

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14  
UDC 159.9

## DEPENDENCE OF THE LEVEL OF HARDINESS ON PERSONAL AGE AND GENDER

**Illia Chanchikov**

Doctor of Philosophy (PhD) in the field  
of psychology,  
teacher of the department of practical psychology,  
National Pedagogical Dragomanov University,  
Pirogova str., 9, Kyiv, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0003-4023-8622>  
e-mail: [chanchikovil1@gmail.com](mailto:chanchikovil1@gmail.com)

**Abstract.** *The study is dedicated to studying the relationship between the level of hardiness and various factors such as age and gender. Hardiness is considered as a system of beliefs that help overcome stress and perform activities in difficult conditions. 147 people participated in the study, who were divided by age: the younger group (from 18 to 40 years) – 107, the older group (from 41 to 70 years) – 40. These periods are designated as «Adulthood» and «Late adulthood», respectively to the concept of H. Kraig. To assess the level of hardiness, S. Muddy's hardiness test (adapted by D. O. Leontiev and E. I. Rasskazova) was used, which measures three components of sustainability: involvement, control, risk acceptance, and a general indicator of hardiness.*

*With the help of cluster analysis, the sample was divided into three groups according to the severity of hardiness: a group with high vitality, medium vitality and low vitality.*

*The results of the study showed that the level of hardiness has significant differences depending on the age group and gender of the participants. The distribution of the subjects according to gender differences in the groups is quite similar. The largest number of men and women is in the group with an average level of hardiness, the smallest – in the group with low hardiness.*

*The subjects are not evenly distributed by age. Researched age from 18 to 40 years, most of them are in the group with average hardiness. From 41 to 70 years, it is also the most in the group with average hardiness. Subjects aged 18 to 40 generally have higher hardiness by group than subjects aged 41 to 70.*

*The hardiness rate of men in groups is higher than that of women. Subjects aged 18 to 40 years have higher indicators on almost all components of vitality and vitality itself than subjects aged 41 to 70 years.*

*In general, the results of the study can be useful for the development of programs to improve the hardiness and prevention of age-related changes in the hardiness of the individual. Further research in this area may help to more precisely define the factors that most influence hardiness in different age groups.*

**Key words:** *hardiness, age, gender, involvement, control, risk acceptance, psychological characteristics.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14  
УДК 159.9

## ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІД ВІКУ ТА СТАТІ ОСОБИСТОСТІ

**Чанчиков І. К.**

доктор філософії (PhD) у галузі психології,  
викладач кафедри практичної психології,  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-4023-8622>  
e-mail: [chanchikovil1@gmail.com](mailto:chanchikovil1@gmail.com)

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню зв'язку між рівнем життєстійкості та різними факторами, такими як вік та стать. Життєстійкість розглядається як система переконань, які допомагають долати стрес, виконувати діяльність в складних умовах. У дослідженні брали участь 147 осіб, які були поділені за віком: молодша група (від 18 до 40 років) – 107, старша група (від 41 до 70 років) – 40. Ці періоди позначаються як «Дорослість» і «Пізня дорослість» відповідно до концепції Г. Крайг. Для оцінки рівня життєстійкості був використаний тест життєстійкості С. Мадді (за адаптацією Д.О. Леонт'єва і Е.І. Рассказової), який вимірює три компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику і загальний показник життєстійкості.

За допомогою кластерного аналізу вибірка була розділена на три групи за вираженістю життєстійкості: група з високою життєстійкістю, середньою життєстійкістю і низькою життєстійкістю.

Результати дослідження показали, що рівень життєстійкості має значні відмінності залежно від вікової групи та статі учасників. Розподіл досліджуваних за статевими відмінностями по групах досить схожий. Найбільша кількість чоловіків і жінок знаходиться у групі з середнім рівнем життєстійкості, найменше – у групі з низькою життєстійкістю.

За віком досліджувані розподілені не рівномірно. Досліджувані віком від 18 до 40 років, найбільше знаходяться у групі з середньою життєстійкістю. Від 41 до 70 років найбільше також у групі з середньою життєстійкістю. Досліджувані віком від 18 до 40 років загалом мають вищу життєстійкість по групах ніж досліджувані віком від 41 до 70 років.

