



УДК 159.922.736.4

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1343-1352](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1343-1352)

**Перепелиця Анна Володимирівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, <https://orcid.org/0000-0002-4164-1600>

**Ковальова Ольга Вікторівна** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, вул. Гетьманська, 20, <https://orcid.org/0000-0001-5061-6506>

**Прокоф'єва Олеся Олексіївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, вул. Гетьманська, 20, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

**Вдовіченко Оксана Володимирівна** доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

**Гузь Наталія Василівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, вул. Гетьманська, 20, <https://orcid.org/0000-0002-4199-4457>

## РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИЗИ

**Анотація.** У статті визначається роль життєстійкості особистості під час подолання кризи. Зазначено, що кризи є частиною нашого життя, оскільки кожен стикається з серйозними подіями, які можуть спровокувати кризу або посилити переживання кризового моменту: втрата партнера або члена сім'ї, хронічна хвороба, нещасний випадок, кредити, борги, втрата роботи або житла. Не існує життя без кризи. Важливо усвідомлювати, що кризи тимчасові і не сприймати їх лише як проблеми, не дивитися на них однобоко, а бачити в них можливість розвиватися, ставати сильнішими і кращими, використовувати



весь потенціал для особистісного зростання. Визначено, що поняття «hardiness» ввели у науковий обіг американські психологи С. Кобейс та С. Мадді. Обґрунтовано, що життєстійкість є невід’ємною характеристикою особистості, яка базується на активному підході до життя, що супроводжується здатністю досягати цілей, гарантуючи самовизначення та сприяючи внутрішньому балансу ресурсний потенціал і стає фундаментальною вимогою повноцінного розвитку та допомагає долати складні життєві та стресові ситуації, кризи та кризові стани. Розглянуто основні установки, які є ключем життєстійкості особистості, а саме: залученість – упевненість у тому, що в скрутних ситуаціях, краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з оточуючими людьми; контроль – переконаність у тому, що завжди можливо і завжди ефективніше намагатися вплинути на результат подій. Якщо ж ситуація принципово не піддається жодному впливу, то людина з високою установкою контролю прийме ситуацію як є, тобто змінить своє ставлення до неї; прийняття ризику – віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це щонайменше цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя. Протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози. Зроблено висновок, що життєстійкість відіграє значну роль при подоланні особистістю складних життєвих обставин, стресових ситуацій та життєвих криз, адже науковці трактують її як здатність особистості витримувати стресові ситуації та зберігати водночас внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності. Життєстійкість допомагає 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 кризових умовах.

**Ключові слова:** особистість, життєстійкість, криза, адаптивність, стресові та кризові стани.

**Perepelytsia Anna Volodymyrivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, National University of Ukraine on Physical Education and Sports Ukraine, Kyiv, Str. Physical education, 1, <https://orcid.org/0000-0002-4164-1600>

**Kovalova Olha Viktorivna** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Str. Hetmanska, 20, <https://orcid.org/0000-0001-5061-6506>

**Prokofieva Olesia Oleksiivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Str. Hetmanska, 20, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>



**Vdovichenko Oksana Volodymyrivna** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Social and Humanities Faculty, The State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», Odesa, Str. Staroportofrankivska, 26, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

**Huz Nataliia Vasylivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Str. Hetmanska, 20, <https://orcid.org/0000-0002-4199-4457>

## THE ROLE OF PERSONALITY RESILIENCE IN OVERCOMING THE CRISIS

**Abstract.** The article defines the role of the vitality of the individual during the overcoming of the crisis. It is noted that crises are a part of our lives, as everyone faces serious events that can trigger a crisis or intensify the experience of a crisis moment: loss of a partner or family member, chronic illness, accident, loans, debts, loss of job or home. There is no life without crisis. It is important to realize that crises are temporary and not to perceive them only as problems, not to look at them one-sidedly, but to see them as an opportunity to develop, become stronger and better, to use all the potential for personal growth. It was determined that the concept of "hardiness" was introduced into scientific circulation by American psychologists S. Kobeis and S. Muddy. It is substantiated that resilience is an integral characteristic of a person, which is based on an active approach to life, accompanied by the ability to achieve goals, guaranteeing self-determination and promoting internal balance. resource potential and becomes a fundamental requirement for full-fledged development and helps to overcome difficult life and stressful situations, crises and crisis states. The basic attitudes that are the key to a person's vitality are considered, namely: involvement - confidence that in difficult situations, it is better to stay involved: to be aware of events, in contact with surrounding people; control - conviction that it is always possible and always more effective to try to influence the outcome of events. If, in principle, the situation is not subject to any influence, then a person with a high sense of control will accept the situation as it is, that is, he will change his attitude towards it; risk-taking is the belief that stress and change are a natural part of life, that any situation is at least a valuable experience that will help you develop yourself and deepen your understanding of life. The opposite of risk taking is feeling threatened. It was concluded that resilience plays a significant role in overcoming difficult life circumstances, stressful situations and life crises, because scientists interpret it as the ability of an individual to withstand stressful situations and at the same time maintain internal balance without reducing the



success of activities. Vitality helps a person to resist the negative effects of the environment, provides confidence and determination in one's own actions, helps to preserve health and maintain an optimal level of work capacity and activity in crisis conditions.

