

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра загальної психології



Робоча програма навчальної дисципліни

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТРЕСУ

Рівень вищої освіти: третій освітньо-науковий рівень

Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 психологія

Освітньо-наукова програма підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти

Вид дисципліни: обов'язкова

Факультет психології

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою факультету психології

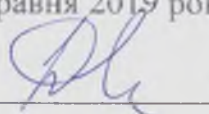
“26 ” червня 2019 року, протокол № 7

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олефір В.О., док. психол. н., доц., зав. каф. загальної психології факультету психології

Програму схвалено на засіданні кафедри загальної психології

Протокол від “25” травня 2019 року № 9

Завідувач кафедри  В.О. Олефір

Програму погоджено методичною комісією факультету психології

Протокол від “14” червня 2019 року № 6

Голова методичної комісії Гімаєва Ю.А.

 (Ю.А.Гімаєва)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни “Ресурсний підхід та саморегуляція стресу” складена відповідно відповідно освітньо-наукової програми підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти.

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Мета курсу полягає у вивченні основних концепцій та теорій психологічного стресу та ролі особистісних ресурсів як посередників у взаємодії стресори – перевтома/вигорання.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни є формування таких загальних та фахових компетентностей:

ЗК2. Володіння загальною та спеціальною методологією наукового пізнання, застосування здобутих знань у практичній діяльності.

ЗК3. Здатність виявляти і проводити системний аналіз проблем через наукове сприйняття і критичне осмислення нових знань.

ЗК10. Здатність до самостійної аналітичної та експериментальної наукової діяльності.

ФК1. Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі соціальних і поведінкових наук взагалі та у психологічній сфері зокрема.

ФК2. Здобуття глибоких обґрунтованих знань з психології, детальне розуміння психологічних процесів і явищ, які відбуваються на рівні особистості та на рівні людських спільнот.

ФК6. Соціальна відповідальність за рішення, пов'язані з психологічними технологіями та психологічним забезпеченням, слідування нормам професійної етики.

ФК8. Розуміння теоретичних засад, що лежать в основі методів психологічних досліджень та психологічного забезпечення діяльності, методології проведення психологічних досліджень.

1.3. Кількість кредитів – 3.

1.4. Загальна кількість годин – 90.

1.5. Характеристика навчальної дисципліни

Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	-
Семестр	
2-й	-
Лекції	
6 год.	2 год.
Практичні, семінарські заняття	
12 год.	6 год.
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
72 год.	82 год.
Індивідуальні завдання	
Не передбачені	

1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми, здобувачі вищої освіти мають досягти таких результатів навчання:

ПРН 1. Науково обґрунтовувати вибір методів та засобів організації та проведення психологічного дослідження.

ПРН 2. Володіти сучасними концептуальними знаннями в галузі психології та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності.

ПРН 3. Знати існуючі методи та методики досліджень та вміти адаптувати їх для розв'язання наукових завдань при проведенні дисертаційних досліджень.

ПРН8. Розробити оригінальні психологічні процедури на основі врахування сучасного стану наукових знань та особистих дослідницьких навичок і досвіду.

ПРН9. Використовувати сучасні джерела наукової інформації з досліджуваної наукової проблеми.

ПРН12. Володіти навичками усної і письмової презентації результатів досліджень українською та іноземною мовами.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Вчення про психологічний стрес

Поняття психологічного стресу. Історія вчення про стрес. Теорії і моделі психологічного стресу. Методологічні підходи до вивчення психологічного стресу.

Тема 2. Особливості розвитку психологічного стресу

Причини виникнення психологічного стресу і їх класифікація. Особливості прояву психологічного стресу. Вегето-соматичні та психофізіологічні реакції. Особливості поведінкових реакцій. Моделі та теорії дії стресу.

Тема 3. Вигоряння як особлива форма стресу

Аналіз визначень поняття “вигоряння”. Моделя розвитку вигоряння: Черніса, Голембівського, Лайтера і Маслач. Вимірювання вигоряння. Індекс вигоряння. Корреляти вигоряння: особистісні, робочі, організаційні.

