

ОСНОВНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

MAIN ASPECTS OF CONCEPTUALIZATION OF THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF A PERSONALITY

Статтю присвячено дослідженню основних аспектів концептуалізації системи психологічної витривалості особистості. Зокрема, відповідно до теоретичного аналізу основних концептів психологічної витривалості особистості психологічну витривалість визначено важливою характеристикою психічного здоров'я та благополуччя завдяки сприятливому впливу на вправління із життєвими труднощами і здатності до розвитку навіть під час стресових ситуацій. Помилкове уніфікування термінів «психологічна витривалість», «психологічна стійкість» та «психологічна життєстійкість» свідчить про невідповідність понятійного апарату, що залежить від спільного компонента цих психологічних явищ діяти зважено, особливо за несприятливих стресових умов.

Під поняттям психологічної витривалості розуміємо важливу особистісну процесуальну характеристику психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності.

Психологічна витривалість дозволяє протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, підтримувати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Успішна психологічна витривалість залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в здійсненні детальніших наукових розвідок особливостей психологічної витривалості особистості з метою вдосконалення концепції її системи. Актуальним, зокрема, є вивчення структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників, окреслення особливостей прояву психологічної витривалості в структурі метакогнітивного моніторингу.

Ключові слова: психологічна витривалість, психологічна життєстійкість, психологічна стійкість, особистість.

The article is devoted to the study of the main aspects of the conceptualization of the system of psychological endurance of the individual. In particular, according to the theoretical analysis of the main concepts of psychological endurance of the individual, psychological endurance is defined as an important characteristic of mental health and well-being due to its beneficial effect on coping with life difficulties and the ability to develop even during stressful situations. The erroneous unification of the terms "psychological endurance", "psychological resilience" and "psychological hardiness" indicates the inadequacy of the conceptual apparatus, which depends on the common component of these psychological phenomena to act thoughtfully, especially under adverse stressful conditions.

The concept of psychological endurance is understood as an important personal procedural characteristic of mental health and well-being, consisting of physiological, personal and social components that can be learned and which, in cases of frustrating and stressful situations, provide the ability to withstand and manage psychological stress conditions, as well as maintain the proper level of effectiveness of any necessary educational or cognitive activity due to the aspects of balance, stability and resilience. Psychological endurance allows you to resist life difficulties, and adverse pressure of circumstances, and maintain health and performance in various trials. Successful psychological endurance depends on the balance of individual psychological qualities and interpersonal characteristics, as well as on the ability to cope with stress and use resources to maintain mental and physical well-being.

We see the prospect of further research in carrying out more detailed scientific explorations of the features of psychological endurance of the individual to improve the concept of its system. In particular, it is relevant to study the structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers, to outline the features of the manifestation of the psychological endurance of the individual in the structure of metacognitive monitoring.

Key words: psychological endurance, psychological hardiness, psychological resilience, personality.

УДК 159.9:355.43
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.15>

Борисенко В.Є.
докторант кафедри психології
Національний університет
«Острозька академія»

Вступ. Явище психологічної витривалості є досить поширеним, однак різноплановим та controверсійним. Аналіз психологічних та методологічних наукових джерел із проблеми вивчення психологічної витривалості особистості виявив різноаспектну зацікавленість дослідників у підходах до тлумачення терміна. Ускладнює створення чіткої системи чинників психологічної витривалості змішаність і нечіткість розмежування її конструктів.

Аналіз наукової літератури. Проблема психологічної витривалості порушується в багатьох українських і зарубіжних дослідженнях. У вітчизняній науковій психології проблему психологічної стійкості розглядають О. Біла, С. Богдановський, А. Бутенко, Н. Вавілова, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Вишньовський, В. Генік, В. Готич, Т. Гром, С. Дяков, С. Дячук, Ю. Кирильчук, В. Ключков, М. Козяр, О. Кокур, З. Комар, С. Костів, Д. Кравцов,

В. Крайнюк, М. Кудінова, О. Курявська, А. Левенець, Н. Лозінська, С. Максименко, Т. Мельничук, О. Милославська, В. Мороз, В. Невмержицький, А. Некрасов, О. Остапчук, П. Підбуцька, І. Пішко, Ю. Попик, А. Романишин, І. Соловйова, В. Чорний, у зарубіжній – Т. Біггс, Д. Браун, С. Брей, Н. Брік, Л. Ванг, К. Гао, С. Джонстон, А. МакІнтайє, А. МакКормік, С. Мейджен, А. Озарі, Д. Рассел, Н. Сар, Т. Січ, Х. Чу, Л. Шейкер та інші. Узагальненням напрацювань науковців є те, що основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні, зважаючи на різні випробування.

