

УДК 159.922.7:305-055.2:316.6

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-2>

## РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЖІНОК У КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Губа Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри психології*

*Запорізький національний університет*

*вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна*

*[orcid.org/0000-0002-9582-4373](https://orcid.org/0000-0002-9582-4373)*

*[guba.natalya02@gmail.com](mailto:guba.natalya02@gmail.com)*

**Волярська О. С.**

*доктор педагогічних наук, доцент,*

*запрошений дослідник філософського факультету*

*Університет Коменського в Братиславі*

*вул. Гондова, 2, Братислава, Словацька Республіка*

*[orcid.org/0000-0002-6812-1154](https://orcid.org/0000-0002-6812-1154)*

*[olena.voliarska@uniba.sk](mailto:olena.voliarska@uniba.sk)*

**Корж Д. Ю.**

*магістрант кафедри психології*

*Запорізький національний університет*

*вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна*

*[orcid.org/0009-0005-2486-7447](https://orcid.org/0009-0005-2486-7447)*

*[korzh.darina2018@gmail.com](mailto:korzh.darina2018@gmail.com)*

**Ключові слова:** *жінка, криза, особистість, психологічна підтримка, ресурс, ресурсний потенціал.*

У статті висвітлено результати теоретичного аналізу наукових досліджень зарубіжних та українських учених із вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових умовах життєдіяльності. З'ясовано, що ресурсний потенціал особистості є її ключовим чинником самореалізації та адаптації, особливо в умовах кризових життєвих ситуацій. Проаналізовано сутність внутрішніх ресурсів як суб'єктивно значущих якостей, що забезпечують психологічну стійкість та можливість самовдосконалення. Представлено системний підхід до розуміння ресурсного потенціалу як динамічної, інтегрованої системи, що функціонує у взаємодії із соціальним середовищем і має компенсаційну природу. Розглянуто вплив культурних, соціальних і гендерних чинників на формування особистих ресурсів жінки, зокрема роль віри у власні сили та самоповаги у подоланні життєвих викликів. Доведено, що зарубіжні дослідження ресурсного потенціалу підкреслюють динамічний характер особистості, що накопичує власні ресурси, такі як саморегуляція, відповідальність та емоційна стабільність. Цей універсальний процес базується на фундаментальних психологічних механізмах, що забезпечують внутрішнє зростання незалежно від зовнішніх обставин. Для жінок це означає природну тенденцію до розширення ресурсного потенціалу з віком, що сприяє їх подальшому розвитку та адаптації. Проаналізовано дані лонгітюдних досліджень, які свідчать про динаміку змін особистості та ресурсного потенціалу впродовж життя, акцентовано увагу на особливостях кризового досвіду та його впливі на адаптивні механізми. Визначено, що кризи попри їхній деструктивний потенціал можуть виступати каталізаторами особистісного зростання та переосмислення

життєвих цінностей у жінок. Особливу увагу приділено ролі психологічної підтримки, що сприяє мобілізації як наявних, так і прихованих ресурсів жінки, розкриваючи нові перспективи розвитку та підвищення життєстійкості. Пояснено, що розвиток ресурсного потенціалу у жінок є фундаментальним механізмом ефективної соціально-психологічної адаптації й особистісної трансформації в умовах соціокультурних змін і життєвих криз. Дослідження проведено за підтримки Фонду порятунку вчених Інституту міжнародної освіти (ІІЕ-SRF) США.

