

УДК 159.922.378

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>

Кондратюк Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології та соціальної роботи
Хмельницького інституту соціальних технологій ВСП ЗВО
«Відкритий міжнародний університет «Україна»
ORCID ID: 0000-0002-3987-136X

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

RESILIENCE AS A RESOURCE FOR OVERCOMING LIFE'S DIFFICULTIES IN THE CONDITIONS OF THE WAR

Проблема перебування людини у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві у ситуації російсько-української війни. У статті висвітлено проблему життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни. Ресурси особистості – це життєві цінності, які виступають реальним потенціалом для подолання несприятливих життєвих подій. Головною метою є висвітлення проблеми життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Представлені результати теоретичного аналізу проблеми життєстійкості особистості. Проаналізовано результати досліджень щодо внутрішніх та зовнішніх ресурсів розвитку життєстійкості особистості в підлітковому віці. Ефективність використання ресурсів і стратегій подолання залежить від чинників, які характеризують ситуацію та можливості людини. У нашому дослідженні розглядаємо життєстійкість як ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам.

Акцентовано увагу на переживанні особистістю складної життєвої ситуації внаслідок військових дій. Життєстійкість розвивається протягом усього життя, проте підлітковий вік є найбільш визначальним і сензитивним до її розвитку. Особливо у воєнний час психіка підлітка надто чутлива та зазнає істотних внутрішніх трансформацій. Варто підлітку показати його можливості, допомогти їх осмислити, сформувані мету й життєві переконання в умовах війни. Підкреслюється важливість зміцнення життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту, можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості. Зауважено, що особистості, які демонструють хороши рівень життєстійкості – здатні витримувати стрес, не втрачаючи можливості діяти. Звернено увагу на те, що проблема, яка порушена, є важливою та актуальною для подальшого вивчення та впровадження у практику психологами заходів надання психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах.

Ключові слова: життєстійкість, життєві труднощі, особистість, психотравма, ресурс, складна життєва ситуація, умови війни.

The problem of a person's being in difficult life situations is extremely relevant in our society in the situation of the Russian-Ukrainian war. The article highlights the problem of resilience as a resource for overcoming life's difficulties in the conditions of war. In this investigation it is stated that Individual resources are life values that act as a real potential for overcoming adverse life events. The main goal is to highlight the problem of resilience as a resource for overcoming life's difficulties in the conditions of war. The results of a theoretical analysis of the problem of personality resilience are presented.

The results of studies on internal and external resources for the development of personality resilience in adolescence are analyzed. The effectiveness of the use of resources and strategies of overcoming depends on the factors that characterize the situation and the capabilities of a person. In our study, we consider resilience as a resource for transforming life events into new possibilities despite external troubles.

It is emphasized on the person's experience of a difficult life situation as a result of hostilities. Resilience develops throughout life, but adolescence is the most decisive and sensitive to its development. Especially in wartime, the psychics of a teenager is too sensitive and undergoes significant internal transformations. It is worthwhile for a teenager to show his capabilities, to help them comprehend, to form a goal and life beliefs in the conditions of war. The importance of strengthening resilience in adolescents in conditions of military conflict, the ability to build effective social interaction and find the best ways of self-development and self-realization of the individual are emphasized. It is noted that individuals who demonstrate a good level of resilience are able to withstand stress without losing the opportunity to act. It is worth attention that the problem that is raised is important and relevant for further study and implementation by psychologists of measures to provide psychological assistance to children who find themselves in difficult life circumstances.

Key words: resilience, life's difficulties, personality, psychotrauma, resource, difficult life situation, conditions of war.

Вступ. Наукова проблема полягає в тому, що вивчення життєстійкості особистості як психологічного ресурсу особистості, виступає важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та потребує більш детального вивчення. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість особистості розглядається деякими дослідниками, як особистісний ресурс, а також здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами.

Життєстійкість, як комплексна категорія психології особистості, вивчалась в контексті подолання стресу, здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки та інше.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У психологічній науці здійснено дослідження проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів багатьма дослідниками (С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, E. Anthony, T. Betancourt, J. Williamson та інші).

Мета статті. Головною метою є висвітлення проблеми життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу. В умовах військових конфліктів діти і дорослі можуть переживати такі травмувальні ситуації [2]: перебування в зоні військових дій, під обстрілами (тривале переховування в сховищах); травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей (людини), яка відбулася на очах; насилля, погрози; полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках); вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо; холод, голод (або загроза голоду); раптова втрата майна до стану злиденності.