Метою статті є теоретичний аналіз основних концептів психологічної витривалості особистості, необхідних для концептуалізації її системи.

Виклад основного матеріалу. Психологічну витривалість визначають як важливу характеристику психічного здоров'я та благополуччя завдяки сприятливому впливу на вправлення із життєвими труднощами і здатності до розвитку навіть під час стресових ситуацій. Дуже часто, однак, можемо спостерігати помилкове уніфікування термінів «психологічна витривалість» (з англ. – psychological endurance), «психологічна стійкість» (з англ. – psychological resilience), «психологічна життєстійкість» (з англ. – psychological hardiness) тощо. В українській науковій літературі, зокрема, простежуємо спроби авторів прирівнювати ці терміни, що дуже часто є так званими «труднощами перекладу». Іншою можливою причиною такої невідповідності понятійного апарату є наявність спільного компонента в цих психологічних явищах, що полягає в здатності суб'єкта пізнання діяти зважено, особливо за несприятливих стресових умов.

Відповідно до наукових напрацювань, узагальненим тлумаченням психологічної витривалості є те, що це – важлива особистісна процесуальна характеристика психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які у випадках фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності. Психологічна стійкість є здатністю підтримувати розумову силу і стійкість перед обличчям труднощів, стресу чи викликів протягом тривалого періоду часу. Психологічна стійкість і наполегливість входять до складу психологічної витривалості й означають силу та здатність справитись після стресу/нещастя. Психологічну життєстійкість тлумачать як здатність захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, що уможливають позитивні якості мотивації суб'єкта

пізнання довше витримувати ті чи ті стресові ситуації для досягнення відповідних цілей [1; 5; 10].

Аспектами психологічної витривалості особистості є: стійкість (стабільність), врівноваженість (пропорційність) та опірність (резистентність). Стійкість є здатністю протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації та постійний (досить високий) рівень настрою; врівноваженість є пропорційністю сили реагування, активності поведінки силі подразника, значення події (величина його позитивних чи негативних наслідків); опірність є здатністю до опору тому, що обмежує свободу поведінки/вибору. Якість витривалості проявляється в подоланні труднощів, що полягає у здатності зберігати віру в себе, впевненість у собі та своїх можливостях, а також здійснювати ефективну психічну саморегуляцію. Стабільність знаходить прояв у збереженні можливості функціонувати, здійснювати самокерування, розвиватись та адаптуватись. Крім того, до складу психологічної витривалості можна віднести соціальні чинники, свідомість, ставлення до себе та до оточення, когнітивну сферу (раціональність), емоційну та комунікативну сфери [4].

Визначальними характеристиками психологічної витривалості є: збереження емоційної стабільності та забезпечення продовження ефективного функціонування навіть під час стресу (функція стресостійкості); сприяння швидкій адаптації до змін у житті та середовищі (функція адаптивності); переважання в психологічно витриваліших суб'єктів пізнання оптимістичнішого погляду на життя, здатності знаходити позитивну сторону в будь-якій ситуації (функція оптимізму); уможливлення здатності керувати емоціями і реакціями на стрес, уникаючи негативних або руйнівних поведінкових відповідей (функції самоконтролю та саморегуляції); сприяння вищим показникам віри у власні можливості та здатності зберігати впевненість у собі під час викликів та негараздів (функція віри у власні здібності); пошук підтримки від родини/друзів/колег під час стресових ситуацій (функція соціальної підтримки); здатність аналізувати свої дії та реакції на стресові ситуації, навчатись на власних помилках і вдосконалювати стратегії адаптації (функції рефлексії та навчання на помилках) [7; 4; 10].

Найчіткішою та найфундаментальнішою моделлю формування психологічної витривалості є модель, яку розробили Т. Біггс із колегами. Модель психологічної витривалості включає як психологічні, так і фізіологічні чинники, які досліджують у вивченні зв'язку між мотивацією та цілеспрямованою поведінкою. Автори чітко розмежовують поняття стійкості та витривалості. На думку вчених, витривалість означає здатність тривалий час тримати свої психологічні ресурси в стані оптимальної мобілізації. Стійкість же відносять до спроможності відпочивати або «перезаряджатись/підзаряджатись», оскільки ресурси обмежені як психологічними, так і фізіологічними стресо-

рами. Центральними поняттями цієї концепції є внутрішній ресурс, сміливість, раціональне оцінювання ситуації, що спрямовані на здійснення підтримки оптимальної ефективності діяльності з уможливленням тривалий час концентрувати увагу на виконанні тих чи тих завдань. Ще одним не менш важливим компонентом є самоконтроль, що уможливорює керування енергією для збільшення зусиль, необхідних для підтримки ресурсного стану. Однак ці елементи не зводяться лише до психологічної витривалості, а можуть існувати самостійно [10].

