ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PERSONAL RESOURCES OF A PSYCHOLOGIST AS A FACTOR IN OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES UNDER MARTIAL LAW

УДК 159.937
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.37

Лялюк Г.М.
д.пед.н.,
доцент кафедри теоретичної психології
Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті актуалізовано проблему особистісних ресурсів психолога як чинника подолання напружених ситуацій у професійній діяльності. Виокремлено важливі фактори, що підвищують напруженість у поведінці фахівців психологічної служби військових госпіталів (далі – ПСВГ) в умовах воєнного стану. Здійснено аналіз теоретико-методологічних основ ресурсного підходу в психології. Зазначено, що спільною думкою багатьох учених є те, що ключовим фактором подолання стресових ситуацій, спричинених професійними факторами, є психологічні й особистісні ресурси. «Ресурсність» є більш широким поняттям, ніж «ресурс», і може визначати якісні та кількісні характеристики людських ресурсів.

Наголошено, що ресурсний підхід сьогодні є досить перспективним напрямом, який дає змогу охопити широке коло питань професійної діяльності фахівців психологічної служби військових госпіталів в умовах воєнного стану. Ресурси самоефективності, оптимізму, самоконтролю, саморегуляції, толерантності до невизначеності, життєстійкості, особистісного адаптивного й інтелектуально-особистісного потенціалу, копінг-стратегій у вирішенні складних проблем набувають особливого значення в роботі психолога ПСВГ, оскільки є, з одного боку, «компетентнісними ресурсами» психолога, а з іншого – джерелом збагачення власних особистих ресурсів шляхом реалізації підтримки та допомоги іншим людям в кризових ситуаціях. Тому мобілізація особистих ресурсів психологом ПСВГ для здійснення відповідних регуляторних корекцій своєї активності в процесі професійної діяльності сприятиме покращенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Ключові слова: *ресурс, ресурсність, особистісні ресурси, психологічні ресурси, самоефективність, оптимізм, самоконтроль, саморегуляція, життєстійкість, адаптивний потенціал, копінг-стратегії.*

The article updates the problem of the psychologist's personal resources as a factor in overcoming stressful situations in professional activity. Important factors that increase the tension in the behavior of psychological service specialists of military hospitals in the conditions of martial law have been identified. An analysis of the theoretical and methodological foundations of the resource approach in psychology has been carried out. It is noted that the common opinion of many scientists is that the key factor in overcoming stressful situations caused by professional factors is psychological and personal resources. "Resourcefulness" is a broader concept than "resource" and can define qualitative and quantitative characteristics of human resources.

It is emphasized that today the resource approach is a rather promising direction, which allows to cover a wide range of issues of professional activity of psychological service specialists of military hospitals in the conditions of martial law. The resources of self-efficacy, optimism, self-control, self-regulation, tolerance to uncertainty, resilience, personal adaptive and intellectual-personal potential, coping strategies in solving complex problems acquire special importance in the work of a PSVH psychologist, since they are, on the one hand, "competence resources" of a psychologist , and on the other hand, as a source of enrichment of one's own personal resources through the implementation of support and assistance to other people in crisis situations. Therefore, the mobilization of personal resources by the PSVH psychologist to implement appropriate regulatory corrections of his activity in the process of professional activity will contribute to the improvement of mental health and increase the effectiveness of psychological assistance in conditions of martial law.

Key words: *resource, resourcefulness, personal resources, psychological resources, self-efficacy, optimism, self-control, self-regulation, resilience, adaptive potential, coping strategies.*

З огляду на суспільно-політичні зміни в нашій державі й умови воєнного стану проблема збереження та відновлення психічного здоров'я населення з кожним днем стає все більш актуальною, кількість звернень за кваліфікованою психологічною допомогою різних категорій населення України постійно зростає. Зокрема, особливої уваги психологів потребують військовослужбовці, які перебувають на лікуванні у військових госпіталях у зв'язку з пораненнями під час виконання бойових завдань, впливом психотравмувальних подій війни та бойового стресу. Тому в умовах воєнного стану суттєво зросло професійне навантаження фахівців психологічної служби військових госпіталів (далі – ПСВГ), оскільки кількість штатних кваліфікованих психологів не може повністю задовольнити зростаючий попит на психологічні послуги.

