

Отримано: 8 січня 2024 р.

Прорецензовано: 12 січня 2024 р.

Прийнято до друку: 15 січня 2024 р.

e-mail: lroman@online.ua

novakilinovak@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-62-66

Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66.

УДК: 159.9(045)

**Романовська Людмила Іванівна,***доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,**Хмельницький національний університет*

ORCID: 0000-0001-7547-4575

**Новак Микола Володимирович,***аспірант кафедри психології та педагогіки,**Хмельницький національний університет*

ORCID: 0000-0003-0221-6342

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

У статті досліджено психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Воєнні конфлікти створюють надзвичайно стресові ситуації для військовослужбовців та цивільних осіб, і розуміння психологічних аспектів цього процесу є важливим для збереження психічного здоров'я та формування життєстійкості в умовах війни. У статті розглянуто різні фактори, що впливають на життєстійкість, включно з соціальною підтримкою, психологічними ресурсами, індивідуальними рисами особистості, механізмами адаптації та ефективними методами психологічної підтримки. Розуміння цих аспектів допомагає створити сприятливі умови для подолання стресу та травм в умовах війни і сприяє розвитку життєстійкості особистості в надзвичайних обставинах.

**Ключові слова:** психологічні умови, життєстійкість особистості, розвиток, аспекти, фактори.

**Lyudmila Romanovska,***doctor of pedagogical sciences, candidate of psychological sciences, professor,  
professor of the department of social work and social pedagogy,**Khmelnyskyi National University*

ORCID: 0000-0001-7547-4575

**Mykola Novak,***Postgraduate student, Social Work and Social Pedagogy Department,**Khmelnyskyi National University*

ORCID: 0000-0003-0221-6342

**PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY LIFE  
RESILIENCE IN THE CONDITIONS OF WAR**

The article is aimed at considering the psychological conditions of the development of the vitality of the individual in the conditions of war. Military conflicts create extremely stressful situations for military personnel and civilians, and understanding these psychological aspects is critical to maintaining mental health and building life resilience in the conditions of war. The article examines the various factors that influence life resilience, including social support, available psychological resources, individual personality traits, coping mechanisms, and effective methods of psychological support.

As part of the research, it is noted that one of the key components of the vitality of an individual is social support. The role of family, friends, colleagues, religious leaders and community organizations in providing psychological support during difficult times of war cannot be underestimated. It is also important to have internal psychological resources, such as inner strength, emotional intelligence, coping strategies, internal motivation and positive guidance. The article also examines individual personality traits, such as temperament type, level of optimism, anxiety, self-discipline, level of empathy, adaptability, and resilience to stress, which affect the way a person responds to stressful situations. Adaptation mechanisms are also examined in the context of military conflicts, including problem solving, rejection of inappropriate strategies, situational awareness, acceptance of individual limitations, social support and protection. The article also provides examples of effective methods of psychological support that can help an individual overcome stress and trauma in wartime. Understanding these aspects of the development of life resilience in conditions of war helps to create optimal conditions for maintaining mental health and psychological resilience in conditions of military conflict.

Thus, the article provides a comprehensive overview of psychological conditions, factors and mechanisms that affect the ability of an individual to adapt to stressful situations of military conflicts, maintain mental health and develop life resilience.

**Keywords:** psychological conditions; life resilience of the individual; development; aspects; factors.

**Постановка проблеми** щодо психологічних умов розвитку життєстійкості особистості в умовах війни передбачає аналіз впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я та здатність індивідів подолати стрес та травми, а також розгляд аспектів, що сприяють розвитку життєстійкості в цих умовах. Розуміння та вирішення психологічних аспектів умов війни є надзвичайно важливим завданням. Воєнні конфлікти створюють надзвичайні стресові ситуації, які можуть призводити до серйозних психологічних травм та розладів у середовищі військовослужбовців, цивільних осіб і дітей. Розуміння цих психологічних наслідків, розробка підходів для їх управління та подолання вимагає вивчення факторів, що сприяють розвитку життєстійкості, зокрема соціальної підтримки, психологічних ресурсів та індивідуальних особливостей. Також важливо зрозуміти, які психологічні механізми використовуються для адаптації до стресових умов війни, а також розвивати ефективні методи психологічної підтримки та інтервенцій. Особливої уваги потребує вивчення впливу воєнних дій на дітей та родини, розробка програм для їх підтримки і відновлення психічного здоров'я після пережитого воєнного конфлікту.