К. Муздибаєв визначає ресурси індивіда як життєві цінності, які утворюють реальний потен-

ціал для подолання несприятливих життєвих подій. Лише проста їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [4, с. 9]. Автор виділяє два великих класи ресурсів: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності індивіда. Середовищні ресурси відбивають доступність для допомоги особистості в соціальному середовищі (інструментальної, моральної, емоційної).

О. Чиханцова [12, с. 216] розглядає життєстійкість як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

На думку В. Предко [6, с. 188], життєстійкість – інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного розвитку. Найбільш сензитивним періодом для формування життєстійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення його ціннісних орієнтацій і життєвих установок. Важливу роль у формуванні життєстійкості підлітка відіграє освітнє середовище, яке шляхом цілеспрямованого впливу та спеціально організованих умов надає йому психологічну опору й забезпечує ефективний розвиток.

Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним [7].

Життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, яка допомагає впоратися зі стресовими, військовими, важкими життєвими ситуаціями.

Погоджуємося із думкою Л. Степаненко [11, с. 89] про те, що складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми. Так, переживаючи складну життєву ситуацію особистість крізь біль та страждання здатна зцілитися, сформувати життєстійкість.

Вона, своєю чергою, дозволяє долати перешкоди, знаходити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення та ефективно вибудовувати життєдіяльність, надає відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, сприяє розвитку креативності, відповідальному ставленню до життєвого плину.

Результати досліджень багатьох вчених, дає можливість О. Басенко [1, с. 34], стверджувати, що підлітковому віці ще досить сильними і значущими для особи є родинні зв'язки. Позитивний фізичний та емоційний контакт з батьками створює відчуття захищеності, як передумови сприятливого психічного розвитку, зокрема, формування опірності до впливу стресових ситуацій. Як підтверджують дані досліджень вітчизняних та західних дослідників, емоційна прив'язаність є критичною у допомозі підліткам впоратися з важкими подіями і дозволяє уникнути згубного впливу психотравматичних подій на стан психічного здоров'я. Реакції дітей та підлітків на стресові події, інтерпретація їх значною мірою залежать від реакцій батьків та тих, хто перебуває поруч. У такому разі реакції значущих близьких можуть викликати як погіршення психологічного стану дитини, так і слугувати джерелом заспокоєння та адаптації до стресової ситуації. Класичні дослідження особливостей переживання дітьми подій Другої світової війни продемонстрували свого часу, що евакуація та подальша розлука родин призводила до значно більших психоемоційних проблем у дітей, аніж їх безпосереднє перебування під обстрілами.

Як зауважує О. Чиханцова [13, с. 153], життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети та цілей. Життєстійкість пов'язана не тільки з поведінкою і виробленням нової філософії життя у важкій життєвій ситуації, вона пов'язана з різними способами реалізації повсякденного життя і всілякими моментами життєвої невизначеності.

На думку Л. Сердюк [9, с. 294-295] психологічна сторона життєстійкості значною мірою пов'язана з особистісно-смісловим рівнем суб'єкта, його особистісними смислами, самоставленням, ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, та рефлексією. Рефлексія надає можливість не лише критично оцінити себе, а й свою діяльність, стати суб'єктом власної активності, визначити й спрямувати свою поведінку в складній життєвій ситуації на зміни в самооцінці, розвиток особистісних якостей, на переоцінку самої ситуації й пошук причин її виникнення, на вирішення складної життєвої ситуації.

І. Сергеева, О. Солодка [8] досліджуючи психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці, зазначають, що життєстійкість дозволяє людині чинити опір негативним впливам середовища, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах. Формується життєстійкість ще в дитинстві і завершує своє формування в підлітковому віці. Результати дослідження виявили, що близько половини опитаних підлітків мають високий рівень життєстійкості. Це означає, що підлітки отримують задоволення від того, чим займаються, вони впевнені у своїх діях, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань, що все, що з ними відбувається – це безцінний досвід. Це досить позитивний результат. Однак, автори також виявили, що підлітки не завжди використовують конструктивні копінг-стратегії в стресових ситуаціях, що може призводити до негативних наслідків. Беручи до уваги, що також виявили наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями, можна зробити наступний висновок: більшість сучасних підлітків досить швидко та гнучко пристосовуються до тих змін, що з ними відбуваються в цьому віці. Вони проявляють такі якості, як рішучість, впевненість та наполегливість. Однак, їм бракує знань та життєвого досвіду. Через це в їхньому житті виникають труднощі, подолати які їм повинні допомогти дорослі, спрямувати підлітків та надати пораду. Це і є однією із важливих задач сучасної психології, педагогіки та інституту сім'ї.