Специфіка діяльності практичного психолога обумовлює те, що його особистісно-професійні якості виступають одним з основних інструментів впливу на клієнтів і вагомим фактором, який визначає ефективність та успішність професійної діяльності. Професія психолога пов'язана з когнітивною складністю міжособистісного спілкування, постійною новизною різноманітних професійних ситуа-

цій, із високою психологічною напругою через «специфічні емоції», тому передусім вимагає особистісної роботи: вирішення власних суб'єктивних проблем, розвитку саморефлексії, усвідомлення власних особистісних, пізнавальних, культурно-моральних цінності, розвитку здатності керувати власними емоційними реакціями й адекватно реагувати в стресових ситуаціях.

Учені-дослідники особливо відзначають необхідність для ефективної роботи психолога володіння особистісними якостями, які забезпечують стійкість до психологічних перевантажень, не занурюючись у стресові стани, протистояти професійній деформації чи стану «емоційного виснаження» [3].

Серед важливих факторів, що підвищують напруженість у поведінці фахівців ПСВГ в умовах воєнного стану, є тиск соціальних норм, які передбачають відповідні стереотипи їхньої поведінки: психолог ПСВГ повинен завжди відчувати впевненість і бадьорість, турботу та готовність прийти на допомогу; уміння не злитися за будь-яких обставин, з інтересом ставитися до клієнта та при цьому завжди залишатися спокійним і коректним. Потреба діяти відповідно до «норми», прагнення задовольнити соціальні очікування визначають надмірний контроль поведінки та недостатньо адекватну емоційну реакцію. Стійкість і самоконтроль дають змогу психологу ПСВГ вступати в контакт практично з усіма учасниками бойових дій, у тому числі з найбільш важкохворими, і, з одного боку, покращують соціальну взаємодію, ефективність психологічної допомоги, а з іншого – викликають погіршення емоційного та фізичного стану. Стримування й гальмування емоцій є фактором ризику для здоров'я практичного психолога. Отже, різке зростання навантаження в професійній діяльності фахівців ПСВГ в умовах воєнного стану висуває підвищені вимоги до функцій саморегуляції особистості психолога.

Спільною думкою багатьох учених є те, що ключовим фактором подолання стресових ситуацій, спричинених професійними факторами, є психологічні й особистісні ресурси. Це унікальні риси особистості, серед яких фундаментальною є високий рівень стресостійкості.

Теоретико-методологічні основи ресурсного підходу в психології сформульовано Е. Фроммом, який як фундаментальні стани людського духу, що дають змогу опиратися патогенним тенденціям у суспільстві, визначив надію, любов, віру та стійкість. Учені-психологи вбачали як ресурси особистості різноманітні структурні утворення, ресурсний підхід отримав своє продовження у теоріях і концепціях зарубіжних учених: Д. Навона та Д. Гофера (когнітивні ресурси системи обробки інформації), А. Бандури (поняття самоефективності), Д. Канемана (увага як ресурс особистості), М. Селігман (оптимізм). Особливої популярності набули концепція життєстійкості (С. Мадді), теорія консервації ресурсів (С. Хобфола), концепція ресурсів копінг-поведінки (Р. Лазаруса та С. Фолькман) [8].

В українській психології є не так багато наукових доробків ресурсів особистості, хоча останнім часом підвищився інтерес до цієї проблеми. Наукові уявлення щодо ресурсності особистості викладено у наукових розвідках О. Даценко, Ж. Вірної, С. Максименка, які наголошують на здатності до саморегуляції у процесі реалізації професійних функцій як важливій професійно значущій якості особистості [3]; О. Штепи, яка, досліджуючи ресурсність особистості, визначила структуру, механізми, методи діагностики та стратегії розвитку [6].

