

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>

Музичко Людмила

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київського державного економічного університету
імені Вадима Гетьмана*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Анотація. Сучасна світова психологія останні чверть століття активно досліджує явище резильєнсу та вже можна виокремити конкретні напрямки цього наукового пошуку: визначення сутності резильєнності як властивості особистості, її особливого психічного стану та резильєнсу як певного процесу; резильєнність у контексті стресогенних і психотравматичних подій; резильєнність у процесі пристосування та позитивної адаптації до стресогенних ситуацій; резильєнність та посттравматичне зростання; резильєнс та адаптивний копінг; резильєнність як психологічний ресурс, траєкторія резильєнсу тощо. Нашу увагу привернув аспект прояву резильєнності як психологічного ресурсу особистості у зв'язку з тим, що переживання викликаного війною стресу потребує використання особистістю своїх ресурсів для забезпечення власної життєдіяльності в усіх її аспектах.

Ресурсний підхід у психології дає можливість звернути увагу на душевні сили, які дають людині можливість опанувати стресову ситуацію та швидко адаптуватися до викликаних нею умов життєдіяльності. Йдеться про те, що С. Хобфолл назвав ресурсами особистості та описував як цілісну систему. У більш пізніх дослідженнях С.О. Лукомської продовжує розвиватися думка про єдність особистісних та соціальних ресурсів людини, що яскраво виявляється у стресових ситуаціях, одними з найважливіших наслідків використання системи ресурсів є життєстійкість, посттравматичне зростання та резильєнність особистості.

Дослідження О.С. Штепи розширює бачення сутності ресурсів і вводиться поняття психологічної ресурсності, зміст якого вважається ширшим. Йдеться про «показник збалансованості та конструктивності проживання людиною стресових ситуацій», а також «ознаку потенційності особи, яка здатна ставитись до життєвих ситуацій як до певних можливостей саморозвитку». Назагал мається на увазі досвід актуалізації власних особистісно-екзистенційних ресурсів, щоб самостійно розвиватися та надавати підтримку іншим людям, а також використовувати власні ресурси (усвідомлювати їх, уміти використати й оновити).

Ключові слова: резильєнність, психологічна ресурсність, стрес, подолання стресу.

Muzychko Liudmyla

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology
of Vadym Hetman Kyiv National Economics University*

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE PERSONALITY AND ITS RESILIENCY

Abstract. Modern world psychology has been actively researching the phenomenon of resilience for the last quarter of a century, and it is already possible to single out specific directions of this scientific search: defining the essence of resilience as a property of an individual, his special mental state, and resilience as a certain process; resilience in the context of stressful and psychodramatic events; resilience in the process of adjustment and positive adaptation to stressful situations; resilience and post-traumatic growth; resilience and adaptive coping; resilience as a psychological resource, trajectory of resilience and others. Our attention was drawn to the aspect of the manifestation of resilience as a psychological resource of the individual because experiencing the stress caused by the war requires the individual to use his resources to ensure his life activities in all its aspects.

The resource approach in psychology makes it possible to pay attention to the mental forces that give a person an opportunity to master a stressful situation and quickly adapt to the life conditions caused by it. It is about what S. Hobfall called personality resources and described them as a whole system. In later studies, S.O. Lukomska continues to develop the idea of the unity of personal and social resources of a person, which is manifested in stressful situations, one of the most important consequences of the use of the resource system is vitality, post-traumatic growth, and resilience of the individual.

The research by O.S. Shtepa expands the vision of the essence of resources and introduces the concept of psychological resourcefulness, the content of which is considered broader. It is «an indicator of the balance and constructiveness of a person's living in stressful situations» as well as «a sign of the potential of a person who can treat life situations as certain opportunities for self-development». In general, it refers to the experience of actualizing one's personal and existential resources to independently develop and provide support to other people, as well as to use one's resources (to be aware of them, to be able to use and update them).

Keywords: resiliency, psychological resourcefulness, stress, overcoming stress.