Тема 4. Моделі і механізми подолання стресу

Контекстуальна модель. Модель характерної риси або схильності. Моделі оцінки подолання стресу: модель результату, модель «хорошої відповідності». Механізм дії подолання стресу: прямі ефекти, опосередковуючі ефекти, пом'якшуючі ефекти. Статистичні моделі опосередковуючої та пом'якшуючої дії.

Тема 5. Процеси і ресурси подолання стресу

Детермінація процесу подолання стресу. Ресурси подолання стресу. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу. Модель ресурсів подолання стресу.

Тема 6. Особистісні ресурси як модератори взаємодії “стресор–вигоряння”

Поняття “особистісні ресурси”. Особистісні ресурси в контексті концепції вимоги-ресурси роботи та теорії збереження ресурсів. Поняття змінної-модератору. Особистісні ресурси як модератори: модель поведінки типу А, негативна афективність, життестійкість, самоефективність, оптимізм. Ситуаційні модератори. Соціальна підтримка.

Тема 7. Інтегральні особистісні ресурси

Модель базового самооцінювання. Концепція психологічного капіталу. Модель особистісного потенціалу.

Тема 8. Подолання стресу

Концептуальні підходи до визначення поняття «подолання стресу» (копінгу). Копінг стресу в контексті транзактної моделі. Таксономія копінгу. Роль копінгу. Оцінювання та аналіз копінгу. Копінг-стратегії та їх класифікація. Ефективність копінгу.

Тема 9. Вимірювання стратегій подолання стресу

Методологічні та практичні проблеми вимірювань. Психометричний підхід. Загальні та специфічні стратегії подолання. Оцінні шкали.

Тема 10. Впровадження стрес-менеджменту в організаційному контексті

Концептуальна модель впровадження стрес-менеджменту. Дослідження впровадження стрес-менеджменту. Оцінка стрес-менеджменту.

Тема 11. Прийоми індивідуальної профілактики та регуляції стресу

Здоровий образ життя. Рациональное питание и стресс. Физические упражнения. Физические упражнения

Тема 12. Прийоми психічної саморегуляції стресу

Метод психической саморегуляции. Формирование начальных навыков саморегуляции. Аутогенная тренировка. Когнитивное реструктурирование.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Σ	у тому числі					Σ	у тому числі				
		л	п	лаб	ІР	с.р.		л	п	лаб.	ІР	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1.												
Тема 1. Вчення про психологічний стрес	8		2			6	6					6
Тема 2. Особливості розвитку психологічного стресу	6					6	7	1				6
Тема 3. Вигорання як особлива форма стресу	10	2	2			6	9		1			8
Всього за розділом	24	2	4			18	22	1	1			20
Тема 4. Моделі і механізми подолання стресу	6					6	6					6
Тема 5. Процеси і ресурси подолання стресу	6					6	8					8
Тема 6. Особистісні ресурси як модератори взаємодії “стресор–вигорання”	10	2	2			6	9		1			8
Тема 7. Інтегральні особистісні ресурси	10	2	2			6	8	1	1			6
Тема 8. Подолання стресу	6					6	9		1			8
Тема 9. Вимірювання стратегій подолання стресу	8		2			6	9		2			8
Всього за розділом	46	4	6			36	49	1	4			44
Тема 10. Впровадження стрес-менеджменту в організаційному контексті	8		2			6	7		1			6
Тема 11. Прийоми індивідуальної профілактики та регуляції	6					6	6					6

стресу												
Тема 12. Прийоми психічної саморегуляції стресу	6					6	6					6
Всього за розділом	20	0	2			18	19		1			18
Разом	90	6	12	0	0	72	90	2	6	0	0	82

4. Теми практичних/семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Вчення про психологічний стрес	2	1
2.	Вигоряння як особлива форма стресу	2	1
3.	Особистісні ресурси як модератори взаємодії “стресор–вигоряння”	2	1
4.	Інтегральні особистісні ресурси	2	1
5.	Вимірювання стратегій подолання стресу	2	1
6.	Впровадження стрес-менеджменту в організаційному контексті	2	1
Разом		12	6