**Keywords:** personality, resilience, crisis, adaptability, stress and crisis states.

**Постановка проблеми.** Динамічний ритм життєдіяльності особистості, пандемія коронавірусу, повномасштабне вторгнення – все це провокує серйозні навантаження на психіку людини, що в свою чергу призводить до стресів та різного роду кризових станів. Справитися зі стресами та кризовими станами людині допомагають її внутрішні потенціали, до яких відносяться: життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, життєздатність, особистісний потенціал.

Проблематика поведінки людини під час стресових ситуацій та життєвих криз в останні роки набула неабиякої популярності, адже для того, щоб пристосуватися та адаптуватися до такого активного, інтенсивного та перенасиченого різними негативними подіями темпу життя та успішно реалізувати себе в соціумі людині потрібно знайти шляхи вирішення проблем та протистояти негативному впливу складних ситуацій. Все вищеперераховане обумовлює необхідність визначення ролі життєстійкості особистості під час подолання кризи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дозволив визначити, що проблематика дослідження життєстійкості становиться актуальною та різнонаправленою.

Так основні теоретичні положення щодо життєстійкості як феномену особистості досліджували наступні зарубіжні вчені: К. Карвер, С. Кобейс, Д. Кошаба, С. Мадді, М. Моос, М. Селігман, К. Петерсон.

Серед вітчизняних науковців активно вивченням проблематики життєстійкості займалися: К. Дмитріюк, К. Маннапова, І. Мудрак, Н. Кордунова, В. Панок, Т. Титаренко, О. Чиханцова тощо.

**Мета статті** є визначення ролі життєстійкості особистості під час подолання кризи.

**Виклад основного матеріалу.** Кожен переживає життєві кризи по різному. Для одних вони можуть зруйнувати життя, для інших – надати йому нового сенсу. Не дивно, що слово «криза» в китайській мові складається з двох ієрогліфів: «проблема» + «можливість». Ми вважаємо, що визначення кризи як «можливості, пов'язаної з небезпекою» або можливості для особистісного зростання є влучним. Насправді, всі кризи в нашому житті слугують для того, щоб відповісти на питання: «Хто я?».

Кризи є частиною нашого життя, оскільки кожен стикається з серйозними подіями, які можуть спровокувати кризу або посилити переживання кризового



моменту: втрата партнера або члена сім'ї, хронічна хвороба, нещасний випадок, кредити, борги, втрата роботи або житла..... Не існує життя без кризи. Важливо усвідомлювати, що кризи тимчасові і не сприймати їх лише як проблеми, не дивитися на них однобоко, а бачити в них можливість розвиватися, ставати сильнішими і кращими, використовувати весь потенціал для особистісного зростання.

Як справедливо зазначає В. Роменець, кризи з їх руйнуванням застарілих зв'язків, переглядом старих цінностей і відмовою від неактуальних ідей стають потужним стимулом для життєтворчості. Для реалізації креативних змін у житті недостатньо страждати, думати про те, як подолати життєві перешкоди і робити висновки, чекаючи, коли обставини стануть прийнятними. Важливо діяти, отримувати новий досвід і переосмислювати. Тільки в патологічних випадках руйнування стає самоціллю, в нормальних випадках воно трансформується в конструктивний особистісний розвиток [1].

Пережити кризу та досягти життєвих цілей набагато легше, якщо людина має розвинену життєстійкість. Життєстійкість дозволяє впевнено дивитися в майбутнє, ставити високі цілі та досягати їх, наполегливо працюючи, продуктивно використовуючи час, рефлексуючи, насолоджуючись життям, плануючи майбутнє та ефективно використовуючи свої ресурси, що неможливо без реструктуризації глибоко вкорінених поведінкових патернів.

У сучасній непростій реальності суспільство ставить перед людиною численні вимоги, які виявляють специфічні характеристики життєстійкості та визначають психологічну природу феномену життєстійкості. Це зумовлює необхідність дослідження даного феномену, яке було запропоновано американським психологом С. Мадді.

Поняття «hardiness» ввели у науковий обіг американські психологи С. Кобейс та С. Мадді, а Д. Леонтьєв переклав його як «життєстійкість».