Вступ. Поточні обставини життєдіяльності мешканців України обумовлюються ситуацією війни, зокрема її стресогенною дією. Стрессова ситуація набула хронічного характеру, особливо, коли взяти до уваги факт її формування на тлі карантинних обмежень у зв'язку з пандемією COVID-19. Ми стикаємося з численними викликами та невизначеністю, тому навіть буденні обставини життя можемо сприймати та реагувати на них гостріше, ніж зазвичай.

Щоб опанувати життєві обставини, особа повинна залучити наявні ресурси або набути їх. Розробка теорії стресу у психології відбувається і завдяки ресурсному підходу, який зосереджений на здатності індивіда використовувати свою особистість разом із соціальною підтримкою для опанування стресових ситуацій та подолання їхніх наслідків. Внаслідок цього розв'язання проблеми особистих ресурсів набуває неабиякого значення у сучасній науці, психології зокрема. Наразі відомі численні дослідження, які мають на меті з'ясувати сутнісні ознаки складних ситуацій життя, особливості реагування людини на їхні обставини та використання нею власних ресурсів для опанування такою ситуацією. Так, у працях Дж. Девідсона, К. Коннора, С. Хобфолла, які проводять дослідження за кордоном, а також у працях вітчизняних науковців С.О. Лукомської, Т. Титаренко, О.С. Штепи, досліджуються особистісні ресурси як потенціал її адаптації, відновлення, трансформації та зростання у випадку, коли індивід перебуває у складних обставинах життя, які травмують.

З часу оприлюднення праць Е. Фромма, в яких описані стани «людського духу», що зумовлюють опір патогенним суспільним тенденціям (надію, віру та мужність / стійкість) з'явилося розуміння особистісних ресурсів. Далі у цьому напрямку проводив дослідження А. Бандура (вивчення явища самоефективності), Д. Навона та Д. Гофера (вивчення когнітивних ресурсів системи обробки інформації), Д. Канемана (вивчення уваги як ресурсу), С. Мадді (вивчення життєстійкості) та інші. Розумінню системного характеру ресурсів особистості сприяли праці С. Хобфолла,

а закладений ним принцип консервації ресурсів надає практичного спрямування теоретичним розробкам, оскільки передбачається можливість суб'єкта отримати, зберегти, відновити, примножити та перерозподілити власні ресурси з урахуванням особистісних цінностей [1]. Думка науковця виявилась плідною. У своїх дослідженнях її підхопила С.О. Лукомська, яка підтримує системне бачення ресурсів і наголошує на важливих наслідках використання особою системи власних ресурсів. Серед них називає життєстійкість, посттравматичне зростання та резильєнтність. Також С.О. Лукомська зазначає, що для характеристики певного ресурсу важливо встановити його психологічну природу й оцінити ступінь його виразу та міру ефективності його використання особистістю [2].

Такими дослідженнями було закладене підґрунтя для зміщення фокусу уваги науковців із вивчення якостей особистості, які сприяють її опірності до стресу, на вивчення її психологічних ресурсів – утворів, які сприяють подоланню складних життєвих ситуацій, зокрема зумовлених стресом, а також особисто бажаному способу життєдіяльності. Інша українська дослідниця З.О. Кіреєва називає ресурсами особистості все, на що суб'єкт може спертися, аби задовольняти основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість, повагу та самореалізацію в соціумі [3].

Окремим аспектом розробки проблеми психологічних ресурсів є концептуалізація поняття про психологічну ресурсність, яку О.С. Штепа визначає як здатності індивіда актуалізувати її психологічні ресурси для вирішення завдань саморозвитку, саморозкриття у взаєминах, а також надання підтримки іншим. Саме це розкриває сутність автентичності особистості. Таким чином, виникла необхідність розвести схожі поняття за змістом. Авторка під психологічними ресурсами особистості вбачає індивідуальні екзистенційні можливості, які виявляються у прагненні суб'єкта до самовизначення [4]. Вочевидь, зміст поняття психологічної ресурсності є ширшим. Суттєвою ознакою цієї якості є знання особистості власних

психологічних ресурсів, а також уміння їхнього використання й оновлення.