## RESOURCE POTENTIAL OF WOMEN IN CRISIS SITUATIONS

**Guba N. O.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Psychology Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9582-4373  
guba.natalya02@gmail.com*

**Voliarska O. S.**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Visiting Researcher at the Faculty of Philosophy  
Comenius University in Bratislava  
Gondova str., 2, Bratislava, Slovak Republic  
orcid.org/0000-0002-6812-1154  
olena.voliarska@uniba.sk*

**Korzh D. J.**

*Master's Student at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0005-2486-7447  
korzh.darina2018@gmail.com*

**Key words:** *woman, crisis, personality, psychological support, resource, resource potential.*

The article presents the results of a theoretical analysis of scientific research by foreign and Ukrainian scholars on the study of women's resource potential in crisis conditions of life activity. It has been determined that the resource potential of an individual is a key factor in self-realization and adaptation, especially in situations of life crises. The essence of internal resources is analyzed as subjectively significant qualities that ensure psychological resilience and the capacity for self-improvement. A systemic approach is presented to understanding resource potential as a dynamic, integrated system that functions in interaction with the social environment and has a compensatory nature. The influence of cultural, social, and gender factors on the formation of women's personal resources is examined, with particular attention to the role of self-belief and self-respect in overcoming life challenges.

It has been shown that foreign studies of resource potential emphasize the dynamic nature of the individual, who accumulates personal resources such as self-regulation, responsibility, and emotional stability. This universal process is based on fundamental psychological mechanisms that ensure inner growth regardless of external circumstances. For women, this implies a natural tendency to expand their resource potential with age, contributing to further development and adaptation. Data from longitudinal studies

are analyzed, indicating the dynamics of personality change and resource potential throughout life, with a focus on the specifics of crisis experiences and their impact on adaptive mechanisms. It has been established that crises, despite their destructive potential, can act as catalysts for personal growth and the rethinking of life values in women. Special attention is given to the role of psychological support, which facilitates the mobilization of both existing and hidden resources in women, revealing new prospects for development and enhancing resilience. It is explained that the development of women's resource potential is a fundamental mechanism for effective socio-psychological adaptation and personal transformation in the context of sociocultural changes and life crises. The study was conducted with the support of the Institute of International Education's Scholar Rescue Fund (IIE-SRF), USA.

**Постановка проблеми.** В умовах масштабних соціально-економічних трансформацій та воєнної агресії українське суспільство стикається з необхідністю переосмислення підходів до психологічної підтримки жінок. Зростає науковий та практичний інтерес до вивчення ресурсного потенціалу особистості жінки як важливого внутрішнього резерву, що сприяє емоційній стабілізації, адаптації та стресостійкості в умовах невизначеності. Особливої значущості набувають технології, що спрямовані на виявлення, розвиток і мобілізацію внутрішніх сил жінки як активного суб'єкта змін. Важливою умовою її психологічної стійкості є здатність зберігати цілісність, приймати проактивні рішення та ефективно діяти у кризових ситуаціях. Дослідження ресурсного потенціалу в таких умовах дає змогу глибше зрозуміти внутрішні орієнтири жінки включно зі світоглядними засадами, що визначають її адаптивні можливості. Це відкриває перспективи для створення науково обґрунтованих стратегій психологічної допомоги.

Актуальність вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових обставинах життєдіяльності є ключовим чинником підвищення їх благополуччя та якості життя.

**Мета статті** – висвітлення результатів теоретичного аналізу наукових досліджень зарубіжних та українських учених із вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових умовах життєдіяльності.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Окремі характеристики потенціалу особистості вивчаються у психологічній науці в таких аспектах, як: внутрішні і зовнішні ресурси людини (О. Вернік [2], О. Штепа [8], С.Е. Хобфол [11]); здатність до адаптації (О. Бондаренко [1], Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь [4]). О. Соркіна, Л. Шинкарьова пропонують аналізувати ресурси у межах теорії психологічного стресу. Під цим поняттям дослідниці визначають «фізичні і духовні можливості людини», які «мобілізуються і тим самим запобігають або применшують дії стресора» [6, с. 58].

У психологічній теорії і практиці феномен ресурсного потенціалу українськими психологами використовується як «енергопотенціал людини» (С. Максименко [3]), «духовний потенціал» (Е. Помиткін [5]).

У сучасній психологічній теорії поняття ресурсу та ресурсного потенціалу особистості набуло значного поширення, зокрема в межах гуманістичної парадигми, де сформувався окремий ресурсний підхід. Його поява зумовлена зростаючою нестабільністю суспільного життя, викликами війни, пандемій і соціальних криз, які потребують від людини нових форм адаптації та внутрішніх опор. Науковий інтерес зосереджується на тих особистісних характеристиках, які сприяють збереженню психічного благополуччя, реалізації потенціалу й ефективному подоланню виникаючих труднощів і кризових подій.