Модель психологічної витривалості розглядають через призму так званої «метафоричної перезарядки/підзарядки», складниками якої є чотири основні компоненти: витримка (з англ. – grit), життєстійкість (з англ. – hardiness), самоконтроль (з англ. – self-control) та стійкість (з англ. – resilience). Кожний із цих компонентів також складається з певних чинників і всі складники перебувають у тісних взаємозв'язках один з одним [10]. Вартим уваги є те, що атрибути витримки та життєстійкості передусім інтерпретують як чинники та риси особистісного рівня [15; 10 та ін.].

Психологічна витримка, основними складниками якої є сміливість та рішучість, уособлює здатність підтримувати зусилля та зацікавленість у досягненні довгострокових цілей. Виділяють два пов'язані, однак різні аспекти: зусилля (наполегливі індивіди готові докласти навіть великих зусиль протягом тривалого часу, коли вони рухаються до досягнення певної мети) та інтерес (наполегливі індивіди схильні демонструвати високий рівень зацікавленості в досягненні мети, і цей інтерес згодом не зменшується). На витримку також можуть мати вплив мотиваційні кореляти задоволення, сенсу і залученості. Встановлено, що витримка може бути предиктором успіху та збереження психологічної витривалості в інтенсивних стресових ситуаціях, як-от навчальні досягнення, спортивні здобутки в легкій атлетиці, досягнення у військовій службі. Узагальнювальним концептом цих сфер є докладання величезних зусиль, необхідних для руху вперед і досягнення успіху. Розуміння витримки як особистісної риси можна пояснити тим, що зусилля, які підтримуються через такі чинники інтересу, як задоволення, сенс, залучення, не можуть бути визначені довільно. Розвиток інтересу до науки, математики, мистецтва та інших галузей означає вибір і переваги, що глибоко вкорінені в особистісних якостях. Ці компоненти є інструментами для формування морального духу та посилення витримки [10].

Концепт життєстійкості описує структуру захисту від несприятливих наслідків стресу. Основними чинниками життєстійкості є зобов'язання, контроль і виклик. Зобов'язання схиляє суб'єкта пізнання до активної участі в діяльності, що передбачає прихильність до людей, речей та ідей, а не до відстороненості чи ізоляції; контроль описує спроби активно впливати на результати, не дозволяючи

пасивності перетворюватись на відчуття безсилля; виклик часто представляє дисбаланс між ресурсами та вимогами або, навпаки, певну невідповідність між поточними здібностями та майбутніми цілями (витриваліші індивіди намагаються вчитися на негараздах, а не уникати складних ситуацій). Додатковими чинниками є чинник зв'язку, що забезпечує механізм покращення витривалості шляхом поліпшення спілкування під час стресових ситуацій, та чинник культури як важливий аспект уможливлення психологічної витривалості [10]. Як особистісний конструкт життєстійкість також вивчають на предмет її зв'язку зі сценаріями високої ефективності. Відповідно до численних наукових доводів, життєстійкість може передбачити ефективну діяльність під час надзвичайно важких тренувань, навчальної успішності, забезпечити певний захист проти посттравматичного стресу. Крім того, життєстійкість також має значну перевагу для адаптивності серед лідерів, що розвиваються [9; 10; 11; 15].

Концепція самоконтролю полягає у вивченні рівня регулювання імпульсів, особливо за наявності миттєвого задоволення, потурання чи спокуси. Подібні ідеї можуть включати силу волі, виснаження його та інші пов'язані концепції, хоча самоконтроль є найбільш підходящою конструкцією для регулювання суперечливих імпульсів, виступаючи також конструктом посилення бажаних імпульсів. Для кращого розуміння психологічної витривалості також важливо встановити контраст між самоконтролем і саморегуляцією. Терміни часто вживають у схожих контекстах, однак деякі підходи розрізняють їх як функціонально різні конструкції: самоконтроль розуміють як вольові дії, що підтримують активну мету, а саморегуляція виступає підтримкою дій, які відповідають емоціям. Самоконтроль і саморегуляція функціонують в обмежених можливостях за умови виснаження, подібно до того, як працює фізичний м'яз [10; 12].