Власне, функціонування суб'єкта на фізичному, психічному, особистісному рівнях залежить від збереження соматичного та ментального здоров'я. Наявність використання, збереження та відновлення власних ресурсів є вагомим складником процесу збереження здоров'я. Коли йдеться не тільки про можливість функціонування, а й про його якість, тоді фокус уваги науковців переноситься з самих ресурсів на наслідки їхнього застосування. Тоді виникає питання про резильєнтність особистості, завдяки якій вона може досить швидко відновлюватися після переживання стресового стану до свого попереднього рівня функціонування особистісних ресурсів.

Проблема резильєнтності у сучасній науці виникла в різних її галузях і в психології має свою специфіку та історію розробки. Наразі можна виокремити низку основних напрямків цього процесу. По-перше, визначення сутнісних ознак явища. Багатьма вченим визнається те, що резильєнтність виникає внаслідок переживання стресу / травми (В. Liu, V. Rice, С.Л. Кравчук, Ю.А. Паскевська), пов'язана з адаптацією та позитивним пристосуванням (G.A. Vonnano, T.D. Cosco, Л.М. Коробка, О.І. Романчук).

По-друге, пошук відповіді на питання щодо статичної / динамічної природи явища. Первинні погляди вчених розглядали резильєнтність як рису, що захищає індивіда від життєвих негараздів й убезпечує від появи психічних розладів через психологічне травмування (J.H. Block); як психологічну здатність до відновлення після переживання травматичних / стресових чи інших емоційних подій без завдання собі шкоди під час переживання та подолання складних ситуацій (О.Б. Морозова, М.К. Сігова).

Динамічна природа резильєнтності почала досліджуватися пізніше та явище частіше почали позначати іншим терміном – резильєнс. Так з'явилося розуміння сутності цього явища як процесу, який спрямовується на подолання проблеми / на повернення до попереднього рівня функціонування / до посттравматичного зростання (M. Brewer, B. Sanderson). У дослідженні М.Д. Лапіної розуміння резильєнтності поглиблюється. Авторка наголошує, що йдеться не про сталу рису характеру, а про певний процес, функцію контексту, культурних відмінностей і динаміки конкретної ситуації. Це поняття є феноменологічним за суттю та позначає наявні результати (може виступати у якості узагальнюючої кате-

горії щодо різних аспектів і рівнів відновлення суб'єкта під час переживання стресу [5].

Тоді резильєнтність почала вивчатися в експериментальних і лонгітюдних дослідженнях. Постало питання про те, що відбувається у процесі відновлення після того, як індивід зазнав впливу несприятливих обставин життя. Завдяки цьому вдалось встановити ефект «відскоку», який визначає сутність цього феномену.

Розвиток динамічної концепції резильєнсу стосувався вивченню наявності взаємодії захисних факторів і факторів ризику, що є підґрунтям динамічного процесу. Йдеться про пошук захисних ресурсів для подолання психікою людини негативних наслідків травматизації (K. Foster). Ці захисні фактори є внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості. Такі наукові розвідки почали вбачати у резильєнтності особистості її ресурс. У низці вітчизняних досліджень резильєнтність також трактується як психологічний ресурс особистості, сприяє подоланню нею стресу та подальшій адаптації до нових посттравматичних обставин життя. Надалі особистість функціонує повноцінно [6].

Інтеграція здобутків представників обох напрямків виявляється у розширенні змістового наповнення поняття резильєнтності. До прикладу, Г.П. Лазос розглядає її як біопсихосоціального явища, яке змістовно виявляється особистісними, міжособистісними та суспільними переживаннями, що природно результують різноманітні процеси розвитку особи впродовж певного періоду її життя. Сутність цієї якості виражається здатністю психіки до відновлення після життєдіяльності суб'єкта у несприятливих умовах. Дослідниця наголошує на тому, що в залежності від предмету дослідження та фокусу уваги науковця конструкт «резильєнтність» може розглядатися і як властивість особистості, і як динамічний процес [7].

Назагал характерним для поточних досліджень резильєнтності є категоризація поняття та відмежування змісту від споріднених явищ. Оскільки наше дослідження не має на меті заглиблення у наукову дискусію щодо розробки проблеми резильєнтності, ми згорнемо аналіз у цьому напрямку та визначимось із баченням сутності резильєнтності, до якого пристаємо.