С.Е. Хобфол [13] у межах теорії збереження ресурсів підкреслює, що стрес виникає насамперед унаслідок загрози втрати наявних надбань, що, своєю чергою, стимулює поведінку, спрямовану на їх збереження чи відновлення. Дослідник акцентує увагу на тому, що саме усвідомлення потенційних утрат виступає потужним чинником, який активізує діяльність особистості.

О. Штепа розглядає ресурси як неповторні індивідуальні характеристики особистості, які визначають її здатність ефективно долати життєві труднощі. Дослідниця підкреслює, що саме індивідуальні особливості зумовлюють рівень складності чи легкості подолання стресових впливів і кризових ситуацій [9]. Ресурси виступають важливим внутрішнім механізмом адаптативного процесу, що опосередковує реакції людини на психотравматичні обставини. Вони забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та підтримку відчуття особистої дієздатності у складних життєвих умовах.

О. Штепа підкреслює специфіку взаємозв'язку між психологічною та персональною ресурсністю особистості, наголошуючи, що внутрішні ресурси слід розуміти як сильні риси або вла-

стивості людини, які вона сама ідентифікує як свої провідні психічні характеристики [9, с. 783]. Виходячи із цього визначення, внутрішні ресурси можна розглядати як суб'єктивно значущі особистісні якості, що сприймаються індивідом як унікальні та притаманні лише йому сильні боки.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що ресурсний потенціал особистості виступає ключовим чинником її самореалізації, що тісно пов'язаний з активною життєвою позицією. Дослідники наголошують, що цей потенціал визначає особистісний розвиток, створюючи умови для ефективної адаптації та безперервного самовдосконалення в умовах кризових життєвих ситуацій. Ресурсний потенціал функціонує як внутрішній двигун, що стимулює зростання і трансформацію особистості. Він є не лише основою подолання труднощів, а й рушієм відкриття нових можливостей і потенціалів. Отже, розвиток ресурсного потенціалу є фундаментальним механізмом підтримки психічної стійкості та психологічної адаптованості людини.

Ресурси як особистісний потенціал жінки можна тлумачити не лише як зовнішні чинники, а й як усвідомлені внутрішні якості, що дають їй змогу адаптуватися до складних життєвих обставин. Згідно зі О. Штепою, ресурси можна поділити на матеріальні та нематеріальні, що дають можливість жінці відновлювати сили, зберігати психологічну стійкість і долати наслідки пережитих психічних травм. Отже, ресурси постають не лише індивідуальною перевагою, а й основою стійкості людини перед викликами життя.

Ресурсний потенціал особистості проявляється у двох взаємопов'язаних формах: актуалізованій (відображає уже реалізовані можливості) та потенційній (містить приховані внутрішні резерви). Це складне й динамічне психологічне утворення, що здатне змінюватися залежно від рівня особистісної активності та особливостей соціокультурного оточення. Така подвійна структура забезпечує гнучкість адаптації особистості й визначає її здатність до розвитку та подолання життєвих викликів.

М. Лондон, В. Сесса та Л. Шеллі [15] зазначають, що розвиток ресурсного потенціалу особистості слід розуміти як багатовимірний процес, який інтегрує інтелектуальні, емоційні та моральні зусилля, що спрямовані на глибоке самопізнання. Він передбачає усвідомлення власних характеристик, підтримку цієї усвідомленості та її активне використання у міжособистісній взаємодії. Ключовими рушійними силами цього процесу, на думку науковців, є самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, самовдосконалення, а також соціальна ідентичність і категоризація, що формуються під впливом групової приналеж-

ності. Цей розвиток є безперервним упродовж життя й охоплює здатність особистості усвідомлювати, розуміти, розрізняти емоції та ефективно керувати власними психоемоційними станами.

Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь [4] довели, що з позиції системного науково-методологічного підходу ресурсний потенціал особистості постає як цілісна, динамічна система внутрішніх і зовнішніх утворень, яка перебуває у постійній взаємодії із соціальним середовищем. Цей потенціал функціонує як інтегрований компонент психологічної системи, що здатна до адаптації та саморегуляції в умовах змін. Його компенсаційна природа виявляється у можливості ресурсів перерозподілятися, зберігатися, відновлюватися чи зменшуватися залежно від умов життєдіяльності. Отже, маємо змогу трактувати ресурсний потенціал як гнучкий механізм, який забезпечує стабільність і цілісність особистості функціонувати в динамічному соціокультурному просторі.

А. Хан та М. Томар [14] зазначають, що багатовікові культурні настанови, гендерні стереотипи та соціальна нерівність суттєво обмежували можливості жінок, перешкоджаючи реалізації їхнього внутрішнього потенціалу та знижуючи психологічну стійкість. У таких умовах вирішального значення набуває розвиток психологічних ресурсів, зокрема віри у власні сили, самоповаги та здатності до самоактуалізації. Ці особистісні якості стають підґрунтям для подолання зовнішніх бар'єрів, зміцнення особистісної автономії та формування позитивної самооцінки. Підтримка самосвідомості й самоцінності відкриває доступ до внутрішніх резервів, які сприяють активному життєвому самовизначенню та розширенню прав і можливостей жінок.

У зарубіжних психологічних дослідженнях [10–12; 17–19] ресурсний потенціал жінки трактується як взаємопов'язаний комплекс психічних, емоційних і фізичних характеристик, що безпосередньо впливають на якість життя. Особистісне зростання у цьому контексті стає не лише чинником мобілізації внутрішніх ресурсів, а й інструментом соціальних змін, здатним трансформувати усталені уявлення про роль жінки в суспільстві.

Аналіз результатів системного огляду та метааналізу праць зарубіжних психологів свідчать, що життєві події здатні суттєво впливати на особистісний розвиток через зміни у щоденних когнітивних, емоційних і поведінкових паттернах. Дослідження колективу науковців Бернського університету Я.Л. Бюлера, С. Крауса та У. Орта [11] показало, що особливо значущий вплив мають кризові події, пов'язані з втратою чогось важливого, адже вони формують стійкі зміни в особистості. При цьому поверхневі характеристики, зокрема

самооцінка та задоволеність життям, є більш чутливими до впливу таких подій, аніж базові риси особистості, як емоційна стабільність чи відповідальність. Ці зміни відображають здатність жінки адаптуватися та мобілізувати внутрішні ресурси згідно із впливом зовнішніх викликів. Кризи, що пов'язані з втратою, можуть запускати процес переосмислення життєвих цінностей, який стимулює трансформацію ресурсного потенціалу та сприяє особистісному зростанню. Отже, складні життєві обставини здатні виступати не лише джерелом стресу, а й каталізатором внутрішніх змін.

Результати досліджень Я.Л. Бюлера, С. Крауса та У. Орта показали, що рівень задоволеності соціальними та романтичними стосунками змінюється протягом життя: він поступово знижується у віці від 20 до 40 років, досягає мінімуму близько 40 років, а потім знову зростає до 65 років, проте стабілізується лише у віці пізньої дорослості [11]. Така динаміка свідчить про циклічний характер емоційного задоволення від міжособистісних зв'язків, що залежить як від вікових змін, так і від життєвого контексту.

В. Блейдорт та його колеги [10] у метааналізі лонгітюдних досліджень установили, що з віком особистість демонструє стійку тенденцію до зростання зрілості, і ця закономірність виявляється незалежно від статі, культурного чи етнічного контексту. У площині вивчення ресурсного потенціалу це свідчить про динамічну природу особистості, здатної розвиватися протягом усього життя. Поступовий рух у бік більшої зрілості супроводжується накопиченням ключових особистісних ресурсів, зокрема здатності до саморегуляції, відповідальності та емоційної стабільності. Універсальність цього процесу вказує на існування базових психологічних механізмів, які забезпечують внутрішнє зростання незалежно від зовнішніх умов. Для жінок це означає, що їхній ресурсний потенціал не лише зберігає здатність до розвитку, а й має природну тенденцію до розширення з віком. Такий розвиток можна розглядати як результат взаємодії життєвого досвіду, особистісної рефлексії та здатності адаптуватися до змін. Це підкреслює важливість підтримки особистісного зростання жінки на всіх етапах її життєвого шляху.

