості особистості в умовах війни.

References

1. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka* [Vitality of the individual: social necessity and security]. Kyiv: Marych [in Ukrainian].
2. Datsenko, O. A. (2020). *Psykhologichnyi resurs osobystosti yak naukova paradyhma* [Psychological resource of personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 4, 22–27. DOI: 10.32838/2709-3093/2020.4/03 [in Ukrainian].
3. Kondratiuk, S. M. (2022). *Zhyttiistiikist yak resurs podolannia zhyttievykh trudnoshchiv v umovakh viiny* [Resilience as a resource for overcoming life's difficulties in the conditions of the war]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys*, 4, 78–83. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11 [in Ukrainian].
4. Filonenko, V. M. (2022). *Psykhologichni resursy osobystosti v umovakh viiny* [Psychological resources of the individual in the conditions of war], *Osobystist, suspilstvo, viina, tezy dop. uchasnykiv mizhnar. psykhol. forumu* [Personality, society, war, Abstracts of Papers of the International psychological forum]. Kharkiv [in Ukrainian].
5. Potapiuk, L., & Koliada, V. (2023) *Osobystisni resursy osobystosti yak neobkhdna umova zberezhennia psykhhichnoho zdorovia v umovakh viiny* [Personal resources of the individual as a necessary condition for maintaining mental health in the conditions of war]. *Sotsialno-humanitarni studii: innovatsii, vyklyky ta perspektyvy: materialy I Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii* [Social

and humanitarian studies: innovations, challenges and prospects, Proceedings of the 1st International Conference]. Zhytomyr [in Ukrainian].

6. Ukraina maibutnoho (2022) [Ukraine of the future]. Gradus Research. Retrieved from: <https://rb.gy/7lnxp> [in Ukrainian].

7. Sotsialni trendy 2023 vid Gradus Research: yak viina peretvoryla ukraintsiv na bilsh svidomu natsiiu (2023) [Social Trends 2023 from Gradus Research: Like War turned Ukrainians into a more conscious nation]. Gradus Research. Retrieved from: <https://rb.gy/v0ri7> [in Ukrainian].

8. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

9. Pavlenko, H. V. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv [Tolerance to uncertainty as a resource of psychological well-being of students]. *Aktualni problemy psykholohii*, 47, 208–219 [in Ukrainian].

10. Predko, V., & Predko, D. (2022). Osoblyvosti psyklichnoho stanu ukraintsiv v umovakh viiny [Features of the mental state of Ukrainians during the war]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom*, 3 (56), 78–84. DOI: 10.32689/maup.psych.2022.3.11 [in Ukrainian].

11. Predko, V., & Somova, O.V. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiosti ukraintsiv [The influence of the war on the stress level and the strategies for preserving the hardiness of Ukrainians]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 4, 89–98. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.4/16 [in Ukrainian].

12. Lukomska, S. (2022). Osoblyvosti psykholohichnykh travm rosiisko-ukrainskoi viiny u konteksti yevrointehratsiinykh protsesiv [Psychological trauma peculiarities of the russian-ukrainian war in the context of european integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, 11, 78–85. DOI: 10.30970/PS.2022.spec.11 [in Ukrainian].

13. Yatsyna, O. F. (2022). Vplyv viiny na psykhhichne zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhyky ditei ta pidlitkiv [Impact of war on mental health: signs of psychological trauma of children and adolescents]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 7 (25), 554–567. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567 [in Ukrainian].

14. Cliusarevskyi, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhennia: nahalni vyklyky ta vidpovidi [Socio-psychological state of Ukrainian society during the full-scale russian invasion: urgent challenges and answers]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 4 (1), 1–11. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124 [in Ukrainian].

15. Dvornyk, M. S. (2020) Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti pid chas perekhodu vid viiny do myru [Personality's psychological well-being during the transition from war to peace]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 45, 79–87. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).144 [in Ukrainian].

ABSTRACT

Bokovets Olga, PhD in Psychology, Lecturer of the Department of Philosophy, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" (Kyiv, Ukraine), Orcid ID: 0000-0002-6283-8971, obokovets@ukr.net

RESOURCES OF A PERSONALITY'S HARDINESS IN THE CONDITIONS OF WAR

Introduction. Currently, Ukrainians have been living in such difficult conditions of uncertainty for more than a year (threats to life and health, loss of property/jobs, frustration with future plans, etc.). However, in order to remain stable and counteract stress in such difficult conditions, Ukrainians nevertheless find a certain inner strength. Therefore, the relevance of the outlined problem is related to the search for those resources, the effective use of which will enable Ukrainians to remain stable during the war.

Purpose. The purpose of the article is a theoretically investigate and determine the resources of a personality's hardiness in the conditions of war.

Methods. The following research methods were used: analysis, synthesis, generalization, and systematization of modern scientific literature on the problem

of hardiness and resourcefulness of a personality's hardiness in the conditions of war.

Originality. The scientific novelty of the research results consists in distinguishing the main internal and external resources of a personality's hardiness in the conditions of war.

Results. The internal resources of a personality's hardiness in the conditions of war are divided into unconscious (protective mechanisms of the psyche) and conscious. In turn, the conscious resources of a personality's hardiness are divided into cognitive (tolerance to uncertainty, faith in the Victory of Ukraine in the war); emotional (emotional intelligence, emotional stability); regulatory (constructive coping strategies, involvement in various types of activity, for example, volunteering, creativity, etc.). Social support and professional psychological assistance belong to the external resources of a personality's hardiness in the conditions of war.

Conclusion. The integration of internal and external resources contributes to the formation of the hardiness of a personality in the conditions of war.

Key words: hardiness of a personality; resource; internal resources; external resources; war; difficult life situation.