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Підготовка до семінарського заняття: Вчення про психологічний стрес (опрацювання літератури [1, 3, 5])	6	6
2.	Підготовка есе на тему: Особливості розвитку психологічного стресу (опрацювання літератури: 6, 10)	6	6
3.	Підготовка до семінарського заняття: Вигоряння як особлива форма стресу [2, 7])	6	8
4.	Підготовка есе на тему: Моделі і механізми подолання стресу (опрацювання літератури [1, 3, 12])	6	6
5.	Підготовка есе на тему: Процеси і ресурси подолання стресу (опрацювання літератури [1, 3, 16])	6	8
6.	Підготовка до семінарського заняття (анотації літературних джерел) за темою: Особистісні ресурси як модератори взаємодії “стресор–вигоряння” [1; 4, 15; 16])	6	8
7.	Підготовка до практичного заняття (анотації літературних джерел): Інтегральні особистісні ресурси (опрацювання літератури [9, 17, 18, 19])	6	6
8.	Підготовка есе на тему: Подолання стресу [1, 2])	6	8
9.	Підготовка до практичного заняття: Вимірювання стратегій подолання стресу (опрацювання літератури [2, 7, 15])	6	8
10.	Підготовка до семінарського заняття: Впровадження стрес-менеджменту в організаційному контексті (опрацювання літератури [1, 2, 4])	6	6
11.	Підготовка есе на тему: Прийоми індивідуальної профілактики та регуляції стресу (опрацювання літератури [1, 2, 6; 11])	6	6
12.	Підготовка есе на тему: Прийоми психічної саморегуляції стресу (опрацювання літератури [2, 8; 13, 14])	6	6
Всього:		72	82

6. Індивідуальні завдання (не передбачені)

7. Методи навчання

В ході пізнавальної діяльності здобувачів використовуються наступні методи навчання:

- пояснювально-ілюстративний метод (лекції, робота з навчально-методичною літературою);
- репродуктивний метод (використовуються різноманітні вправи, практичні роботи);
- частково-пошуковий метод (шляхом активного пошуку рішення висунутих у навчанні пізнавальних завдань);
- дослідницький метод (постановка завдання, обґрунтування, припущення, пошук відповідних джерел необхідної інформації, процес рішення завдання).

8. Методи контролю

Критерії оцінювання знань здобувачів

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, оцінка знань здобувачів здійснюється за 100-бальною системою.

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- підсумковий (*залік*).

Поточний контроль знань здобувачів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на практичних заняттях і виконання самостійної роботи.

Підсумковий контроль знань здобувачів оцінюється за виконання дослідницького проєкту за тематикою курсу.

Критерії оцінювання роботи на практичному занятті:

5 балів – в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів, глибоко та всебічно розкриває зміст питання.

4 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст питання. Але при викладанні не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.

3 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

2 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його, недостатньо розкриває зміст питання, допускаючи при цьому суттєві неточності.

1 бал – частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання есе:

5 балів – Сформульовано тезу, яка презентує власну позицію щодо порушеної в завданні проблеми. Подано розвиток власної думки, наведено не менше двох доречних і переконливих аргументи, які пов'язують тезу з прикладами. Логічний і послідовний виклад. Висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.

4 бали – Сформульовано тезу, яка презентує власну позицію щодо порушеної в завданні проблеми. Подано розвиток власної думки, наведено один доречний і переконливий

аргумент. Логічний і послідовний виклад. Висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.

3 бали – У роботі є речення та ключові слова, що відбивають власний погляд на обговорювану проблему. Незначне відхилення від обговорюваної теми, є порушення логічності, цілісності, послідовності. Висновок в основному відповідає тезі.

2 бали – Зміст роботи свідчить про не чіткість власної позиції щодо порушеної проблеми й не сформованість того чи іншого погляду на неї. Помітне відхилення від обговорюваної теми з порушенням логічності, цілісності, послідовності. Робота не структурована за абзацами. Висновок лише частково відповідає тезі.

1 бал – Здобувач не наводить жодного аргументу, або наведені аргументи не є доречними. Логіки викладу, цілісності, послідовності й несуперечливості розвитку думки немає. Висновку немає або висновок не відповідає сформульованій у власному висловленні тезі; висновок не пов'язаний з аргументами та прикладами.