За результатами досліджень передумов розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту О. Басенко [1, с. 39] робить висновок, що у підлітковому віці, як періоді наріжних психосоматичних змін, значних потенціалів та ризиків, життєстійкість індивіда розвивається у взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів та різних соціо-екологічних рівнів перебування, позитивна, захисна дія яких набуває особливо критичного значення саме в умовах перебування у надзвичайній ситуації воєнного конфлікту. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові чинники, виснаження копінг-ресурсів призводять до різкого послаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я особи. Підлітку ще бракує соціальної і психологічної зрілості та життєвого досвіду, необхідних для усвідомлення та опанування стресових подій, що відбуваються довкола. У зв'язку з цим великого значення набуває соціальна підтримка, сприятливий соціально-екологічний контекст, що його сучасні провідні дослідники

вважають найважливішим чинником успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після пережитого стресу та психотравми. Разом з тим, беззаперечним є також факт переважання у певних випадках впливу індивідуальних чинників попри наявність соціальної підтримки, а також далеко не завжди позитивного впливу надаваної спеціалізованої психосоціальної та психотерапевтичної допомоги.

Цінним є дослідження Л. Степаненко [10, с. 62], студенти-переселенці, переживають почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Характерним для студентів-переселенців є цілеспрямований аналіз ситуації, планування своїх дій з урахуванням стресових ситуацій, відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах.

Сім'ї, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптове зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньоособистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравматичної ситуації. Особистість, яка спрямована на результат, із бажанням займатися своєю справою, допомагати іншим зможе успішно подолати складні життєві ситуації.

Для емпіричного дослідження використували методику діагностики життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. У дослідженні взяли участь 30 підлітків. Важливо виявити не лише загальний рівень життєстійкості, але і виявити на якому рівні кожен з її компонентів розвинений у підлітків. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість.

За компонентом «залученість» з високими показниками спостерігаємо у 26,6% досліджуваних, з середніми – 56,6% досліджуваних та з низькими – 16,6% досліджуваних. У більшості досліджуваних підлітків переважає середній рівень даного критерію, що вказує на здатність отримувати задоволення від своєї діяльності, переживання почуття комфорту та впевненості.

За компонентом «контроль» з високими показниками спостерігаємо у 36,6% досліджуваних, з середніми – 43,2% досліджуваних та з низькими – 19,9% досліджуваних. У більшості підлітків високий та середній рівень контролю.

Що свідчить про те, що більшість впевнені, що вони керують своїм життям, можуть впливати на події, впевнені у прийнятті самостійних рішень.

За компонентом «прийняття ризику» з високими показниками спостерігаємо у 19,9% досліджуваних, з середніми – 49,9% досліджуваних та з низькими – 29,9% досліджуваних. У більшості опитаних підлітків середній рівень зазначеного показника, що вказує на вагання сприймати ситуації, як такі, що приносять досвід.

За отриманими результатами дослідження констатуємо, що з високими показниками спостерігаємо у 13,3% досліджуваних, з середніми – 63,2% досліджуваних та з низькими – 23,3% досліджуваних. У більшості підлітків виявлено середній рівень, це підлітки, які зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їх цікаво, навіть у одноманітній діяльності. Чим вище рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішності подоланні життєвих труднощів.

Таким чином, констатуємо, що у більшості досліджуваних підлітків переважають середні показники за шкалами залученості (отримання задоволення від особистісної діяльності), контролю (боротьба з труднощами дає змогу відчувати себе задоволено та успішно), прийняття ризику (впевненість у тому, що кожна ситуація – це можливість розвитку). Наповненість компонентів здатні перешкоджати виникненню внутрішнього напруження при доланні життєвих труднощів в умовах війни завдяки стійкості. Більшість підлітків готові до змін, здатні використовувати активну поведінку для пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій.