Життєстійкість чоловіків по групах вища ніж у жінок. Досліджуваних віком від 18 до 40 років має вищі показники майже по всіх компонентах життєстійкості та самій життєстійкості ніж у досліджуваних віком від 41 до 70 років.

В цілому, результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм з поліпшення життєстійкості та профілактики вікових змін життєстійкості особистості. Подальші дослідження у цій галузі можуть допомогти точніше визначити чинники, які найбільше впливають на життєстійкість у різних вікових групах.

**Ключові слова:** життєстійкість, вік, стать, залучення, контроль, прийняття ризику, психологічні характеристики.

**Вступ та сучасний стан проблеми дослідження.** У сучасному світі багато людей стикаються з підвищеним рівнем стресу та навантаженнями, які можуть негативно впливати на їх здоров'я та якість життя. Тому розуміння факторів, які сприяють життестійкості та дозволяють ефективно керувати стресом, стає все більш важливим. У цій статті ми розглянемо результати дослідження, яке було проведено з метою виявити зв'язок між життестійкістю, віком та статевими особливостями, а також обговоримо можливі перспективи подальших досліджень у цій галузі.

Життестійкість – одна з рис особистості, система переконань, показник психологічної стійкості особистості, яка може допомогти у стресових ситуаціях. Концепцію життестійкості вперше запропонувала С. Кобаса в 1979 році і яка визначається як одна з основних структур особистості для розуміння мотивації, збудження та поведінки [7]. Життестійкість – це поєднання установок і переконань, які спонукають людину виконувати наполегливу та важливу роботу в умовах стресу та складних ситуацій [8]. С. Кобаса визначила життестійкість як багатовимірну особистісну рису, що складається з трьох компонентів або 3 С: залученість (commitment), контроль (control) і прийняття ризику (challenge) [7]. Залученість було визначено як схильність брати участь у життєвій діяльності та мати широкий інтерес і цікавість до світу навколо, і це включає відчуття особистої компетентності та почуття кооперації з іншими. Контроль – розуміється як віра та дію в те, що людина може впливати на події свого життя, і ця віра у вплив виникає як частина зусиль людини. Ця особливість дозволяє людині сприймати наслідки своєї діяльності під час стресових подій і відчувати можливість сприятливо керувати ними. Нарешті, прийняття ризику – переконання, що зміни, а не стабільність, як природний спосіб життя, створюють можливості для особистісного зростання, а не загрозу безпеці [7].

Слід зазначити, що в 2005 році С. Мадді запропонував ще один компонент життестійкості – комунікація (communication), як четвертий вимір або 4-й С життестійкості [9]. За його словами, індивіди отримують частину своєї сили та здатності протистояти стресовим ситуаціям через спілкування з іншими членами суспільства. Таким чином, спілкування є одним із факторів, які відіграють важливу роль у створенні та підтримці життестійкості [9].

**Мета і завдання дослідження.** Мета даного дослідження полягає у вивченні відмінностей у рівнях життестійкості, залученості, контролю та прийнятті ризику у людей різного віку та статі, а також порівнянні отриманих результатів з нормативними показниками.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Вивчення впливу віку та статі на рівень життестійкості, залученості, контролю та прийняття ризику.
2. Визначення середніх показників життестійкості у різних групах різного віку та статі, та порівняння їх із нормативними показниками.
3. Дослідження відмінностей у показниках життестійкості між групами з високою, середньою та низькою життестійкістю у групах різного віку та статі.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилось за допомогою інтернет опитування протягом 2021 року. У дослідженні взяло участь 147 досліджуваних (29 чоловіків і 118 жінок). Досліджувані також були розподілені за віком: молодша група (від 18 до 40 років) – 107, старша група (від 41 до 70 років) – 40. Ці періоди позначаються як «Дорослість» і «Пізня дорослість» відповідно до концепції Г. Крайг. У нашому дослідженні наша вибірка представлена двома групами: молодша (від 20 до 40) і старша (від 41 до 70 років).

Життестійкість досліджувалась за допомогою тесту життестійкості С. Мадді. Діагностика життестійкості здійснювалася по тесту життестійкості, який було розроблено, апробовано і адаптовано Д. О. Леонтьєвим і Е. І. Рассказовою. Тест життестійкості дозволяє оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу або труднощів. Тест життестійкості включає три взаємопов'язані між собою шкали.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні ми провели кластерний аналіз для визначення рівня життестійкості по групах у досліджуваних. Цей метод дозволяє виявити закономірності даних і визначити типології серед об'єктів дослідження. Таким чином, виділення груп з різним рівнем життестійкості може допомогти вам краще зрозуміти, які фактори впливають на рівень життестійкості та визначити найбільш ефективні способи підвищення життестійкості у людей.