Сучасна психологія розглядає психологічні ресурси як одну з важливих характеристик особистості. Водночас поняття ресурсів у психологічній теорії та практиці не є до кінця визначеним, що зумовлено як складністю емпіричних досліджень феномену ресурсів, так і термінологічною непослідовністю.

У зв'язку із цим поняття особистісних ресурсів потребує концептуалізації, узагальнення та поглиблених досліджень, зокрема з'ясування їх ролі й особливостей у професійній діяльності психологів ПСВГ.

Метою статті є теоретичний аналіз особистісних ресурсів психологів ПСВГ.

Виклад основних матеріалів дослідження. Термін «ресурс» є міждисциплінарним поняттям, що походить від франц. слова *resource* і перекладається як «допомога» [8, с. 23]. Ресурси – це стан, можливість, якою за потреби можна скористатися, та додаткове джерело психологічної та фізичної енергії, завдяки якому людина здійснює певні дії, що сприяють досягненню бажаного результату [8, с. 26]. Поняття «ресурс» часто вчені-психологи характеризують як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, самореалізації, здійснення вибору життєвих стратегій тощо [7, с. 783].

Варто зазначити, що поняття «ресурс» хоча й близьке, однак не збігається за змістом із поняттям «потенціал», що в широкому розумінні трактується як «запасна» можливість [2, с. 125]. Особистісні ресурси є життєво важливими опорами, що доступні людині та дають їй змогу задовольнити свої первинні потреби, коли людина відчуває нестачу життєвих сил, гармонії життя, нерішучість. Особистісні ресурси поділяються на зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні). Однак поділ на зовнішні та внутрішні ресурси досить умовний, оскільки вони взаємопов'язані і з втратою одного втрачаються й інші [2, с. 126].

Поняття «особистісні ресурси» – це складний психологічний комплекс, який містить: зовнішні та внутрішні матеріальні засоби, стан фізичного та психічного благополуччя, вольові, емоційні й енергетичні характеристики людини, потрібні їй (безпосередньо або опосередковано) для подолання складних життєвих ситуацій. Загалом під особистісними ресурсами вчені розуміють складні, індивідуально-психологічні структури, які виконують функцію психічного забезпечення та детермінують успішне виконання діяльності й високий рівень особистісного благополуччя [1, с. 24].

Варто зазначити, що «ресурсність» є більш широким поняттям, ніж «ресурс», і може визначати якісні та кількісні характеристики людських ресурсів [8, с. 32].

У наукових розвідках поняття «ресурсність» вживається значно рідше за поняття «ресурс» і трактується як один із показників психологічної гнучкості людини, що полягає в здатності особистості знаходити максимум можливостей у будь-яких ситуаціях. Характеризуючи ресурсність як основний показник здатності індивіда повноцінно й ефективно використовувати свої внутрішні резерви, дослідники виділяють такі принципи ресурсності: досвід і відкритість, тобто вміння отримувати, накопичувати й використовувати власні ресурси; розкутість, тобто вільний обмін ресурсами між системою елементів; (людина є адаптивною системою управління ресурсом); гармонійність, конгруентність, цілісність, що вказує на узгодженість ресурсів [1].

Основною ідеєю ресурсного підходу є те, що між індивідом і навколишнім світом існують відносини обміну, які спостерігаються не тільки на зовнішньому рівні діяльності, а й на всіх рівнях психічних явищ, починаючи від відчуттів і сприйняття до інтелектуальних, вольових, емоційних і особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально-психологічних явищ. Концепція відносин обміну усуває проблему обмеженості психологічних і психофізіологічних можливостей людини і дає змогу порівнювати характеристики якості діяльності з функціональними станами, які виникають у процесі праці, та суб'єктивними переживаннями, що супроводжують професійну діяльність [2].

