

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕЗАУРУС

CONCEPTUALIZATION OF THE CONCEPT OF STRESS RESISTANCE: A PSYCHOLOGICAL THESAURUS

Стаття присвячена концептуалізації психологічного поняття «стійкість до стресу» в сучасній психології та визначенню його місця серед інших психологічних явищ. Автор акцентує увагу на різноманітності психологічних категорій і термінів, що застосовуються для визначення здатності особистості протидіяти стресу.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел із психології здійснено розмежування між термінами: стійкість до стресу, стресостійкість, резильєнтність, резильєнс, резистентність, копінг, життєстійкість, емоційна стійкість особистості тощо. Усі вони позначають здатність особистості протистояти стресу, однак мають різне семантичне й функціональне наповнення.

Виявлено, що поняття «стійкість до стресу» і «стресостійкість» особистості є синонімічними та взаємозамінними термінами. Натомість інші поняття класифіковано за параметром смислового спрямування стійкості людини до стресу. Отже, виокремлено психофізіологічний і психосоціальний аспекти стійкості особистості до стресу. Поняття «резистентність», «психологічна стійкість» та «емоційна стійкість» зараховано до психофізіологічного аспекту стійкості до стресу, терміни «життєстійкість», «резильєнтність», «копінг» – до психосоціального аспекту. Здійснено аналіз теоретичних підходів і поглядів науковців на кожне з наведених психологічних явищ і визначено спільні й відмінні ознаки з явищем стійкості особистості до стресу.

Автор пропонує розглядати стійкість до стресу як багатокомпонентне явище, яке поєднує вроджені психофізіологічні властивості й набуті навички, сформовані через навчання та життєвий досвід. Стресостійкість включає два аспекти – психофізіологічний, пов'язаний із біологічними й темпераментальними особливостями, і психосоціальний, що базується на індивідуальних і соціальних чинниках.

Ключові слова: стійкість до стресу, стресостійкість, резильєнтність, життєстій-

кість, копінг, емоційна стійкість, переживання стресу, особистість.

The article is dedicated to the conceptualization of the psychological concept of "stress resistance" in contemporary psychology and its position among other psychological phenomena. The author emphasizes the diversity of psychological categories and terms used to define an individual's ability to counteract stress.

Based on a theoretical analysis of psychological literature, a distinction was made between terms such as stress resistance, stress tolerance, resilience, resiliency, resistance, coping, hardiness, emotional stability, and others. All of these terms denote the individual's ability to withstand stress, but they differ in their semantic and functional content.

It was found that the terms "stress resistance" and "stress tolerance" are synonymous and interchangeable. In contrast, other concepts were classified based on the semantic orientation of human resilience to stress. As a result, two aspects of stress resistance were identified: psychophysiological and psychosocial. The concepts of "resistance", "psychological stability", and "emotional stability" were attributed to the psychophysiological aspect, while "hardiness", "resilience", and "coping" were associated with the psychosocial aspect.

Theoretical approaches and perspectives of researchers on each of these psychological phenomena were analyzed, identifying common and distinctive features in relation to the phenomenon of individual stress resistance.

The author proposes to consider stress resistance as a multifaceted phenomenon that integrates innate psychophysiological traits and acquired skills developed through learning and life experience. Stress tolerance encompasses two aspects: a psychophysiological component linked to biological and temperamental characteristics, and a psychosocial component based on individual and social factors.

Key words: stress resistance, stress tolerance, resilience, hardiness, coping, emotional stability, stress experience, personality.

УДК 159.923: 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.27>

Кресан О.Д.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Вступ. Проблема стійкості до стресу сьогодні є надзвичайно актуальною внаслідок впливу щоденного сильного стресу, що переживають мільйони українців. В умовах війни будь-який стрес підсилюється й перетворюється на хронічний, що призводить до негативних наслідків для здоров'я та психіки особистості.

Сьогодні в психологічній науці існує низка понять, близьких за значенням, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Зокрема, це такі психологічні категорії, як психологічна стійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, резистентність, резильєнтність, копінг тощо. Усі вони позначають здатність людини протидіяти

викликам, труднощам і стресовим ситуаціям, які виникають в умовах сьогодення.