Критерії оцінювання дослідницького проєкту:

Загальна кількість балів = 40 балів

Компоненти оцінки	Бали якості
Розділ “Вступ”	макс = 6 балів
Постановка сутності та важливості проблеми та огляд літератури, що стосується цих питань.	3 бали: Проблема дослідження (а) стосується обраної сфери досліджень, (б) описується всебічно і повно, (в) спрямовується на мету дослідження та (г) вкладається в літературу огляд суміжних теорій та досліджень.
	2 бали: Проблема дослідження є актуальною для обраної сфери досліджень і загалом добре описана, але не спрямований на мету дослідження або огляд літератури не зовсім цільовий.
	0-1 балів: Проблема дослідження не стосується обраної сфери досліджень та / або не чітко описана, погано спрямована на мету дослідження і не підтримується гарним оглядом літератури.
Обґрунтування необхідності цього дослідження	2 бали: Обґрунтування дослідження добре описано і впливає з необхідності заповнити існуючий пробіл у попередніх дослідженнях з даної теми або провести реплікаційне дослідження.
	0-1 балів: Обґрунтування дослідження недостатньо описано та / або не впливає з необхідності заповнити існуючий пробіл у попередніх дослідженнях з даної теми або провести реплікаційне дослідження.
Постановка мети дослідження та пов'язані з ним питання дослідження.	2 бали: мета дослідження пов'язана з постановкою проблеми та правильно описані дослідницькі питання.
	0-1 балів: Мета дослідження недостатньо пов'язана з постановкою проблеми і, або питання дослідження не описані належним чином.
Розділ “Метод”	макс = 10 балів

Опис вибірки дослідження	3 бали: За умови чіткого, точного та повного опис досліджуваної вибірки - метод вибірки (випадковий відбір, волонтери тощо), релевантні демографічні характеристики, розмір вибірки (загальний і по підгрупи) та судження про вибірку репрезентативність для цільового населення.
	2 бали: Наводиться порівняно повний опис досліджуваного зразка з недоліками, пов'язаними з описом методу вибірки, відповідними демографічними характеристиками, розміром вибірки або репрезентативність вибірки.
	0-1 балів: За умови недостатнього опису досліджуваної вибірки з відсутніми елементами, пов'язаними з методом вибірки, відповідними демографічними характеристиками та репрезентативністю.
Опис даних (інструменти, шкали та оцінка надійності)	2 бали: Надається чіткий, точний та повний опис джерел даних (наприклад, інструментів оцінювання, існуючих записів тощо), шкал оцінювання та надійності балів, отриманих для досліджуваної вибірки.
	0-1 балів: Надається неповний (або його відсутність) опис джерел даних і немає звіту про оцінки надійності.
Опис процедури збору даних	2 бали: За умови чіткого, точного та повного опис способу збору даних – наприклад, існуючі протоколи учасників або онлайн-бази даних.
	0-1 балів: надається неповна (або її відсутність) опис методу збору даних.
Опис методів та процедур аналізу даних, що використовуються для вирішення дослідницьких питань у проекті	3 бали: Надається чіткий, точний та повний опис відповідних методів та процедур аналізу даних, що використовуються для вирішення питань дослідження.
	2 бали: Вибрані відповідні методи та процедури аналізу даних з недостатньою чіткістю, точністю та / або повнотою в описі.
	0-1 бали: Деякі (або всі) з обраних методів і процедур обробки даних не підходять для вирішення питань дослідження проекту.
Розділ “Результати”	макс = 12 балів
Внутрішнє текстове представлення результатів, отриманих при аналізі статистичних даних для кожного дослідницького питання	8 балів: За умови чіткого, точного та повного представлення відповідних результатів у стилі APA відповідно питань проекту дослідження.
	6-7 балів: За умови чіткого, точного та повного представлення відповідних результатів щодо дослідницьких питань з певними відхиленнями від стилю APA.