А саме, було використано метод К-середніх, який дозволяє виділити фіксовану кількість груп – три групи: з низьким, середнім і високим рівнем життестійкості.

Провівши підрахунки, ми отримали результати, що наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

### Кількість досліджуваних у кластерах

Кластер	Кількість
1. Висока життестійкість.	53
2. Середня життестійкість	65
3. Низька життестійкість	29
Всього	147

З таблиці 1 можна побачити, що із загальної кількості учасників (147) більше половини відносяться до групи із середнім рівнем життестійкості (65), тоді як група з низьким рівнем життестійкості містить найменшу кількість учасників (29).

Також варто зазначити, що 53 учасники мають високу життестійкість, що становить понад третину від загальної кількості учасників. Це свідчить про те, що деякі люди мають більш високу життестійкість, ніж інші, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як особистісні характеристики, виховання, спосіб життя і т. д.

Таблиця 2

### Дисперсійний аналіз показників параметрів життестійкості між кластерами

	Кластер		Помилка		F	Знч.
	Середній квадрат	Ст. св.	Середній квадрат	Ст. св.		
Залученість	4016,83	2	17,75	138	226,24	0,000
Контроль	2650,80	2	16,72	138	158,53	0,000
Прийняття ризику	772,49	2	12,756	138	60,56	0,000

Як бачимо з таблиці 2, всі три компоненти життестійкості у кластерах значимо відрізняються один від одного. Це значить, що рішення про виділення трьох кластерів було доцільним.

Таблиця 3

**Середні показники життєстійкості кожного кластера**

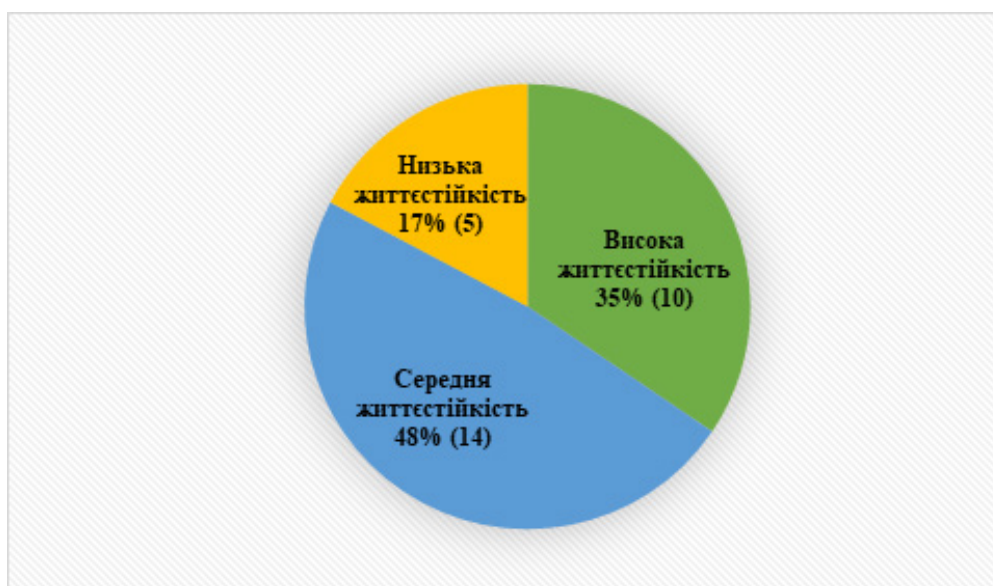
	Кластер			Нормативні показники
	1 (53)	2 (65)	3 (29)	
Залученість	39,19	29,31	18,50	37.64 ± 8.08
Контроль	33,90	27,33	16,86	29.17 ± 8.43
Прийняття ризику	18,65	13,74	9,79	13.91 ± 4.39
Життєстійкість	91,74	70,38	45,15	80.72 ± 18.53

Цікаво відзначити, що результати аналізу показали значні відмінності у рівні життєстійкості у різних кластерах. Кластер з високим рівнем життєстійкості (кластер 1) відрізняється найбільшими значеннями показників у всіх трьох характеристиках, що вивчаються: залученість, контроль і прийняття ризику. Це може вказувати на те, що у людей з високою життєстійкістю більш розвинуті навички управління своїми емоціями, висока здатність до прийняття ризиків та орієнтація на результат.