Особливо актуальною проблема стійкості особистості до стресу є саме в сучасних реаліях, оскільки сьогодні однією з важливих психологічних проблем цивільного населення України, що проживає на «відносно безпечних» територіях (тобто тих, де не відбуваються активні бойові дії та які зараз не є прифронтовими), є необхідність запобігання й подолання стресу та його наслідків. Життя під звуки сирен, так званий «стрес війни» [9], призводить до адаптації та формування деякої байдужості населення до ситуацій, пов'язаних із ризиком для життя. Спробуємо проаналізувати

поняття стійкості особистості до стресу й особливості його переживання [7].

Виклад основного матеріалу дослідження.

У психології дослідження стресу та здатності йому протидіяти розпочалися на початку XX століття після виходу у світ досліджень канадського фізіолога Г. Сельє, який вивчав фізіологічні та психологічні характеристики стресу й виокремив стадії його розвитку. Пізніше в працях Р. Лазаруса запропоновані способи оволодіння стресом – копінг-стратегії, що допомагають людині впоратися зі стресом і його наслідками.

Сьогодні в психологічній науці існує низка понять, близьких за значенням, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Таким чином, може виникати певна плутанина в термінах і некоректне їх використання. Зокрема, це такі психологічні категорії, як психологічна стійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, резистентність, резильєнтність, психологічна пружність, опанувальна поведінка, копінг тощо.

Усі вони позначають здатність людини протидіяти викликам, труднощам і стресовим ситуаціям, які виникають в умовах сьогодення. Проте семантичне та психологічне наповнення цих термінів різне. На наш погляд, терміни *стійкість до стресу* та *стресостійкість* є синонімами, які можна вживати як взаємозамінні, тому в роботі вживатимемо їх саме як синонімічні поняття.

Поняття *психологічної стійкості*, *емоційної стійкості* *резистентності* мають семантичний відтінок, що вказує на протидію, здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, негативним емоціям тощо. Підґрунтя цих явищ можуть становити психофізіологічні процеси й особистісні властивості, що можуть бути пов'язані з типом нервової системи, темпераментом та іншими психологічними властивостями (рис. 1).

Поняття: *життєстійкість*, *резильєнтність*, *копінг*, на наш погляд, передбачають особистісно-індивідуальний і психосоціальний компонент здатності людини долати труднощі й стресові ситу-

ації. Вони базуються на життєвому досвіді особистості або формуються в результаті спеціального навчання. Таким чином, можемо стверджувати, що стійкість людини до стресу включає як психофізіологічні та психологічні властивості особистості (що можуть бути і вродженими, і набутими), так і навички та психологічні якості, що сформовані цілеспрямовано в процесі спеціального навчання й виховання й у процесі існування особистості сприяють її більш успішній адаптації (рис. 1).

Як бачимо з рис. 1, можна виокремити два психологічні аспекти стійкості людини до стресу (назвемо їх «психофізіологічний» і «психосоціальний» аспекти), вони відображаються в різних психологічних поняттях і термінах, що так чи інакше пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Проаналізуємо детальніше ці поняття для більш чіткого семантичного розмежування термінів.

Резистентність (з лат. *Resistance*) – це поняття, що походить із біологічних наук і застосовується для характеристики стійкості, опірності живого організму до певних зовнішніх, зазвичай несприятливих, впливів. У психології резистентність – це характеристика темпераменту, «міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця характеристика виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності» [10, с. 241]. У теорії Г. Сельє резистентність, тобто адаптація, стійкість до стресу, формується на другій стадії розвитку стресу й може призводити до повної адаптації людини до ситуації та зникнення суб'єктивного переживання напруження. Проте за умови сильного і тривалого впливу стресорів на особистість стрес переходить на наступну, третю, стадію, яку автор назвав стадією виснаження. На наш погляд, резистентність пов'язана більше з психофізіологічним аспектом стійкості до стресу, оскільки базується на властивостях темпераменту, що водночас мають спадкове походження. Ми не заперечуємо спадкові аспекти стійкості людини до стресу, проте також вважаємо, що стресостійкість, крім успадко-