Ми розділяємо погляди Д. Асонова та О. Хаустової та розуміємо зміст поняття резильєнтності досить широко: це властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до попереднього рівня функціонування після переживання стресу; це своєрідна

статична точка, що визначає особистість в конкретний момент процесу резильєнсу [8].

Метою дослідження є відповідь на питання про те, чи пов'язані між собою прояви психологічної ресурсності та резильєнтності особистості, а також встановлення особливостей прояву цих властивостей у людей, які переживають тривалий стрес.

Відповідно до висунутої мети, сформульовано низку **завдань** дослідження: 1) емпірично дослідити прояви психологічної ресурсності та резильєнтності осіб, що переживають стрес; 2) перевірити наявність зв'язку вказаних властивостей засобами статистичного аналізу. Для досягнення поставленої мети та вирішення висунутих завдань розроблена методика емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження здійснене у співпраці з магістриною Ю. Шерстюк. Для нього створено Google-форму, а за результатами її опрацювання сформувалась вибірка обсягом 91 особа. Серед обстежуваних дві третини складають жінки, а віковий розподіл є таким: до 20р – 5,5% осіб, 20–30 рр. – 26,6% осіб, 30–40 рр. – 24,2% осіб і по 20,9% осіб у віці 40–50-х рр. і старші.

Для вимірювання проявів психологічної ресурсності використано «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», ОПРО О.С. Штепи, який структурно складається з 14 субшкал: *упевненість у собі* (самодостатність у прийнятті рішень), *доброта до людей* (настановлення щодо прояву доброти), *допомога іншим* (активний альтруїзм, підтримка й надихання інших), *успіх* (професіоналізм, самореалізація, саморозкриття), *любов* (уміння сприяти саморозвитку близьких людей, підтримувати у складних ситуаціях та розділяти радість чужого успіху; відкритість до взаємин і життя; відсутність заздрощів); *творчість* (неординарність у професії та житті, діяння на власний розсуд у нових ситуаціях), *віра у добро* (настанова на справедливість, милосердя, віра у Бога), *прагнення до мудрості* (уміння вчитися, прагнення створити власну картину світу та зрозуміти сенс життя), *робота над собою* (рефлексія для розуміння та зміни себе), *самореалізація у професії* (задоволення та успіх у роботі), *відповідальність* (прогноз наслідків своїх дій, усвідомлена необхідність звітувати за зроблене), *знання власних психологічних ресурсів* (реалістична оцінка своїх особливостей, психологічних можливостей та їхніх меж та досвід саморозвитку), *уміння оновлювати власні психологічні ресурси* (досвід використання засобів саморегуляції, уміння розширювати власні психологічні ресурси), *уміння вміщувати*

власні психологічні ресурси (спроможність самостійно долати складні життєві ситуації та допомагати іншим). Також передбачається вимірювання загального рівня властивості (інтегральна шкала рівня психологічної ресурсності). За допомогою вказаних діагностичних ознак авторка пропонує вимірювати психологічну ресурсність як своєрідну діагностичну категорію. Її рівень свідчить про те, наскільки особа спроможна до саморозвитку, якою є її компетентність у вирішенні широкого кола питань її особистого та професійного життя, про силу її прагнення розуміти та використовувати власний потенціал для цього. Також йдеться про межі автономності та самодостатності у ситуації прийняття рішень поточної життєдіяльності, зокрема, у складних обставинах життя. І, насамкінець, про здатність виявляти креативність та досягати успіху особисто та допомагати у цьому іншим людям, підтримуючи їх та надихаючи до цього, спираючись на почуття любові до ближнього.

Іншим вимірювальним інструментом була «Шкала резильєнтності» К. Коннор-Д. Девідсона, модифікована Л. Кембел-Сілсом та М. Штайном (L. Campbell-Sills, M.B. Stein CD-RISC-10) та адаптована Н.В. Школіною зі співавт. Для забезпечення статистичного аналізу, крім описової статистики, застосовувався кореляційний аналіз на Пірсоном та ф-критерій кутового перетворення Фішера.