Постановка цієї проблеми слугує основою для подальших досліджень та розробки практичних стратегій у сфері психологічної підтримки та формування життєстійкості осіб в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вчені провели численні дослідження психологічних наслідків війни для військовослужбовців та цивільних, включно з травматичними стресовими реакціями та способами подолання цих травм (Г. В. Бондарев, П. П. Круть [1]; О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук [3]). Вивченням різних чинників, які впливають на здатність особистостей розвивати життєстійкість в умовах війни, включно з соціальною підтримкою, психологічними ресурсами та індивідуальними характеристиками, займалися С. М. Кондратюк [4], Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець [7]. Значного поширення набули роботи українських та іноземних дослідників (В. І. Розов, С. В. Гальцова [6], В. J. Ellis, J. Bianchi, V. Griskevicius, W. E. Frankenhuis [9], S. R. Maddi, D. M. Koshaba [10]), у яких аналізують, як психологічні механізми використовуються індивідами для адаптації до стресових умов війни, і чому деякі люди виявляють більшу життєстійкість, ніж інші. Однак, незважаючи на активність досліджень у цій галузі, багато аспектів психологічних умов розвитку життєстійкості особистості в умовах війни залишаються нез'ясованими. До нерозв'язаних питань належать індивідуальні різниці в реакціях на стрес та травму, ефективність інтервенцій для учасників воєнних конфліктів, вплив культурних і соціальних чинників на реакцію людей на воєнний стрес і формування життєстійкості, довготривалі наслідки воєнних конфліктів на психічне здоров'я та життєстійкість, а також етичні та правові питання, пов'язані з вивченням психологічних аспектів війни.

**Метою статті** є дослідження та аналіз психологічних аспектів, що впливають на розвиток життєстійкості особистості в умовах війни. Стаття спрямована на вивчення психологічних умов, факторів та механізмів, які впливають на здатність людей адаптуватися до стресових ситуацій воєнних конфліктів, зберігати своє психічне здоров'я та розвивати життєстійкість.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному світі, де суспільство стикається з реальними загрозами для життя, такими як конфлікти, природні катастрофи чи пандемії, відчуття тривоги за безпеку близьких та невизначеність майбутнього стають поширеними явищами. У таких умовах здатність підтримувати власну продуктивність та адаптуватися до швидкозмінних обставин є надзвичайно важливою. Ця здатність, відома як життєстійкість, передбачає не лише фізичну, але й психологічну спроможність особистості ефективно справлятися з кризовими ситуаціями.

Життєстійкість включає різноманітні аспекти, такі як емоційна витривалість, здатність швидко відновлюватися після стресових подій, а також позитивне ставлення до розв'язання проблем [4, с. 80]. Розвиток цих навичок є ключовим для забезпечення психологічного добробуту та продуктивності, особливо у ситуаціях, що супроводжуються високим рівнем невизначеності та стресу.

У своїй роботі О. Чиханцова [8] детально розглядає концепцію життєстійкості, яку вона визначає як ключовий психологічний ресурс, що дозволяє особистості ефективно долати життєві труднощі. Життєстійкість – не лише здатність особи витримувати негативні події та стресові ситуації, але й активне бажання та здатність впливати на хід подій, перетворюючи виклики на можливості для особистісного зростання та розвитку [8, с. 216]. О. Чиханцова підкреслює, що життєстійкість містить низку аспектів, таких як адаптивність, гнучкість у мисленні, здатність до саморефлексії, а також позитивне ставлення до життєвих викликів і проблем. Ця здатність дозволяє людині не просто переживати труднощі, але й використовувати їх як стимул для розвитку нових навичок, підвищення особистої ефективності та зміцнення внутрішніх ресурсів [8, с. 218]. Дослідниця також звертає увагу на важливість розуміння того, як різні життєві обставини, включно з сімейним вихованням, соціальним оточенням, освітніми та культурними факторами, впливають на формування життєстійкості. Вона стверджує, що розвиток життєстійкості може бути підтриманий через цілеспрямовані виховні стратегії, психологічну підтримку та освітні програми, які навчають особистість сприймати труднощі як можливості для росту та самовдосконалення [8, с. 223].

В. Предко описує життєстійкість як багатогранну властивість особистості, яка базується на активних життєвих поглядах й охоплює здатність до досягнення поставленої мети, підтримує самодетермінацію і внутрішню гармонію, сприяє розвитку резервного потенціалу та є ключовою умовою повного особистісного росту [5, с. 188].