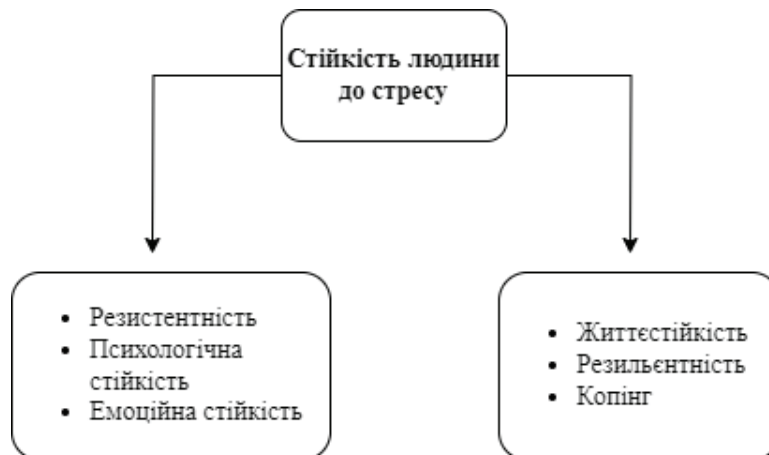


Рис. 1. Тезаурус психологічних понять у семантичному контексті визначення стійкості до стресу

ваних, можуть мати водночас сформовані середовищем компоненти.

Психологічна стійкість/емоційна стійкість – це якість особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань [4, с. 8]. До компонентів психологічної стійкості М. Корольчук, В. Крайнюк зараховують урівноваженість (здатність утримувати рівень напруження, не доводячи організм і психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки й вибору способу життя) [4, с. 8]. Варто зазначити, що, на наш погляд, поняття емоційної та психологічної стійкості є синонімічними й взаємозамінними, оскільки передбачають наявність певного рівня керування собою та саморегуляції, у тому числі керування своїми діями й емоціями.

Життєстійкість (англ. *Hardiness*) розглядається як особистісна якість, що «опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності людини» [14]. Життєстійкість особистості дає змогу не лише долати складні життєві ситуації, труднощі чи стрес, а й виходити з них успішно й формувати на їхній основі підґрунтя для подальшого саморозвитку. Тобто життєстійкість допомагає трансформувати стрес чи несприятливі обставини в нові можливості, подальший успіх та особистісне зростання [23]. Це явище також розглядають «як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах» [13]; як «внутрішній ресурс, що забезпечує збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я людини, а по-друге, надає їй життю цінності й сенсу за будь-яких обставин» [3, с. 70]. Можемо зробити висновок, що явище життєстійкості порівняно з явищами резистентності та психологічної стійкості вказує не лише на функціональний аспект протидії несприятливим ситуаціям, а й передбачає розширення цієї можливості завдяки акценту на здатності людини до саморозвитку, самовдосконалення, на збагаченні свого життєвого досвіду та перспективі особистісного зростання завдяки цим випробуванням. Отже, ідеться не лише про функціональний аспект стресостійкості, а й про процесуальний та екзистенційний. На наш погляд, поняття життєстійкості є більш широким порівняно з поняттям стійкості до стресу, оскільки, включаючи в себе навички стресостійкості, передбачає також більше можливостей для подальшого зростання й майбутніх перспектив.

Резильєнтність (резилієнс) (з англ. *Resilience* від англ. – пружність, еластичність; стійкість, від лат. «*resilire*» (відскочити)) – це психологічна пружність, здатність відновлюватися після складних ситуацій і подій, стресів тощо, а також протистояти їм. У психології це явище розглядають як «здатність зберігати здоровий рівень психологічного й фізичного функціонування під час несприятливих

життєвих ситуацій та стресових подій» (Г. Лазос, О. Кокун, А. Кічук, О. Чиханцова, С. Солодчук, F. Giordano, T. Grame, Sh.T. Lipscomb та інші).