З погляду С. Хобфола (теорія консервації ресурсів (теорія COR), ресурси – це особистісні якості, об'єкти, обставини чи види діяльності, які є цінними для людини або виступають засобами досягнення важливих цілей. Фундаментальним принципом його моделі є положення про те, що люди прагнуть зберігати, захищати та створювати ресурси, уникати потенційної або фактичної втрати власних цінних ресурсів. Ресурси, маючи символічну цінність, допомагають людині усвідомити свою ідентичність [1]. Модель збереження ресурсів пропонує розглядати чотири типи ресурсів: об'єктивні ресурси, соціальні ресурси (соціальний статус, вік), особистісні ресурси (ресурси опору стресу) і енергетичні ресурси (знання, час, гроші). Усі види ресурсів взаємопов'язані і залежать один від одного, відсутність чи втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю чи придбанням іншого [2].

Ідеї ресурсного підходу відображені в ресурсних моделях стресу, копінг-поведінки, психологічного здоров'я людини, психологічної допомоги фахівцям ризикових і небезпечних професій, які найбільш схильні до «емоційного вигорання». На сьогодні існує низка ресурсних концепцій, у рамках яких розглядається існування інтегральної чи системної особистісної характеристики, що контролює та організовує розподіл, втрату й придбання ресурсів, як специфічний фактор, який опосередковує процеси саморегуляції та самовизначення. До прикладу, базове самооцінювання вважається інтегральним конструктом особистісних ресурсів [3]. Компонентами базового самооцінювання є особистісні характеристики, такі як емоційна стабільність, локус контролю, самоефективність і самооцінка. Ці особистісні характеристики загалом вважаються критеріями готовності працювати в нетипових складних екстремальних обставинах і впливають на характер професійної діяльності.

В організаційній психології широковживаним є поняття «психологічний капітал». Оцінка психологічних ресурсів персоналу здійснюється за такими критеріями: 1) самоефективність, що дає змогу докласти необхідних зусиль для вирішення складних завдань; 2) оптимізм як позитивна атрибуція реальних і майбутніх успіхів; 3) надія як наполегливість у прагненні до мети разом із здатністю змінювати шляхи, що ведуть до неї; 4) резильєнтність – стійкість до впливу екстремальних ситуацій, несприятливих обставин [11].

Поділяючи ресурси особистості на соціальні, психологічні, фізіологічні та суб'єктивні, дослідники наголошують, що основна функція особистісних психологічних ресурсів полягає в тому, щоб забезпечити ті можливості, завдяки яким особистість зможе подолати складні, часом стресові та травматичні життєві ситуації, і реалізувати власні плани щодо досягнення конкретної мети [3, с. 122]. Тобто, використовуючи психологічні ресурси, особистість здатна не тільки реагувати на зовнішні обставини, а й формувати умови, на основі яких здійснюється самовдосконалення та розвиток особистості.

На думку О. Штепи, психологічні ресурси особистості є індивідуальними екзистенційними можливостями людини, які розкриваються через прагнення до самовизначення.

Під зовнішніми ресурсами дослідниця розуміє матеріальні цінності, соціальний статус і соціальні зв'язки, які підтримуються в суспільстві та допомагають людині ззовні. Внутрішні ресурси розкривають зміст особистісного психологічного потенціалу, характеру та здатностей, які допомагають людині зсередини [7, с. 783].

Поняття «ресурсність особистості» О. Штепа [7] визначає як здатність особистості оновлювати свої ресурси з метою саморозвитку й надавати підтримку іншим, оперувати власними ресурсами, тобто поповнювати, відновлювати їх, вичерпувати, використовувати їх, накопичувати, зберігати тощо. Дослідниця наголошує на різній феноменологічній структурі особистісних і психологічних ресурсів. Поняття особистісних ресурсів, на її думку, є більш широким, що містить матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дають їй змогу відчувати себе активною та долати стрес. Психологічні ресурси, на думку дослідниці, є унікальними якостями особистості, зміст яких розкривається в часовому напрямі, зокрема як важливий досвід із минулого, стан впевненості в собі, у сьогоденні, стратегія саморозвитку, яка спрямована в майбутнє.