Розуміння психологічних умов розвитку життєстійкості особистості в умовах війни включає аналіз різноманітних факторів. Зокрема, ці фактори охоплюють соціальну підтримку, психологічні ресурси, індивідуальні риси особистості, механізми адаптації та ефективні методи психологічної підтримки.

*Соціальна підтримка* в умовах війни означає доступність ресурсів і підтримки з боку соціального оточення, що охоплює різні аспекти: роль сім'ї, підтримка від друзів і колег, психологічна підтримка від спеціалізованих служб, релігійних та духовних лідерів, підтримка від громадських та благодійних організацій.

У контексті воєнних конфліктів родина відіграє ключову роль у наданні підтримки для військовослужбовців і цивільних осіб. Близькі стосунки та підтримка родини можуть виявитися дуже важливими для подолання стресу та травматичних ситуацій. Також спілкування з друзями та колегами може надати емоційну підтримку і змогу обговорити важкі ситуації, що виникають під час війни. Окрім того, спеціалізовані психологічні служби можуть бути корисними для осіб, які переживають стресові ситуації під час війни, надаючи їм професійну підтримку. Віра та духовність можуть слугувати важливими джерелами моральної підтримки. Крім того, різні громадські та благодійні організації можуть надавати допомогу, включно з матеріальними ресурсами і психологічною допомогою, для осіб, які переживають важкі ситуації під час війни [2, с. 498]. Соціальна підтримка важлива для формування життєстійкості особистості, оскільки вона допомагає зменшити відчуття ізоляції та надати підтримку в складних життєвих обставинах.

До *психологічних ресурсів* у контексті життєстійкості особистості в умовах війни належать внутрішні психологічні якості та фактори, які допомагають особистості адаптуватися до стресових ситуацій і подолати травму. Ці психологічні ресурси є внутрішніми складниками, які можуть бути використані особистістю для подолання труднощів у воєнних умовах. Внутрішня сила та віра в себе сприяють виживанню та подоланню стресу. Емоційна інтелігенція допомагає керувати емоціями і спілкуватися з іншими ефективно. Ефективні стратегії копінгу слугують для збереження психічного здоров'я в умовах війни. Внутрішня мотивація та позитивна настанова допомагають досягти мети і зберігати надію навіть у складних обставинах. Здатність до саморефлексії допомагає вивчати власний досвід та вдосконалювати підходи до подолання труднощів [3, с. 149]. Ці психологічні ресурси допомагають особистості пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та розвивати життєстійкість навіть в умовах війни.

*Індивідуальні риси особистості* передбачають кілька аспектів: тип темпераменту, рівень оптимізму, рівень тривожності, самодисципліна, рівень емпатії, здатність до адаптації та стійкість до стресу. Ці риси впливають на те, як особа реагує на стрес, і як вона розвиває свою життєстійкість в умовах війни. Наприклад, тип темпераменту може визначити, як особистість реагує на стресові ситуації: екстраверти шукають соціальний контакт і можуть звертатися до друзів та спільноти для підтримки, тоді як інтроверти більше схильні до самотності та рефлексії, шукаючи внутрішні ресурси для подолання стресу.

Рівень оптимізму відіграє важливу роль, оскільки оптимісти схильні бачити можливості в складних ситуаціях та вірити в позитивний результат. Цей оптимізм може слугувати джерелом мотивації та підтримувати життєстійкість особистості, навіть у найскладніших обставинах.

Тривожність, або рівень тривожності, може впливати на те, наскільки особистість відчуває страх та невпевненість в стресових ситуаціях. Високий рівень тривожності може робити важчими процеси адаптації та подолання стресу, тоді як нижчий рівень тривожності сприяє кращій здатності ефективно впоратися з викликами воєнних конфліктів.

Самодисципліна є важливою для досягнення мети та подолання труднощів, оскільки вона допомагає особистості встановлювати плани та дотримуватися їх. Внутрішня сила та здатність до самоконтролю можуть бути корисними ресурсами в умовах воєнних конфліктів.