У структурно-генетичній моделі цілісного саморозгортання життєвого світу, що розроблена Т. Титаренко [7], життєві кризи розглядаються як визначальні чинники формування особистісного простору та джерела глибинних змін. Такі кризи часто виникають раптово, мають непередбачуваний характер, але водночас здатні стимулювати потужні внутрішні трансформації. Дослідниця підкреслює, що розвиток особистості відбувається через виникнення нових форм ставлення до

себе та свого соціального оточення, що істотно змінює якість життєвого досвіду. Саме система домінуючих ставлень до себе та інших визначає вектор і глибину розкриття ресурсного потенціалу. Г. Чуйко та М. Комісарик [8] також підтверджують таке розуміння появи і впливу криз на життя особистості.

За наявності належної психологічної підтримки та розвиненої здатності до саморефлексії кризовий досвід може стати потужним каталізатором особистісного зростання. Погоджуємося з ученою, що ефективний розвиток ресурсного потенціалу в кризових ситуаціях передбачає комплексну роботу психолога, що спрямована на активізацію внутрішніх резервів жінки, використання нею зовнішніх ресурсів соціально-психологічної підтримки та формування гнучких стратегій подолання проблем і кризових станів.

Для жінок, які переживають складні періоди життя, підтримка у вигляді соціальних і романтичних контактів набуває особливого значення. Вона може виступати джерелом емоційної стабільності, підвищення самооцінки та відчуття власної цінності. Отже, соціально-емоційні стосунки у критичні періоди життя виконують не лише підтримувальну, а й ресурсну функцію, сприяють зміцненню психологічної стійкості жінки.

У психологічній теорії та практиці науковцями криза розглядається як переломний етап у житті особистості, що знаменує якісний перехід від одного способу існування до іншого, супроводжуючись переглядом власних цінностей та життєвих орієнтирів. На нашу думку, для жінки цей період може стати як джерелом значних психологічних труднощів, так і потужним стимулом розвитку її ресурсного потенціалу.

Внутрішні причини кризи зазвичай пов'язані зі змінами у структурі особистості, коли виникає потреба у новому форматі самореалізації чи засвоєнні нових соціальних ролей, проте зовнішні умови ще не сприяють їх реалізації. Така невідповідність між внутрішнім прагненням і можливостями середовища створює напруження, здатне перерости у глибоку психологічну травму. Зовнішні детермінанти кризи пов'язані із соціальними, економічними або культурними змінами, що змушують жінку переглядати усталені ролі та очікування. Якщо нові умови позбавляють звичних орієнтирів і не дають швидкої заміни старих ролей новими, це може поглибити відчуття нестабільності та втрати контролю. Уважаємо, що в таких обставинах важливим стає розвиток внутрішніх ресурсів: психологічної стійкості, гнучкості мислення, здатності адаптуватися та підтримувати позитивну самооцінку. Саме ці психологічні ресурси дають змогу жінці трансформувати кризу з джерела деструкції на поштовх до

особистісного зростання і розширення власних можливостей.