Як складові ресурсності О. Штепа виділяє: уміння управляти ресурсами, оновлювати їх і використовувати; базові особистісно-екзистенційні ресурси (віра в добро; допомога іншим, любов, відповідальність); «ресурси компетентності» (творчість, успіх, самореалізація в професії). Рефлексія та самореалізація, самодетермінація в концепції О. Штепи презентують метарівень актуалізації особистісного ресурсу [7].

Досить вдало сутність феномену особистісних ресурсів відображає підхід, за якого психологічні ресурси розглядаються як складна система рис, що опосередковують успішне оволодіння й виконання діяльності і є регуляторами психічної напруги та рівня стійкості до життєвих обставин, особливо екстремальних, а саме це життєстійкість, оптимізм, почуття пов'язаності, самооцінка, толерантність до невизначеності, самоефективність, самоконтроль [8].

У наш час також активно досліджується поняття «життєстійкість особистості» як здатність людини ефективно існувати, незважаючи на життєві перешкоди та труднощі. Це поняття було запропоновано С. Мадді в контексті його ресурсної концепції особистості. Науковець вважає, що високі резерви стресостійкості зумовлені особливою особистісною диспозицією – якістю життєстійкості (*hardiness*), що визначає здатність людини конструктивно пристосовуватися до умов життя та долати повсякденні труднощі й умови екстремального характеру. Життєстійкість, яку складають три відносно автономні компоненти: контроль, залученість і прийняття ризику, –опосередковується такими факторами, як соціальний статус, вік, професія, типологічні особливості та виявляється в особливостях усвідомленої саморегуляції, в ефективності подолання стресових ситуацій і реалізації життєвої програми [10].

Особливістю сучасних наукових досліджень життєстійкості є тенденція до розширення контекстів, у яких розглядається концепція резільєнтності, що зазнає впливу основних соціально-політичних та економічних трансформацій [5]. Резильєнтність не є постійною рисою характеру, а є процесом, функцією контексту, культурних відмінностей і динаміки поточної ситуації. Поняття «резильєнтність» за своєю суттю є феноменологічним і стосується існуючих результатів, тому воно може слугувати категорією, яка узагальнює різні аспекти та рівні відновлення людини під впливом стресогенних чинників [5].

Особистісні характеристики визначають адаптивні здатності людини та її інтегральну характеристику – особистісний адаптаційний потенціал. Тому дослідники розглядають адаптивні здатності як важливий особистісний ресурс [1]. Якості особистісного адаптивного потенціалу включають індивідуально-психологічні якості (нервово-психічна стійкість і стресостійкість; самооцінка особистості, яка є ядром її саморегуляції; особистісна референтність людини; відчуття соціальної підтримки), а також соціально-психологічні особливості (досвід соціального спілкування; рівень конфліктності особистості; моральність, орієнтованість на соціальні норми та правила поведінки, на повагу до колективних потреб).

Дослідниця В. Казібекова розглядає ресурс як структуру індивідуальних особливостей, що сприяють збереженню впевненості в собі, мудрості та щастя, формуванню великого досвіду знань для подолання складних ситуацій, накопиченню внутрішніх сил, які необхідні для подолання життєвих криз [2, с. 125].

Отже, можна диференціювати людей за ступенем стійкості до різних стресорів і прогнозувати ефективність діяльності людини в складній життєвій ситуації. Крім того, безсумнівно, однією з найбільш згадуваних специфічних якостей, які становлять особистий ресурс людини, є копінг-стратегії, що є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією, виконують копінг-функцію та проявляються на поведінковому рівні [9]. Копінг-поведінка є усвідомленою, на відміну від захисної. Копінг-стратегії формуються в процесі особистісного розвитку під впливом життєвого досвіду, сімейного виховання, соціальної взаємодії з оточенням, соціокультурних факторів суспільства тощо. Існує кілька класифікацій копінг-стратегій, які людина використовує для подолання стресу,

але найбільш вживаним є розподіл між проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом і стратегією пошуку соціальної підтримки. За критерієм адаптивності визначається продуктивність застосування тих чи інших копінг-стратегій [9].