У галузі фізичних і технічних наук це поняття пов'язано зі здатністю тіла протистояти деформації, не розриваючись, або відновлювати початкову форму, як пружина [12, с. 65]. У соціальних науках цей термін має більш широке значення, оскільки явище резильєнтності тут розглядається як таке, що пов'язане з «протистоянням стресу, з відновленням особистості після стресових подій і травматичного досвіду, подолання недоліків для успішного виконання життєвих завдань» [12, с. 65]. Іноді цей термін перекладають як «психологічна пружність» (Я. Каплуненко, С. Кравчук, К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук) [6] тощо.

Сучасні зарубіжні дослідження визначають резильєнтність як «процес психологічної адаптації в контексті негараздів, труднощів та інших складних ситуацій, що призводить до позитивних результатів, незважаючи на всі ці проблеми» [19]. Отже, можемо зробити висновок, що резильєнтність (резилієнс) пов'язана з відновленням особистості після складних подій і стресів, а також з протидією стресам і психологічною адаптацією до складних ситуацій.

Деякі дослідники (О. Кокун, В. Мельничук та інші) розрізняють поняття резилієнсу (з англ. «*resilience*») і резильєнтності (з англ. «*resiliency*»), інтерпретуючи перше як процес, а друге як властивість (здатність) особистості [5]. Проте в англійських наукових джерелах терміни «*resilience*» й «*resiliency*» використовуються як взаємозамінні (H.S. Biali, 2022; F. Giordano et al, 2024; T. Grame, 2023; Sh.T. Lipscomb et al, 2024 та ін.) [16; 19; 20; 22]. У словниках англійської мови Cambridge Dictionary, Collins Dictionary ці слова також розглядаються як синонімічні поняття. Зазначається, що «*resiliency*» є застарілою книжною формою від більш сучасної та частіше вживаної лексеми «*resilience*» [17; 18]. З огляду на це, вважаємо за доцільне використовувати терміни «резильєнтність», «резилієнс», «психологічна пружність» як синонімічні та взаємозамінні.

Копінг (з англ. *Coping* – подолання, опанування) – поведінка, яка долає, поведінка подолання; опанувальна поведінка. Це сукупність способів поведінки та стратегій, що дають особистості змогу опанувати стрес або впоратися з ним.

Термін «копінг» уперше в психологічних джерелах виник у 1962 р., коли Л. Мерфі визначив його як «поведінку в стресовій ситуації». Подальший значний внесок у дослідження копінгу здійснили зарубіжні вчені R.S. Lazarus та S. Folkman, яких вважають фундаторами досліджень у цій галузі. Після появи праці R.S. Lazarus «*Psychological stress and coping*» (1984) копінг почав розглядатися як «стабілізуючий чинник, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу» [1, с. 15]. У сучасній науці під копінгом розуміють «метод компромісної взаємодії зі стре-

сом, який дає людині змогу ефективно виконувати свої функції» [1, с. 49], а також «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [1, с. 16]. Ці способи оволодіння, взаємодії зі стресовими або складними ситуаціями можуть змінюватися, вони зазвичай використовуються людиною свідомо, а самі складні події чи вимоги, на думку S. Folkman, «обтяжують або перевищують особистісні ресурси людини» [11, с. 76].

R. Lazarus, S. Folkman розглядають копінг як динамічний процес, у якому вагоме значення мають насамперед когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [21]. Для подолання стресу людина свідомо застосовує копінг-стратегії – це способи подолання складних ситуацій, серед яких активні й пасивні копінг-стратегії. Зокрема, найбільш відомими стратегіями копіngu є такі: *планування вирішення проблеми, конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, уникнення* [21]. Ці механізми допомагають усунути негативний вплив стресорів і застосовуються особистістю в складних життєвих ситуаціях [8].

Копінг-стратегії є свідомо або несвідомо набутими в процесі соціальної взаємодії та розвитку, проте, використовуючи їх, людина зазвичай усвідомлює, що прагне впоратися зі стресом або здатна відрефлексувати свої дії, на відміну від механізмів психологічного захисту, які цілковито застосовуються на несвідомому рівні.