Кластер із середнім рівнем життєстійкості (кластер 2) має середні значення у всіх трьох характеристиках. Це може свідчити про те, що люди в цій групі не мають сильних та помітних рис характеру, але мають збалансований набір навичок, необхідних для життя.

Кластер з низьким рівнем життєстійкості (кластер 3) характеризується найнижчими значеннями всіх трьох характеристик. Це може вказувати на те, що люди в цій групі мають труднощі в управлінні своїми емоціями та труднощі у прийнятті ризиків. Також, можливо, вони мають низький рівень самоефективності, що може призводити до труднощів у досягненні життєвих цілей.

Розглянемо особливості розподілу досліджуваних за статтю по групах.



**Рис. 1.** Розподіл чоловіків по групах життєстійкості

З представлених на рисунку 1 даних можна побачити, що кількість чоловіків у групах із середнім та високим рівнем життєстійкості вище, ніж у групі із низьким рівнем



життестійкості. Кількість чоловіків із високою життестійкістю (10) трохи перевищує кількість чоловіків із низькою життестійкістю (5), а кількість чоловіків із середньою життестійкістю (14) значно вища, ніж кількість чоловіків із низькою життестійкістю.

Ці дані можуть вказувати на те, що життестійкість у чоловіків може бути пов'язана з певними факторами, які забезпечують високий рівень життестійкості. Наприклад, чоловіки, які займаються спортом, можуть мати більшу життестійкість, ніж ті, хто не займається спортом. Також можливо, що висока життестійкість у чоловіків пов'язана з психологічною стійкістю, яка може бути сформована як у процесі виховання і засвоєння культурних норм, так і в процесі життя.

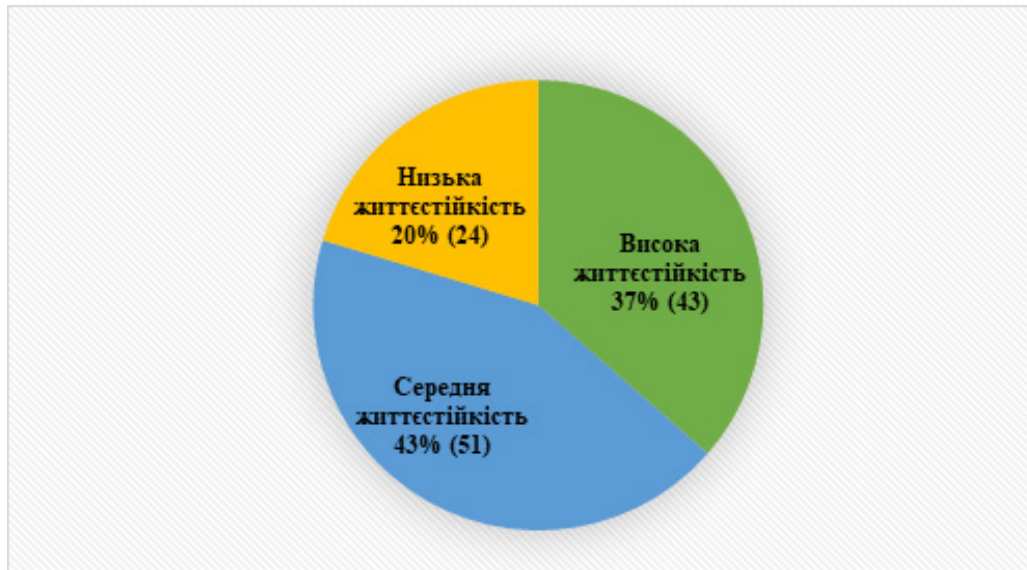


Рис. 2. Розподіл жінок по групах життестійкості

За результатами дослідження розподілу жінок по групах життестійкості, можна побачити, що серед жінок спостерігається більша кількість учасниць із середнім рівнем життестійкості, ніж із високим чи низьким рівнем. Однак у групі з високою життестійкістю також спостерігається досить висока кількість жінок. Найменша кількість учасниць спостерігається у групі з низьким рівнем життестійкості (див. табл. 4).