Останнім часом активно досліджуються особливості зв'язків копінгу з адаптацією до умов життя, задоволеністю життям, специфіка копінг-стратегій фахівців ризикових і небезпечних професій, педагогів, медичних працівників, психологів тощо.

Варто зазначити, що підвищення рівня професійного стресу у психологів ПСВГ в умовах воєнного стану часто супроводжується зростанням напруженості в контактах із колегами та рівня тривожності, а також зниженням впевненості й самооцінки. Дуже часто психологічна напруга внаслідок професійного стресу відбивається на їхньому соматичному стані. Зокрема, можливе й надмірно прискіпливе ставлення до власного здоров'я, і сприйняття подій як небезпечних, кризових і загрозливих.

Подолання викликів (копінг), породжених стресовою ситуацією, призводить до благополуччя та психологічного здоров'я і навпаки. Особистість і копінг є досить складними взаємопов'язаними конструктами, однак не є ідентичними; деякі особистісні риси сприяють певній поведінці оволодіння [2].

Результати сучасних наукових досліджень демонструють також ефективність використання інтелектуально-особистісного потенціалу, який є важливим ресурсом, що дає змогу особистості зберігати свою суб'єктність: демонструвати активну копінг-поведінку, а не емоційну реакцію чи «уникнення вирішення» проблем, більше зосереджуватися на внутрішніх ресурсах, а не на соціальних ресурсах [4, с. 100].

Аналізуючи специфічний зміст особистісних ресурсів, можна зробити висновок, що якості особистісної ресурсності є факторами ситуативної та стратегічної адаптації, професійної продуктивності психолога його самореалізації.

У структурі особистісно-професійної компетентності психолога суттєво представлені такі компетенції, як гуманістична спрямованість особистості, комунікативні й організаторські здібності, стресостійкість, здатність до самоконтролю та самоорганізації, сформованість ціннісних моделей, емпатія, толерантність до невизначеності, професійна рефлексія, які є ресурсами стійкості, саморегуляції, мотиваційними й інструментальними ресурсами особистості фахівця. Особистісні ресурси протидіють професійно-особистісним деформаціям, зокрема професійному виснаженню, і є стратегічними засобами й умовами реалізації мети професійного саморозвитку, розвитку суб'єктності психолога. Отже, використання особистісних ресурсів у напружених ситуаціях професійної діяльності психолога ПСВГ є одним із шляхів оптимізації його професійної діяльності.

Висновки. Ресурсний підхід сьогодні є досить перспективним напрямом, що дає змогу охопити широке коло питань професійної діяльності психологів ПСВГ в умовах воєнного стану. Ресурси самоефективності, оптимізму, самоконтролю, саморегуляції, толерантності до невизначеності, життєстійкості, особистісного адаптивного і інтелектуально-особистісного потенціалу, копінг-стратегій у вирішенні складних проблем набувають особливого значення в роботі психолога ПСВГ, оскільки є, з одного боку, «компетентнісними ресурсами» психолога, а з іншого – джерелом збагачення власних особистих ресурсів шляхом реалізації підтримки та допомоги іншим людям в кризових ситуаціях. Тому мобілізація особистих ресурсів психологом ПСВГ для здійснення відповідних регуляторних корекцій своєї активності в процесі професійної діяльності сприятиме покращенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо в емпіричному обґрунтуванні для визначення структури та ролі певних ресурсів у професійній діяльності психолога ПСВГ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 22–27.

2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том 1. № 2 (2017). С. 120–127.

3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

4. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс саморегуляції суб'єкта. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

5. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (2). С. 160–165.

6. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

7. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

8. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

9. Murberg T.A. Personality and coping among adolescents / T.A. Murberg // Journal of Individual Differences. 2009. Vol. 30. P. 59–64.

10. Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, 63(2), 265–274.

11. Stevan E. Hobfoll Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist. 1989. № 44 (3). P. 513–524.