Отже, у представників вибірки дослідження виявились середній (46,1%) та високий (41,8%) рівні психологічної ресурсності, а також у 12,1% – низький та вкрай низький рівні, що показано на рис. 1.

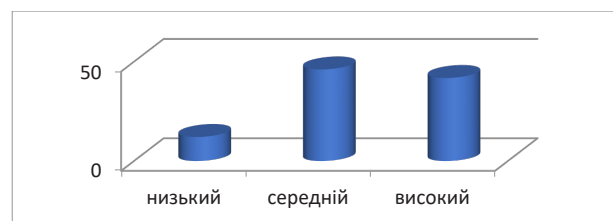


Рис. 1. Рівні прояву психологічної ресурсності особистості, %

Загалом йдеться про достатньо високі загальні показники вияву психологічної ресурсності. Ми припускаємо, що цьому сприяла низка особливостей: переважна більшість опитаних осіб (60,4%) має практичний досвід використання психотехнік саморегуляції, а також достатньо гарний стан здоров'я (до початку війни 17,6% мали відмінний стан, хороший – 59,3%, посередній – 13,2%, інші мали хронічні захворювання; станом на зараз про

відмінне здоров'я заявило 8,8%, хороше – 52,7, посереднє – 28,6% та незмінна кількість тих, хто мають хронічні захворювання).

Аналіз отриманих даних за допомогою ф-критерію кутового перетворення Фішера дає підстави констатувати таке: осіб із високим і середнім рівнями вияву психологічної ресурсності більше, ніж осіб з її низьким рівнем ($p > 0,001$); осіб із відмінним здоров'ям внаслідок переживання тривалого стресу стало значимо менше ($p > 0,05$), осіб із посереднім здоров'ям значимо побільшало ($p > 0,01$), натомість кількість осіб із гарним здоров'ям суттєво не змінилась.

Вочевидь, соматичне здоров'я та досвід саморегуляції можна вважати вагомими умовами прояву достатньо високого рівня психологічної ресурсності особистості.

При вимірюванні резильєнтності учасників дослідження встановлено, що переважна кількість є низько резильєнтними (45,0%) особами, дещо вищий рівень цієї властивості виявило 37,4% осіб, а високо резильєнтними є 17,6% осіб, що показано на рис. 2.

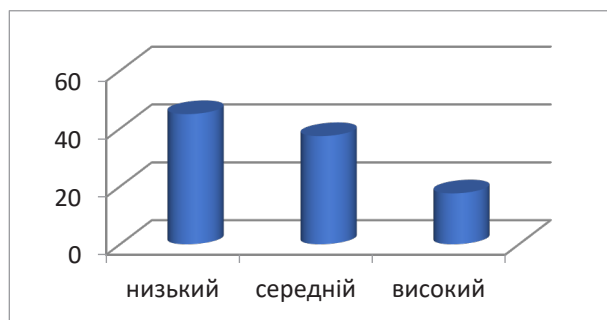


Рис. 2. Рівні прояву резильєнтності особистості, %

Як бачимо, майже половина осіб не виявила здатності до амортизації наслідків тривалого впливу стресової життєвої ситуації. Тобто вони не можуть швидко повернутися до того рівня психічного та соціального функціонування, який мали до моменту настання стресової ситуації. Третина опитаних, що виявили помірну резильєнтність, мають певні труднощі у відновленні звичного для них рівня функціонування (ім складно прийняти рішення в умовах невизначеності; вони недостатньо ефективно опираються впливу стресових факторів, мають обмежені можливості до відновлення та психологічного зміцнення). І лише кожен п'ятий виявив здатність до адекватного пристосування до умов стресової ситуації та швидкого відновлення власних можливостей, внаслідок чого уникають втрати особистої ефек-

тивності, зберігають ментальне здоров'я та особистісну цілісність.

Використання ф-критерію кутового перетворення Фішера дає підстави говорити про те, що в умовах тривалого стресу осіб із низькою резильєнтністю більше ($p > 0,001$); статевих відмінностей щодо кількісного вияву резильєнтності не встановлено: нерезильєнтних чоловіків і жінок приблизно однаково.