Найбільш поширене тлумачення психологічної стійкості визначає її як здатність суб'єкта пізнання до відновлення після негараздів. Стійкість вивчають у багатьох контекстах, серед яких виділяють спортивну, медичну та військову сфери. Дискусійність підходів до вивчення стійкості передбачає розширення концепту з урахуванням її особливостей як риси і як стану [2; 3; 8; 10; 13; 14]. Інтерпретація стійкості як засобу просування вперед концептуалізує стійкість як прогресивний вимір, який дозволяє суб'єкту пізнання стати сильнішим після труднощів. Зокрема, військові програми спрямовані на сприяння розвитку стійкості серед військовослужбовців. Прийняття більш цілісного погляду, включення як психологічних, так і фізіологічних елементів тощо може покращити загальну концепцію та застосування стійкості в сценаріях навчання з високим ризиком [10].

Відповідно до моделі психологічної витривалості також можна побачити, що у випадках психологічного стресу групова динаміка посилює

подальші психологічні стресори поза межами індивідуального мислення, тоді як для фізіологічного стресу середовище диктує природу потенційних фізіологічних стресорів. На рівні припущення, студенти-спортсмени цивільних спеціальностей матимуть інші потенційні та фактичні стресові чинники, ніж майбутні офіцери-розвідники. Наслідки для розумової та фізичної ефективної діяльності можуть збігатися, але умови середовища неможливо повністю порівняти. Залежно від ситуації соціальне середовище може виступати як захисним, так і стресовим механізмом [10].

Розгляд психологічної витривалості у зв'язку з поняттями витримки, життестійкості, самоконтролю та стійкості актуалізує необхідність подальших досліджень цього поняття. Можливим узагальненням моделі є те, що психологічна витримка виступає здатністю підтримувати зусилля та інтерес до довготривалих цілей, потенціуючи кількість труднощів, які суб'єкт пізнання готовий витримати. Психологічна життестійкість допомагає захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, потенціуючи позитивні якості, направлені на мотивацію суб'єкта пізнання довше витримувати стресові ситуації для досягнення мети. Самоконтроль уможливорює рівень регуляції імпульсів: енергія може бути витрачена марно, коли суб'єкт пізнання намагається на неправильних аспектах ситуації або іншим чином віддається миттєвому задоволенню, і, навпаки, самоконтроль також допомагає максимізувати відтік енергії, коли виникає потреба в продовженні діяльності. Психологічна стійкість уособлює здатність відновлюватись після труднощів. Стратегії стійкості найкраще проводити за відсутності постійного стресового чинника, хоча стійкість також може впливати на психологічну «перезарядку/підзарядку» унікальними способами. Ця ідея включає концепцію руху вперед, на протилежність від руху назад, з відповідними наслідками для діяльності. Психологічні стресори виступають різноманітністю психічних чинників, які впливають на здатність досягати довготривалих цілей. Доведено, що багато різних психічних чинників можуть виснажити психологічний «заряд» і зменшити психологічну витривалість. Приналежність, стрес, моральна травма тощо кидають суб'єкту пізнання виклик і ускладнюють подальшу діяльність. Під фізіологічними стресорами розуміють фізичні чинники, які впливають на здатність досягати довготривалих цілей. Яскравим прикладом фізіологічного стресору є дефіцит сну: зменшення сну погіршує когнітивний і емоційний контроль, ускладнюючи при цьому витримку зусиль перед труднощами [10].

Іншим підходом до вивчення особливостей психологічної витривалості є дослідження її основних аспектів через призму індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик (у науковій психологічній літературі можна зустріти терміни інтерперсональних та

інтраперсональних чинників). Зазначені чинники різноаспектно впливають на психологічну витривалість особистості.

Міжособистісні характеристики є чинниками, що виникають у процесі взаємодії між особами/групами, впливаючи на наше сприйняття, емоційний стан, поведінку та самопочуття [3]. Найбільш типовими міжособистісними характеристиками психологічної витривалості є: 1) спілкування (якісна (чіткість, відкритість, здатність слухати і чути, взаєморозуміння) та ефективна комунікація (впливає на стосунки між суб'єктами пізнання); 2) соціальна підтримка (підтримка від сім'ї/друзів/колеги/викладачів/наставників тощо може значно полегшити процес переживання стресових ситуацій та підвищити загальний рівень благополуччя та психологічної витривалості); 3) емпатія та співчуття (здатність відчувати та розуміти емоції та переживання інших сприяє зміцненню стосунків і, як наслідок, підвищенню емоційного благополуччя); 4) міжособистісні конфлікти (суперечки, непорозуміння та конфлікти мають позитивне/негативне відображення на емоційному стані та самопочутті; нестача засобів розв'язання конфліктів може призвести до негативних наслідків у стосунках між людьми); 5) сукупність соціально значущих досягнень (соціальні норми та очікування, що можуть впливати на поведінку суб'єктів пізнання, їх взаємодію) [3; 7; 6].