Таблиця 4

#### Середні показники життестійкості груп з різної статі

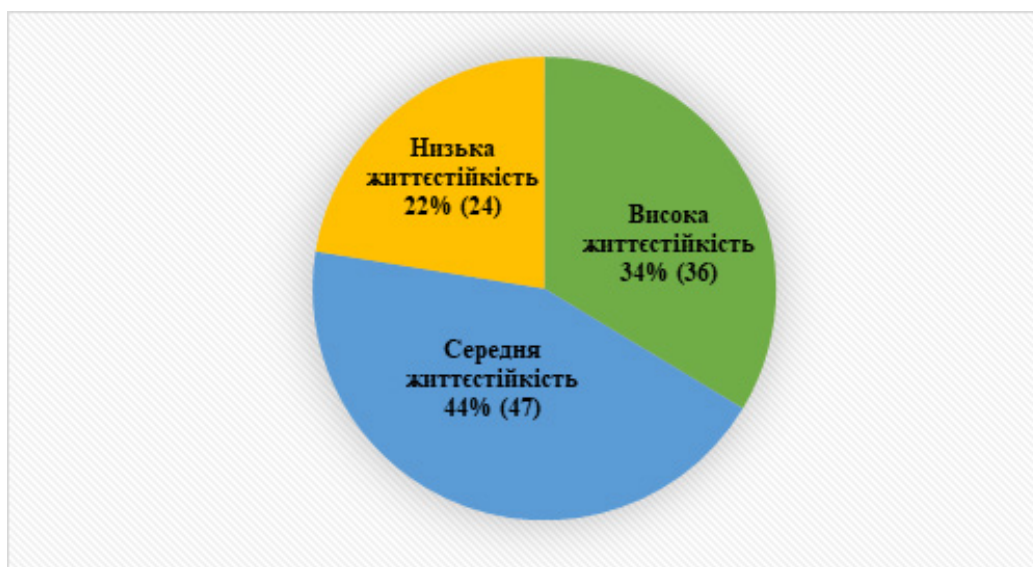
		Висока життестійкість	Середня життестійкість	Низька життестійкість	Нормативні показники
Залученість	Ч	39,80	29,57	20,40	37.64 ± 8.08
	Ж	38,97	28,41	18,12	
Контроль	Ч	35,30	28,85	18,80	29.17 ± 8.43
	Ж	33,55	26,86	15,70	
Прийняття ризику	Ч	18,00	12,78	12,00	13.91 ± 4.39
	Ж	18,58	14,09	8,95	
Життестійкість	Ч	93,10	71,21	51,40	80.72 ± 18.53
	Ж	91,11	69,66	42,79	

Дані показники параметрів життестійкості, представлені у таблиці 4, з урахуванням статі можуть дати деяке уявлення про відмінності у психологічній структурі життестійкості жінок та чоловіків.

Наприклад, можна помітити, що як для жінок, так і для чоловіків спостерігається збільшення показника залучення та контролю зі збільшенням рівня життестійкості. Це може вказувати на те, що люди з більш високою життестійкістю спокійніші, більш залучені у повсякденне життя і впевненіші в собі та своїх силах, що й визначає рівень залученості та контролю.

З іншого боку, прийняття ризику у чоловіків та жінок також збільшується зі збільшенням рівня життестійкості, але показники для жінок вищі, ніж для чоловіків, особливо у групі із середнім рівнем життестійкості. Це може вказувати на те, що жінки схильні до ризикових дій, незалежно від рівня життестійкості.

Нарешті, показник життестійкості у жінок та чоловіків також суттєво різняться у різних групах життестійкості, але чоловіки загалом мають вищі показники, ніж жінки, особливо у групі з низьким рівнем життестійкості. Це може вказувати на те, що чоловіки краще здатні протистояти стресовим ситуаціям, ніж жінки, і більш схильні до залученості у діяльність та відчуття контролю.