С. Мадді характеризує життєстійкість як інтегральну особистісну рису, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. До основних складових життєстійкості він відносить залученість у процес життя, контроль (впевненість у підконтрольності подій власного життя та готовність їх контролювати) та прийняття ризику або виклику життя. Вони є відносно автономними, а рівень їх вираженості запобігає виникненню стану напруженості під час переживання стресу [2; 3].

С. Кравчук розглядає життєстійкість як психологічний феномен, який на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості та містить такі психологічні компоненти: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий і поведінковий. На процесуально-динамічному рівні аналізу життєстійкість виступає як особистісний стиль. На функціональному рівні – це чинник адаптаційного ресурсу творчого потенціалу особистості, її особистої зрілості [4, с. 28].



Т. Ларіна пише, що: «життєстійка поведінка є способом виживання. Наприклад, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії».

На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, авторка вважає, що життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [5].

О. Хованець зазначає, що життєстійкість є інтегративним феноменом, пов'язаний із ресурсним потенціалом індивіда, особистісними якостями, моделями поведінки та когнітивними схемами, які найчастіше застосовують у складних життєвих ситуаціях (копінг-стратегіями) [6, с. 181].

Дж. Кроссон [7] стверджує, що життєстійкість є важливою умовою протидії професійному вигоранню та стресу, допомагає проявляти високий рівень самоефективності, навички дієвої копінг-поведінки, здібності до когнітивної самооцінки та контролю. Крім того, цей психологічний феномен сприяє переживанню власної компетентності, розширює спектр можливої професійної діяльності, на яку індивід вважає себе здатним.

У праці А. Грінліфа [8] життєстійкість визначено як один із найбільш важливих чинників успішного переходу від навчання до побудови кар'єри, який забезпечує впевненість у власних силах, також цей особистісний феномен позитивно корелює із лідерськими якостями, ініціативністю та дисциплінованістю, активністю та енергійністю, креативністю.

Тому хочемо підкреслити, що, на нашу думку, життєстійкість є невід'ємною характеристикою особистості, яка базується на активному підході до життя, що супроводжується здатністю досягати цілей, гарантуючи самовизначення та сприяючи внутрішньому балансу. ресурсний потенціал і стає фундаментальною вимогою повноцінного розвитку та допомагає долати складні життєві та стресові ситуації, кризи та кризові стани.

Що стосується ролі життєстійкості особистості під час подолання кризи, то тут доречним буде згадати С. Мадді, який вважає, що ключем до життєстійкості є три базові установки:



- 1) залученість – упевненість у тому, що в скрутних ситуаціях, краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з оточуючими людьми;
- 2) контроль – переконаність у тому, що завжди можливо і завжди ефективніше намагатися вплинути на результат подій. Якщо ж ситуація принципово не піддається жодному впливу, то людина з високою установкою контролю прийме ситуацію як є, тобто змінить своє ставлення до неї;
- 3) прийняття ризику – віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це щонайменше цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя. Протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози [9].

Е. Зеєр описав детермінанти життестійкості:

1. Індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини, до яких автор відносить здоров'я, стать, вік, тілесність та спадковість.
2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини: сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.
3. Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність та ін.).
4. Життєвий досвід людини, що має як позитивний, і негативний характер.
5. Соціально-психологічна спрямованість особистості: смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього [10; 11].

Варто зазначити, що життестійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життестійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долаттю. Високий рівень життестійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду [12].

Життєві кризи залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у важких життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до



комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. Вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінню своїх взаємин із ним і стимулює здатність до життєвої творчості.

Одним з когнітивних ресурсів для позитивної оцінки життєвої кризи є здатність оптимально оцінювати життєві труднощі. Отже, оптимальні оцінки дозволяють зберігати більш менш позитивний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях. Оптимальності в оцінюванні життєвих ситуацій можна досягти багатьма способами. Наприклад, оптимізм як механізм взаємодії з середовищем дає можливість позитивно оцінювати життєві зміни. Оптимістична людина прагне покращити власний емоційний стан, тому вона часто не завжди реально але оптимально з точки зору збереження позитивного емоційного стану оцінює ситуацію.

До протилежних наслідків веде песимістична оцінка життєвих подій. Песимістична людина схильна розглядати погані події як такі, що постійно відбуваються і будуть відбуватися у її житті. Така людина відчуває провину, звинувачує себе за все погане, що є в її житті. І нарешті, в неї формується «вивчена безпорадність» яка підкріплює її песимістичні уявлення. Песимістична людина негативно оцінює життєві зміни, що може призвести до напруження, стресу, іноді до депресії [5].

**Висновки.** Таким чином, дослідження ролі життєстійкості особистості під час подолання кризи, дозволило зробити висновок, що життєстійкість відіграє значну роль при подоланні особистістю складних життєвих обставин, стресових ситуацій та життєвих криз.