Рівень емпатії, здатність до адаптації та стійкість до стресу також впливають на здатність особистості подолати виклики війни. Емпатичні особи можуть краще розуміти страждання інших та надавати підтримку, що сприяє формуванню спільноти та психологічній підтримці в умовах війни. Здатність до адаптації допомагає особистості легше пристосовуватися до змін і нових умов, що може бути вирішальним у воєнних конфліктах, де ситуація постійно змінюється. Нарешті, стійкість до стресу може зробити особистість більш стійкою до труднощів і тиску, із якими вона може зіткнутися, зокрема в умовах війни [4, с. 80]. Ці індивідуальні риси особистості впливають на те, як особа реагує на воєнні конфлікти, як вона розвиває свою життєстійкість в умовах війни.

*Механізми адаптації* – це стратегії та способи, за допомогою яких люди адаптуються до нових та стресових умов, включно з воєнними конфліктами. Механізми адаптації відіграють важливу роль у тому,

як особистість подолає труднощі та стрес у воєнних конфліктах. Передусім проблемне вирішення включає в себе вміння ідентифікувати проблеми та використовувати раціональні стратегії для їх розв'язання. Це може включати планування, встановлення конкретних кроків та послідовність дій для подолання складних ситуацій [6, с. 250]. Важливою частиною механізмів адаптації є також відмова від недоцільних стратегій, які не призводять до позитивних результатів або можуть завдати шкоди. Це означає припинення шкідливих звичок чи поглядів, які заважають адаптації до нових умов.

Сприйняття ситуації і розуміння обставин, що виникають внаслідок війни, також є ключовими аспектами механізмів адаптації. Це передбачає усвідомлення реального стану речей і прийняття його, а не заперечення.

Здатність до акцептації власних обмежень і пошук способів їх компенсації є іншим важливим елементом механізмів адаптації. Люди можуть навчатися пристосовуватися до нових обмежень, які виникають під час війни, та знаходити способи подолання цих викликів.

Нарешті, соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми та оточенням є джерелом підтримки та спільноти в умовах воєнних конфліктів. Спільні зусилля можуть допомогти в освоєнні нових умов та подоланні стресу. Також деякі люди можуть використовувати психологічний захист для зниження рівня тривожності та стресу, що може включати в себе використання механізмів відсторонення або відмови від реальності для тимчасової втечі від стресових ситуацій. Всі ці механізми разом відіграють важливу роль у підтримці життєстійкості та адаптації особистості в умовах воєнних конфліктів. Ці механізми адаптації допомагають людям подолати труднощі та стресові ситуації в умовах війни і розвивати свою життєстійкість.

*Ефективні методи психологічної підтримки* в умовах війни можуть включати: 1) терапію та консультування: професійні психологи та психотерапевти можуть надавати індивідуальну та групову терапію для осіб, які переживають психологічний стрес внаслідок воєнних конфліктів; 2) психосоціальну підтримку: психологи та соціальні працівники можуть надавати допомогу в розв'язанні психосоціальних проблем, зокрема в сферах сімейних стосунків, адаптації та взаємодії з іншими людьми; 3) психоосвіту: надання інформації та розвиток в особистостей психологічних навичок для ефективного керування стресом, тривожністю та травмою; 4) кризову інтервенцію: надання невідкладної психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та кризових подій, зокрема після травматичних подій; 5) групові сесії та підтримувальні спільноти: групова терапія або участь у підтримувальних спільнотах можуть забезпечити змогу спілкуватися та обговорювати досвід з іншими, які переживають подібні стресові ситуації; 6) особистий розвиток: підтримка розвитку особистості, включно з підвищенням самосвідомості, розвитком особистісних навичок та посиленням внутрішньої сили; 7) техніки релаксації та медитації: використання технік релаксації та медитації може допомогти знизити рівень стресу та тривожності; 8) соціальні програми та послуги: доступ до різних соціальних програм, включно з підтримкою в здобуванні житла, працевлаштуванні та інших матеріальних потребах; 9) креативну виразність: використання мистецтва, музики, письма та інших форм креативної виразності для вираження емоцій та відновлення психічного здоров'я; 10) самопомогу та розвиток резервних стратегій: вивчення та впровадження особистих стратегій для керування стресом і підтримки психологічної стійкості [9, с. 562].

Ефективні методи психологічної підтримки розробляються та впроваджуються з метою допомогти особистостям подолати психологічні труднощі та розвивати життєстійкість в умовах війни.