До складу індивідуально-психологічних якостей психологічної витривалості відносимо: 1) особистісні установки (такі характеристики особистості, як нейротизм, екстраверсія, самооцінювання, впевненість у собі, відповідальність тощо можуть впливати на ті чи ті аспекти поведінки і сприймання. Самооцінні компоненти представлені переконаннями у власних здібностях і передбачають урахування рівня впевненості в собі та своїх можливостях, впливаючи на відчуття компетентності та цінності власного «Я». Крім того, індивідуальні вподобання та переконання можуть впливати на сприймання стресових ситуацій, а також продукувати можливі шляхи здійснення ефективної діяльності); 2) емоційну стійкість (контроль над породженими стресом емоціями, думками та поведінкою, витримка процесу відновлення після проживання стресових ситуацій та ефективного пристосування до нових умов, а також розвиток позитивних стратегій саморегуляції); 3) когнітивні підходи (способи мислення, переконання та уявлення про світ можуть впливати на сприйняття ситуацій та прийняття рішень); 4) стиль сприймання (способи сприймання та інтерпретації інформації можуть впливати на поведінку та реакції); 5) внутрішні мотиви та цінності (якісні характеристики смислових і життєвих орієнтацій передбачають компоненти оптимізму, задоволеності собою/життям, здатність ставити адекватні життєві цілі, вправлятися у позитивному самоставленні та самостановленні тощо); 6) копінг-стратегії

(способи реагування на стресові ситуації ізоляції, фрустрації або травматичних подій можуть впливати на психологічну витривалість) [3; 6; 7]. Ці та інші чинники перебувають у взаємодії, утворюючи складну систему взаємовідносин і впливів у соціальному середовищі.

Висновки. Таким чином, зважаючи на багатоаспектність підходів до вивчення явища психологічної витривалості, понятійну синонімічність із поняттям психологічної стійкості, а також відсутність чіткого розмежування цих та інших понять, під поняттям психологічної витривалості розуміємо важливу особистісну процесуальну характеристику психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності. Психологічна витривалість дозволяє суб'єкту пізнання протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, підтримувати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Успішна психологічна витривалість залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя. Подальші дослідження полягають у здійсненні детальніших наукових розвідок особливостей психологічної витривалості особистості з метою вдосконалення концепції її системи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Готич В.О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 34. № 73. С. 7–12.
2. Дячук С., Вишньовський В. Сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України. *Матеріали конференції ТНТУ, (23–24 листопада 2022 р., Тернопіль, Україна)*. Тернопіль, 2022. С. 142–145.
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 217–219.
5. Максименко С.Д., Невмержицький В.М. Морально-психологічна стійкість як умова конструктивної життєвої перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. URL: <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhblofjcpeomlnpah/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/15.pdf>
6. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
7. Підбуцька Н.В., Курявська О.М. Критерії психологічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2010. С. 255–260.
8. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники / В.С. Чорний та ін. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 2. № 81. С. 139–145.
9. Bartone P.T., Bowles S.V. Hardiness predicts post-traumatic growth and well-being in severely wounded servicemen and their spouses. *Military Medicine*, 2021. Vol. 186, No. 5-6. P. 500–504.
10. Biggs T.A., Seech T.R., Johnston S.L., Russell D.W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*. 2023. Vol. 151. P. 1–43.
11. Green S., Grant A. M., Rynsaardt J. Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader*, 2020. P. 257–268.
12. Gross J.J., Duckworth A.L. Beyond willpower. *Behavioral and Brain Sciences*, 2021. 44 p.
13. Panda S.P., Chatterjee K., Srivastava K., Chauhan V.S., Yadav P. Building psychological resilience in Armed Forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*. 2024. Vol. 80. No. 2. P. 130–139.
14. Positive Psychology in the Military. In A. MacIntyre, D. Charbonneau, & H. Annen (Eds.). 2023. 284 p.
15. Prykhodko I., Lyman A., Matsehora Y., Yurieva N., Balabanova L., Hunbin K., Radvansky I., Morkvin D. The psychological readiness model of military personnel to take risks during a combat deployment. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. Vol. 12, No. 3. P. 64–78.