Більшість учених, які займалися вивченням проблематики життєстійкості трактують її як здатність особистості витримувати стресові ситуації та зберігати водночас внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності. Життєстійкість допомагає 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 кризових умовах.

#### **Література:**

1. Титаренко Т. Життєтворення особистості у психологічній спадщині В. А. Роменця. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2016. №2. С. 73-83.
2. Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1. P. 160-168.





3. Maddi S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 18 (3). P. 211-229.
4. Кравчук С. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри, економіки, управління*. 2018. Т. 12. С. 27–38.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ: Марич, 2009. 76 с.
6. Хованець О. Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2017. Випуск 5. С. 177-183.
7. Crosson J. B. (2015). Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists: *candidate's thesis*. Minnesota.
8. Greenleaf A. T. (2011). Human agency, hardiness, and proactive personality: potential resources for emerging adults in the college-to-career transition: *candidate's thesis*. Iowa.
9. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233 – 254.
10. Berbets, T., Berbets, V., Babii, I., Chyrva, O., Malykhin, A., Sushentseva, L., Medynskii, S., Riaboshapka, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Maksymchuk, I., & Maksymchuk, B. (2021). Developing Independent Creativity in Pupils: Neuroscientific Discourse and Ukraine's Experience. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 314-328. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/252>
11. Sarancha, I., Maksymchuk, B., Gordiichuk, G., Berbets, T., Berbets, V., Chepurna, L., Golub, V., Chernichenko, L., Behas, L., Roienko, S., Bezliudna, N., Rasskazova, O., & Maksymchuk, I. (2021). Neuroscientific Principles in Labour Adaptation of People with Musculoskeletal Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 206-223. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/245>
12. Хаустова О. Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект). Київ: Медкнига, 2009. 126 с.

### References:

1. Титаренко Т. (2016). Zhyttietvorennia osobystosti u psykholohichnii spadshchyni V.A. Romentsia [Life-creation of the personality in the psychological heritage of V.A. Roments]. *Psykhologhiia i suspilstvo: ukrainskyi teoretyko-metodolohichnyi sotsiohumanitarnyi chasopys – Psychology and society: Ukrainian theoretical and methodological socio-humanitarian journal*, 2, 73-83.
2. Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1. P. 160-168.
3. Maddi S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 18 (3). P. 211-229.
4. Kravchuk S. (2018). Psykhologichni osoblyvosti zhyttiosti studentiv ta yikh stavlennia do aktyvnoi uchasti v politychnomu zhytti suspilstva v umovakh voiennoho konfliktu [Psychological features of students' resilience and their attitude to active participation in the political life of society in the conditions of military conflict]. *Psykhologichni vymiry, ekonomiky, upravlinnia – Psychological dimensions, economics, management*, T. 12, 27–38.



5. Tytarenko T. M., Larina T. O. (2009). Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Personal resilience: social necessity and security]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Marych.

6. Khovanets O. Yu. (2017). Teoretychni zasady vyvchennia problemy zhyttiistiikosti v zarubizhnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [Theoretical foundations of studying the problem of resilience in foreign psychological research]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia» - Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series «Psychology»*, Vypusk 5, 177-183.

7. Crosson J. B. (2015). Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists: *candidate's thesis*. Minnesota.

8. Greenleaf A. T. (2011). Human agency, hardiness, and proactive personality: potential resources for emerging adults in the college-to-career transition: *candidate's thesis*. Iowa.

9. Bondareva T. S. (2018). Zhyttiistiikist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii [Vitality of the individual in the context of ways of overcoming difficult life situations]. *Aktualni problemy psykholohii: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia – Actual problems of psychology: Counseling psychology and psychotherapy*, Vyp. 14, 233 – 254.

10. Berbets, T., Berbets, V., Babii, I., Chyrva, O., Malykhin, A., Sushentseva, L., Medynskii, S., Riaboshapka, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Maksymchuk, I., & Maksymchuk, B. (2021). Developing Independent Creativity in Pupils: Neuroscientific Discourse and Ukraine's Experience. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 314-328. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/252>

11. Sarancha, I., Maksymchuk, B., Gordiichuk, G., Berbets, T., Berbets, V., Chepurna, L., Golub, V., Chernichenko, L., Behas, L., Roienko, S., Bezliudna, N., Rasskazova, O., & Maksymchuk, I. (2021). Neuroscientific Principles in Labour Adaptation of People with Musculoskeletal Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 206-223. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/245>

12. Khaustova O. (2009). Metabolichnyi syndrom X (psykhosomatychnyi aspekt) [Metabolic syndrome X (psychosomatic aspect)]. Kyiv: Medknyha.