Узагальнення результатів сучасних досліджень зарубіжних [12; 14; 17–19] та українських [8; 9; 16; 20] науковців дає змогу відзначити, що періоди криз у жінок впливають на них як глибоке внутрішнє потрясіння, що виникає через відчуття неможливості продовжувати жити за звичним сценарієм і супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, зміною самосприйняття та пошуком нових соціальних і особистісних орієнтирів в умовах невизначеності. З'ясовано, що криза формується під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх чинників, які можуть блокувати подальший особистісний розвиток жінки. Однак не кожна жінка здатна пройти через кризу конструктивно, адаптація до змін потребує свідомих зусиль і ресурсів. Успішне подолання кризи стає можливим тоді, коли жінка усвідомлює важливість опертя на власні психологічні ресурси, що сприяють ефективній психологічній стійкості та соціально-психологічній адаптації. Роль психологічної підтримки полягає не лише в активізації наявних сильних сторін, а й у глибокому розумінні їхніх меж та потенціалу жінками. Особливо важливим є розвиток прихованих або недостатньо сформованих ресурсів, які відкривають нові перспективи для особистісного зростання і відновлення після кризових переживань.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Кризові стани в житті жінок варто розглядати не лише як джерело деструкції, а й як потенційний каталізатор конструк-

тивних змін та особистісного зростання. Процес їх подолання може стати підґрунтям для переосмислення життєвих пріоритетів, формування нових адаптивних стратегій та розвитку внутрішньої стійкості. Такий досвід відкриває можливості для оновлення особистісної структури та розширення ресурсного потенціалу, що підсилює здатність ефективно діяти у складних обставинах.

Психологічна допомога в кризі має бути спрямована не лише на мобілізацію вже наявних сильних боків, а й на усвідомлення жінкою власних можливостей та обмежень. Важливо приділяти увагу розвитку прихованих або недостатньо реалізованих ресурсів, їх розкриття створює нові шляхи для особистісного прогресу. Системна робота із внутрішніми резервами дає змогу підвищити життєстійкість і здатність до гнучкої адаптації. Розвиток особистісних ресурсів у цьому контексті стає ключовим чинником ефективного подолання кризових періодів. Отже, криза може виконувати роль важливого етапу психологічного розвитку, що сприяє не лише відновленню, а й поглибленню потенціалу жінки.

Здійснене теоретичне дослідження не вичерпує повноти проблеми розвитку ресурсного потенціалу особистості жінки у кризові періоди життя. До перспективних напрямів подальших досліджень відносимо: розгляд практик надання психологічного консультування жінкам у кризових станах; вивчення зарубіжного досвіду психологічного супроводу жінок, що пережили травматичні події.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О.І. Особистісний потенціал як психолого-педагогічна проблема. *Advanced Linguistics*. 2023. № 11. С. 123–127.
2. Вернік О.Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57.
3. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості : монографія. Київ : Людмила, 2021. Т. II. 704 с.
4. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50 С. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
5. Помиткін Е.О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
6. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
7. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
8. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Psychological journal*. 2019. Т. 5. № 1. С. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>
9. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
10. Bleidorn W. Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2022. Vol. 148(7–8). P. 588–619. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
11. Bühler J.L., Krauss S., Orth U. The development of relationship satisfaction across the life course: A

- systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2021. Vol. 147(10). P. 1012–1053. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
12. Henry S., Möttus R. Traits and adaptations: A theoretical examination and new empirical evidence. *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34(3). P. 265–284. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2248>
  13. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.
  14. Khan A., Tomar M. Empowering her mind within the context of women empowerment. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2023. Vol. 11(7). P. a322–a326. URL: <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2307035.pdf> (date of application: 14.07.2025).
  15. London M., Sessa V., Shelley L. Developing Self-Awareness : Learning Processes for Self-and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2022. № 10 (1). P. 261–288. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
  16. Overchuk V. et al. Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12 (63). P. 188–197. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.17>
  17. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. Vol. X. № 4. DOI: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
  18. Singh G. Empowering Women through Education: A Pathway to Economic, Social, and Political Progress in India. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*. 2025. Vol. 7. P. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5405>
  19. Sharma A., Panda S. Women's Empowerment Through Psychological Patterns and Behavioral Implications with Cultural Determinants and Indicators. In: Singh, A., Bhadouria, R., Tripathi, S., Modi, R., Gupta, S. (eds) *Empowering Indian Women Through Resilience*. Springer, Singapore. 2024. P. 133–150. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4_7)
  20. Volianiuk N., Bokovets O. Psychological Structure of Innovative Potential of a Personality. *Science and education*. 2017. № 1. P. 9–15. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-2>