**Висновки.** Умови війни створюють надзвичайно стресові ситуації для військовослужбовців і цивільних осіб, і розвиток життєстійкості є критично важливим для збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування в цих умовах. Глибоке розуміння психологічних факторів, що впливають на формування життєстійкості, має ключове значення для підтримки людей у подоланні стресу та травматичних переживань, пов'язаних із війною. Соціальна підтримка, психологічні ресурси, індивідуальні особистісні риси, механізми адаптації та ефективні методи психологічної підтримки є ключовими факторами у розвитку здатності особистості до життєстійкості під час воєнних конфліктів. Індивідуальні риси особистості, такі як тип темпераменту, рівень оптимізму, тривожності, самодисципліна, рівень емпатії, здатність до адаптації та стійкість до стресу, мають значний вплив на спроможність особистості ефективно долати виклики війни. Розуміння цих аспектів допомагає створити сприятливі умови для зміцнення життєстійкості в умовах війни та збереження психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у напрямі психологічних умов розвитку життєстійкості особистості в умовах війни передбачають аналіз механізмів, які допомагають людям адаптуватися до воєнних умов; розробку й оцінку психологічної допомоги; дослідження важливості соціальної підтримки; вивчення трансгенераційного впливу війни; розробку психологічних інструментів для оцінки життєстійкості. Також важливим є аналіз впливу культурних і етнічних факторів. Ці дослідження сприятимуть розробці ефективних стратегій для підтримки осіб у воєнний час, допомагаючи їм розвивати життєстійкість і відновлюватися після травм.



**Література:**

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.
2. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. №1(31). С. 497–510.
3. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Кондратиук С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78–83. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11.
5. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2020\\_19\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34).
6. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
7. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.
8. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13).
9. Ellis B. J., Bianchi J., Griskevicius V., Frankenhuis W. E. Beyond Risk and Protective Factors: An Adaptation-Based Approach to Resilience. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12(4). P. 561–587. DOI: 10.1177/1745691617693054.
10. Maddi S. R., Koshaba D. M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY : AMACOM, 2005. 213 p.

**References:**

1. Bondarev, H. V., & Krut, P. P. (2020). *Osnovy viiskovoi psykholohii: navch. posib.* [Basics of military psychology] Kharkiv: Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. 272 s. [in Ukrainian].
2. Haltsova, S. V. (2023). *Osoblyvosti zhyttiostiikosti osobystosti v umovakh sohodennia.* [Peculiarities of the vitality of the individual in today's conditions] *Naukovi perspektyvy*, 1(31), 497–510. [in Ukrainian].
3. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Ostapchuk, V. V. (2017). *Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia: metodychni posibnyk.* [Psychological work with servicemen participating in the anti-terrorist operation at the stage of recovery] Kyiv: NDTs HP ZSU. 282 s. [in Ukrainian].
4. Kondratiuk, S. M. (2022). *Zhyttiostiikist yak resurs podolannia zhyttievkykh trudnoshchiv v umovakh viiny.* [Vitality as a resource for overcoming life's difficulties in war conditions] *Dniprovskiy naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 4, 78–83. doi: 10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11. [in Ukrainian].
5. Predko, V. V. (2020). *Psykholohichne zachennia zhyttiostiikosti zadlia efektyvnoho rozvytku pidlitka v umovakh osvithnoho seredovyscha.* [The psychological significance of vitality for the effective development of a teenager in the conditions of an educational environment] *Habitus*, 19, 185–189. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2020\\_19\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34). [in Ukrainian].
6. Rozov, V. I. (2005). *Adaptyvni antystresovi psykhotekhnolohii: navch. posibnyk.* [Adaptive anti-stress psychotechnologies] Kyiv: Kondor. 278 s. [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M., Liepikhova, L. A., & Kliapets, O. Ia. (2006). *Formuvannia v molodi nastanov na zdorovyi sposib zhyttia.* [Formation of guidelines for a healthy lifestyle in young people] Kyiv: Milenium. 124 s. [in Ukrainian].
8. Chykhantsova, O. A. (2018). *Zhyttiostiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti.* [Sustainability and its connection with personal values.] *Problemy suchasnoi psykholohii*, 42, 211–231. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13). [in Ukrainian].
9. Ellis, B. J., Bianchi, J., Griskevicius, V., & Frankenhuis, W. E. (2017). Beyond Risk and Protective Factors: An Adaptation-Based Approach to Resilience. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 561–587. doi: 10.1177/1745691617693054.
10. Maddi, S. R., & Koshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you.* NY : AMACOM. 213 p.