Наступним кроком дослідження було отримання відповіді на питання про те, чи пов'язані досліджувані властивості у структурі особистості. Статистичною процедурою, яку застосовано для цього, став кореляційний аналіз за Пірсоном. Перше, що ми встановили, це факт наявності значимого двостороннього прямого кореляційного зв'язку – 0,237 ($p \leq 0,05$) – між резильєнтністю та психологічною ресурсністю особистості. Отже, посилення резильєнтності повинно супроводжуватися підвищенням рівня психологічної ресурсності. У дослідженні ми виявили поєднання переважно низької резильєнтності та достатньо високої психологічної ресурсності, що є певною мірою парадоксальним. Це наштовхнуло на думку про те, що така ситуація можлива у випадку, коли резильєнтність по-різному пов'язана зі складниками психологічної ресурсності. Проведений кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив побачити, що лише незначна частина складників психологічної ресурсності має зв'язки з резильєнтністю. Найсильнішим є зв'язок упевненості у собі та резильєнтності (1,000, $p \leq 0,001$). Це ми пояснюємо тим, що прояву резильєнтності сприяє самодостатність особи у разі прийняття нею рішення, бо вона здатна наполягти та відстояти свою точку зору, раціонально оцінювати ситуацію, управляти собою та довіряти собі. Впевненість у собі також дає можливість суб'єкту реалізуватися у професії, тому зв'язок резильєнтності та професійної самореалізації видається природним (0,219, $p \leq 0,05$).

Окремо хочеться висвітлити зв'язки резильєнтності з низкою складників, які стосуються ресурсів особистості: знання власних ресурсів (0,304, $p \leq 0,001$), оновлення (0,243, $p \leq 0,05$) та використання (0,208, $p \leq 0,05$) ресурсів. Вочевидь, обізнаність індивіда щодо своїх ресурсів забезпечує реалістичність в оцінці власних особливостей, можливостей та меж їхнього застосування, а це сприяє саморозвитку та формуванню досвіду щодо цього. Здатність оновлення ресурсів спирається на відповідний досвід, який допомагає швидко регулювати емоційні стани та входити в стан психічної рівноваги. Також йдеться про

вміння збагачувати ресурси за допомогою переживання любові, успіху, творчого натхнення тощо. Завдяки тому, що особа здатна використати наявні у неї ресурси, вона може власними силами здолати життєві труднощі у своєму житті та допомогти у цьому іншим. У такий спосіб створюється гармонія у взаєминах, реалізуються різноманітні плани. Віра у себе, яка народжується, є гарним засобом посилення резильєнтності.

Нам вдалося підтвердити точку зору С.О. Лукомської про те, що одними з найбільш важливих наслідків використання ресурсів людиною є її резильєнтність [2].

Висновки. Отримані результати дають підстави вважати, що особливості резильєнтності осіб, які переживають тривалий стрес, певним чином зумовлюються їхньою психологічною ресурсністю, про що свідчать встановлені під час здійснення кореляційного аналізу взаємозв'язки. Цей факт має не лише теоретичне значення, але й практичне,

оскільки дає розуміння того, що для плекання резильєнтності особистості практичним психологам у наданні допомоги клієнтам, які потерпають від наслідків тривалого стресу, важливо зосередитися на роботі з їхньою самооцінкою з метою посилення впевненості у собі, а також ресурсною складовою особистості з метою підвищення обізнаності людини щодо власних ресурсів, вироблення вміння їх використовувати та відновлювати.

Вважаємо перспективним шляхом проведення подальших наукових розвідок, які стосуються посилення резильєнтності особистості, поглиблення розуміння сутності механізмів її формування саме у контексті досліджень ресурсного підходу у розвитку теорії психологічного стресу. З огляду на сучасні обставини життєдіяльності українців, такі дослідження є актуальними для вирішення практичних задач – управління стресом і відновлення після негативних стресових впливів осіб, які потерпають від тривалого стресу.

Список використаних джерел

1. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
2. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
3. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5–10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3.
4. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
5. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.
6. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
7. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3(17). С. 77–88.
8. Асонов Д. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4(4). – e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>.