## REFERENCES

1. Bondarenko O.I. (2023) Osobystisnyi potentsial yak psikhologo-pedahohichna problema [Personal potential as a psychological and pedagogical problem]. *Advanced Linguistics*, no. 11, pp. 123–127.
2. Vernik O.L. (2019) Resursy u zhyttiedialnosti osobystosti: psikhologichniy zmist problemy [Resources in personal life: psychological aspects of the problem]. *Aktualni problemy psikhologii*, vol. IX, no. 12, pp. 47–57.
3. Maksymenko S.D. (2021) Psykhohenetychnyi potentsial osobystosti: monohrafiia [Psychogenetic potential of personality: monograph]. Kyiv: «Vydavnytstvo Liudmyla», vol. 1, 704 p.
4. Nikolaiev L.O., Dmytryk I.Ya., Horbokon I.V. (2023) Resurs osobystosti yak psikhologichniy fenomen [Personal resources as a psychological phenomenon]. *Habitus*, no. 50, pp. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
5. Pomytkin E.O. (2013) Psikhologichna diahnostyka dukhovnoho potentsialu osobystosti: posibnyk [Psychological diagnosis of spiritual potential of personality: textbook]. Kirovohrad: Imeks-LTD, 144 p.
6. Sorokina O.A., Shynkarova L. V. (2020) Osobystisni resursy druzhyn uchasnykh boiovykh dii u skladnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Personal resources of wives of combatants in difficult life situations]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psikhologichni nauky»*, no. 3, pp. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
7. Tytarenko T.M. (2007) Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia. Persha chastyna [Life crises: counseling techniques. part one]. Kyiv: Hlavnyk, 144 p.
8. Chuiko H., Komisaryk M. (2019) Problema zhyttievykh kryz osobystosti u psikhologii [The problem of personal crises in psychology]. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, vol. 5, no. 1, pp. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>
9. Shtepa O.S. (2013) Osoblyvosti zviazku psikhologichnoi ta personalnoi resursnosti osobystosti [Features of the connection between psychological and personal resources of an individual]. *Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka*, no. 21, pp. 782–791.
10. Bleidorn W. (2022) Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, vol. 148(7–8), pp. 588–619. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
11. Bühler J.L., Krauss S., Orth U. (2021) The development of relationship satisfaction across the life course: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 147(10), pp. 1012–1053. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

12. Henry S., Möttus R. (2020) Traits and adaptations: A theoretical examination and new empirical evidence. *European Journal of Personality*, vol. 34(3), pp. 265–284. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2248>
13. Hobfoll S.E. (2001) The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, no. 50, pp. 337–421.
14. Khan A., Tomar M. (2023) Empowering her mind within the context of women empowerment. *International Journal of Creative Research Thoughts*, vol. 11(7), pp. a322–a326. Retrieved from: <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2307035.pdf> (date of application : 14.07.2025).
15. London M., Sessa V., Shelley L. (2022) Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self-and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, no. 10 (1), pp. 261–288. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
16. Overchuk V. et al. (2023) Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Amazonia Investiga*, vol. 12 (63), pp. 188–197. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.17>
17. Park N., Peterson C. (2009) Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, vol. X, no. 4. DOI: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
18. Singh G. (2025) Empowering Women through Education: A Pathway to Economic, Social, and Political Progress in India. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*, vol. 7, pp. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5405>
19. Sharma A., Panda S. (2024) Women's Empowerment Through Psychological Patterns and Behavioral Implications with Cultural Determinants and Indicators. In: Singh, A., Bhadouria, R., Tripathi, S., Modi, R., Gupta, S. (eds) *Empowering Indian Women Through Resilience*. Springer, Singapore, pp. 133–150. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4_7)
20. Volianiuk N., Bokovets O. (2017) Psychological Structure of Innovative Potential of a Personality. *Science and education*, no. 1, pp. 9–15. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-2>