Проте варто звернути увагу, що виявлено значну частину підлітків із низькими показниками за цими шкалами, підлітки важко переживають труднощі та зміни в кризових ситуаціях. Важливо навчити долати труднощі та ефективно використовувати внутрішні ресурси, віднаходити ефективні шляхи для досягнення цілей.

Одним з найбільш ефективних методів роботи з підлітками, на думку багатьох науковців, є групова корекційно-відновлювальна, психотерапевтична, психореабілітаційна робота, що поєднує в собі методи і способи роботи різних психотерапевтичних підходів, в залежності від актуального стану, глибини та інтенсивності переживань, вікових, психофізіологічних та когнітивних особливостей учасників групи, та інших чинників.

Л. Сердюк [9] зауважує, що тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісноорієнтований тренінг. Особливістю особистісно-оріє-

ентованого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі. Особистісно орієнтований тренінг допоможе віднайти шляхи активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів життєстійкості особистості. Науковці Л. Сердюк, О. Купреєва у тренінгу підвищення життєстійкості рекомендують використовувати наступні методичні засоби та методи: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації [9].

Авторський колектив за загальною редакцією В. Панок, пропонує програму дій практичних психологів і соціальних педагогів з психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій повинна сприяти вирішенню таких завдань: стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, які опинились у складних життєвих обставинах; зниження рівня тривожності, ворожості, подолання травматичного досвіду, віктимності, соціофобії і соціопатичних тенденцій розвитку; оптимізації самооцінки; зниження конфліктності, відчуженості і подолання бар'єрів у спілкуванні; формування навичок адаптивної і успішної поведінки; підвищення рівня правової, психологічної та соціальної захищеності; соціальної інтеграції та професійного самовизначення [3, с. 10].

Практичні психологи системи освіти мають володіти високим професіоналізмом та відповідальним ставленням до виконання професійних завдань при наданні допомоги особистості, що опинилась у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій. Психолог надаючи допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій розуміє складність, системність, довготривалість роботи, що проводиться на високому науково-методичному рівні.

Ефективність професійної діяльності психолога залежить від психоемоційного балансу та стресостійкості. К. Юнг зазначав, що якщо звичайний лікар постійно буде ризикувати інфікуватися хворобою, тому психотерапевту загрожує також не менша небезпечність, зокрема психічно інфікованим» [5, с. 186].

Особистість із розвинутою життєстійкістю може адекватно переживати життєві негаразди, отримувати уміння долати труднощі. Варто пам'ятати, що у складних життєвих ситуаціях важливо не зупинятися. Потрібно навчилася сприймати фільтровану інформацію, яку ми отримуємо із різних джерел, при цьому не піддаватися паніці та обмірковувати шляхи вирішення питання. Отриманий досвід успішного подолання кризових обставин, сприяє як особистісному зростанню так і для підтримки психічного здоров'я особистості.

Надаючи допомогу підлітку, психолог зобов'язаний визначити зону своєї компетенції. Допомога психологів дітям, які опинились у складних життєвих обставинах полягає у вирішенні стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, зниженні рівнів ворожості, тривожності, подоланні травматичного досвіду; зниженні рівнів конфліктності; подоланні бар'єрів у спілкуванні; оптимізації адекватної самооцінки; формуванні навичок успішної поведінки; підвищенні рівнів правової, психологічної та соціальної захищеності; успішної соціальної інтеграції та професійного самовизначення.

Висновки. Таким чином, важливо зміцнювати життєстійкість у підлітків в умовах воєнного конфлікту, як здатність швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін. Можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості, удосконалення засобів психологічної допомоги враховуючи вікові, соціальні та соціокультурні особливості особистості у складних життєвих обставинах.

Перспективою подальшого дослідження виступає вивчення психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27-48. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4.
2. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле В. ; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. ; укр. пер. Інституту психічного здоров'я УКУ ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. Львів : Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
3. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

4. Муздыбаев К. (1998) Стратегия совладания с жизненными трудностями. *Теоретический анализ. Журнал социологии и социальной антропологии*. Т. 1. № 2. С. 3-14.
5. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
6. 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.
7. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86.
8. Сергеева І., Солodka О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. *Vzdelávanie a spoločnosť medzinárodný nekonferenčný zborník* URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeeva_Solodkaya.pdf
9. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
10. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
11. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13
12. 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.
13. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.