	4-5 балів: представлені відповідні результати щодо дослідницьких питань з певними відхиленнями від ясності, точності, повноти та стилем APA.
	2-3 бали: Деякі результати не мають значення та / або виникають проблеми з чіткістю, точністю, повнотою та стилем APA.
	0-1 балів: Деякі (або всі) результати не мають значення і є серйозні проблеми з чіткістю, точністю, повнотою та стилем APA.
Презентація таблиць	2 бали: таблиці містять усю необхідну інформацію, представлену в стилі APA.
	0-1 балів: таблиці не містять усієї необхідної інформації та / або проблем зі стилем APA.
Презентація малюнків	2 бали: Цифри чіткі та надають відповідну інформацію в стилі APA.
	0-1 балів: Є деякі (або серйозні) проблеми з чіткістю малюнків, їх актуальністю та / або стилем APA.
Розділ “Обговорення” макс = 12 балів	
Висновки, зроблені на підставі отриманих результатів, висновків і наслідків для теорії і / або практики	8 балів: За умови чіткого, точного та повного викладу висновків, зроблених на основі результатів дослідження, порівняння з результатами попередніх досліджень на досліджувану тему, правдоподібні пояснення результатів дослідження та наслідки для теорії та / або практики.
	6-7 балів: За умови чіткого, точного та повного викладу висновків, зроблених на основі результатів дослідження, з незначними проблемами в точності та / або достатності, пов'язаних із порівняннями з результатами в попередніх дослідженнях, правдоподібні пояснення результатів дослідження, наслідки для теорії та / або практики та стилем APA.
	5-6 балів: висновки виводяться з результатів дослідження, але існують відносно серйозні проблеми в точності та / або достатності, пов'язаних із порівнянням результатів попередніх досліджень, правдоподібними поясненнями результатів дослідження, наслідками для теорії та / або практики, і APA стилем.
	4-5 балів: Деякі висновки непогано пов'язані з результатами дослідження і є відносно серйозні проблеми в точності та / або достатності, пов'язаних із порівнянням з результатами попередніх досліджень, правдоподібними поясненнями результатів дослідження, наслідками для теорії та / або практики та стилем APA.
	2-3 бали: Деякі висновки не впливають з результатів дослідження, і існують серйозні проблеми в точності та / або достатності, пов'язаних із порівнянням з результатами попередніх

	досліджень, правдоподібними поясненнями результатів дослідження, наслідками для теорії та / або практики та АРА стилем.
	0-1 балів: Висновки не впливають з результатів дослідження, і існують серйозні проблеми в точності та / або достатності, пов'язаних із порівнянням з результатами попередніх досліджень, правдоподібними поясненнями результатів дослідження, наслідками для теорії та / або практики та АРА стилем.
Обмеження дослідження	2 бали: забезпечує чітке, точне та повне представлення обмежень дослідження з наслідками для результатів дослідження та їх узагальнення. 0-1 балів: Існують серйозні проблеми з чіткістю, точністю та повнотою обмежень дослідження та їх наслідками для висновків та їх узагальнення.
Рекомендації щодо майбутніх досліджень	2 бали: Рекомендації щодо майбутніх досліджень чітко представлені та впливають із логічної необхідності осмислених реплікацій (наприклад, для підтвердження та / або узагальнення отриманих результатів) та / або подальшого розширення дизайну та аналізів дослідження. 0-1 балів: Рекомендації щодо майбутніх досліджень чітко не представлені і не стосуються необхідності реплікацій та / або подальших розширень.

9. Схема нарахування балів

Поточне тестування та самостійна робота											Залік: дослідницький проект	Сума	
Розділ 1			Розділ 2						Розділ 3			100	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11			T12
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	

T1, T2 ... T12– теми

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

10. Рекомендована література Основна література

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ; 2006
2. Гремлинг С., Аурэнбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.

4. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О'Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории исследования и практическое применение /Пер. С англ. –Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007.
5. Селье Г. На уровне целого организма. М.: Наука, 1972.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
7. Старченкова Е., Водопьянова Н. Синдром выгорания. – Спб.: Питер, 2008.

Допоміжна література

8. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. – Организационная психология. – 2018. Т. 8. № 1. С. 85–121
10. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
11. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.; Женева, 1989. С. 121–126.
12. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
13. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.
14. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
15. Lazarus R. S. Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
16. Hobfoll, Stevan (1989). "Conservation of Resources. A New attempt at conceptualizing stress". *The American Psychologist*. **44** (3): 513–524. doi:[10.1037/0003-066X.44.3.513](https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513)
17. Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693–710. doi:10.1037/0022-3514.83.3.693
18. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
19. Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324