Найбільш популярними визначеннями *стресостійкості* в сучасній психології [15] є розуміння цього явища як інтегральної багаторівневої характеристики особистості, що становить комплекс когнітивних, емоційних, особистісних властивостей, які пов'язані з адаптацією людини до складних, кризових ситуацій, здатністю переносити важкі умови середовища й долати стрес (Г. Дубчак, В. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Шпак та інші). Ми згодні з таким формулюванням, оскільки, на наш погляд, воно відображає психологічну сутність і функціональні властивості цього психологічного явища. Таким чином, можемо сформулювати визначення стійкості людини до стресу.

Стійкість до стресу ми розглядаємо як сукупність особистісних властивостей і здатностей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини, перешкоджають їх негативним наслідкам і полегшують психологічну адаптацію людини в стресовій ситуації. У результаті психіка функціонує стабільно, людина здатна ефективно діяти й успішно адаптується до вимог середовища.

Висновки. Отже, на основі теоретичного аналізу доведено, що в сучасній психології існує широка термінологічна палітра, яка позначає здатність особистості протистояти стресу. Водночас кожен термін має унікальні семантичні й функці-

ональні особливості, що ускладнює їх однозначне використання. Запропонована класифікація термінів за параметрами смислової спрямованості дала змогу виокремити два основні аспекти стійкості до стресу: психофізіологічний аспект, який охоплює біологічні, темпераментальні й емоційні складники (резистентність, психологічна стійкість, емоційна стійкість), а також психосоціальний аспект, що базується на життєвих і соціальних чинниках (життєстійкість, резильєнтність, копінг).

Аналіз наукових підходів підтвердив, що поняття «стійкість до стресу» та «стресостійкість» можна вважати взаємозамінними, проте для інших термінів властиве більш вузьке значення. Стійкість до стресу варто розглядати як інтегровану характеристику, що поєднує природні психофізіологічні особливості й набуті соціальні навички. Це дає змогу забезпечити ефективну адаптацію до стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Отже, стійкість до стресу є комплексним явищем, що потребує подальших емпіричних досліджень, а також точнішого визначення меж і способів її формування в особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стресостійкість : навчальний посібник / Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я.М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>.
3. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том V. Вип. 20. С. 68–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf.
4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf.
5. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.
6. Кравчук С.Л. Вивчення психологічної пружності особистості методом семантичного диференціала. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 3. С. 22–30. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/448/419>.
7. Кресан О.Д. Психологічні особливості стійкості особистості до стресу в умовах сьогодення. *Психологія і війна* : збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с. С. 166–168.

8. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf>.
9. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси : Видавець Третяков О.М., 2023. 256 с. С. 192–194.
10. Максименко С.Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-є вид., перероблене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
11. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 75–80. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/14.pdf.
12. Солодчук С.Є. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні* : монографія. / В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Москаленко та ін. ; за наук. ред. В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с. С. 65–77.
13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.
14. Чиханцова О.А. Вплив особистісних властивостей на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V. Вип. 22. С. 151–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82__2022.pdf#page=151.
15. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf.
16. Biali Haas, Susan. *The Resilient Life. Manage Stress, Prevent Burnout, Strengthen Your Mental and Physical Health*. Beaufort Book, New York, 2022. 182 p.
17. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience?q=resiliency>.
18. Collins Dictionary. Free online dictionary, thesaurus and reference materials. URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/resiliency>.
19. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. 20 Feb. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>.
20. Grame Teresa. Developing Child Resiliency through Art Intervention: A Strengths Perspective. *From Trauma to Resiliency*. Trauma-informed practices for working with children, families, schools, and communities. Edited by Shulamit Natan Ritblatt and Audrey Hokoda. Routledge Focus, Taylor & Francis Group. New York and London, 2023. P. 69–84.
21. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, 1984. 460 p.
22. Lipscomb Sh.T., Kwon K., Jefferies P., Giordano F. Editorial: Resilience processes and children's development within socio-ecological contexts. *Frontiers in Psychology*. 2024. 29 May. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429178>.
23. Maddi, Salvatore R. *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth* Springer Dordrecht Heidelberg. New York – London, 2013. 91 p. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1.