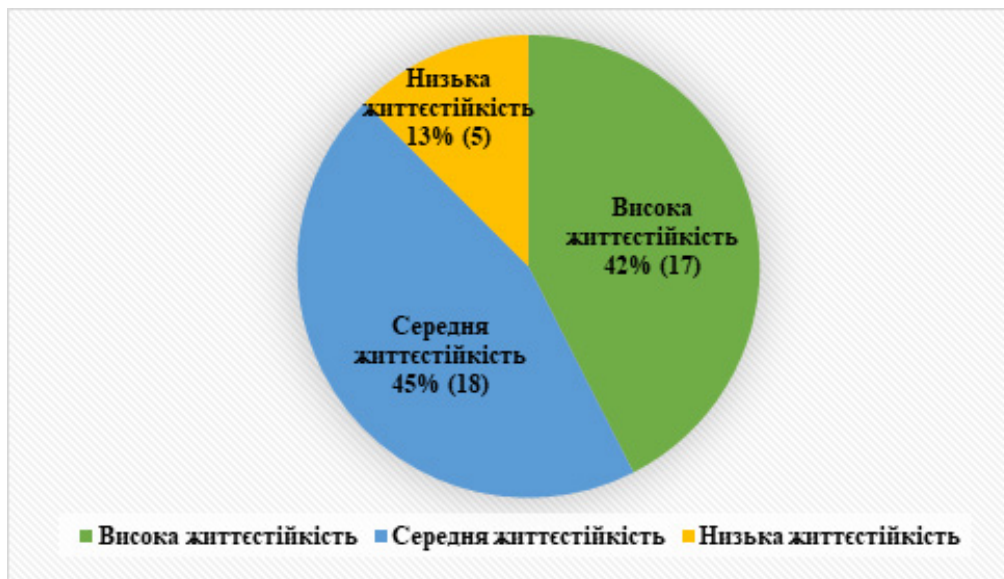


*Рис. 3. Розподіл досліджуваних групи «Молодість» віком від 18 до 40 років по групах життестійкості*

Як бачимо за рисунку 3, серед досліджуваних у віці від 18 до 40 років найбільша кількість людей мають середню життестійкість (47 осіб), за ними йдуть люди з високою життестійкістю (36 осіб), а найменше людей з низькою життестійкістю (24 особи).

Це досить типова картина для даної вікової групи: люди у даному віці зазвичай перебувають у процесі активного формування своєї життєвої позиції досягнення цілей, а для цього необхідна висока життестійкість. Однак, наявність людей з низькою життестійкістю може свідчити про якісь проблеми чи труднощі, з якими ці люди стикаються в процесі свого життя.

Як бачимо з рисунку 4, досліджувані віком від 41 до 70 років мають меншу чисельність за всіма рівнями життестійкості, ніж досліджувані віком від 18 до 40 років. У цій віковій групі найбільше людей середньої життестійкості, а найменше – з низькою життестійкістю. Це може говорити про те, що з віком люди стають стійкішими до життєвих труднощів та стресів, і що високий рівень життестійкості може бути важливим фактором для збереження здоров'я та благополуччя протягом життя.



*Рис. 4. Розподіл досліджуваних групи «Дорослість» віком від 41 до 70 років по групах життєстійкості*

*Таблиця 5*

**Середні показники життєстійкості груп за віковими відмінностями**

	Вікові межі	Висока життєстійкість	Середня життєстійкість	Низька життєстійкість	Нормативні показники
Залученість	від 18 до 40 років	39,50	28,97	18,58	37.64 ± 8.08
	від 41 до 70 років	38,35	27,83	18,20	
Контроль	від 18 до 40 років	34,44	26,91	16,45	29.17 ± 8.43
	від 41 до 70 років	32,70	28,27	15,20	
Прийняття ризику	від 18 до 40 років	19,50	14,19	9,83	13.91 ± 4.39
	від 41 до 70 років	16,29	12,83	7,80	
Життєстійкість	від 18 до 40 років	93,44	70,40	44,91	80.72 ± 18.53
	від 41 до 70 років	87,35	68,94	41,20	

Таблиця 5 містить результати дослідження, в якому були вивчені показники життєстійкості залежно від віку та групи життєстійкості. У таблиці наведено середні значення показників кожної групи у різних вікових діапазонах, і навіть нормативні показники кожному за показника.

Аналізуючи результати з показниками життєстійкості у різних вікових групах, можна побачити, що середні значення всіх чотирьох показників (залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість) зменшуються із віком. Це свідчить про те, що вікові зміни впливають на рівень життєстійкості.



В групах від 18 до 40 років середні значення всіх показників вищі, ніж у групах від 41 до 70 років. Наприклад, середнє значення залученості групи з високої життєстійкістю віком від 18 до 40 років становить 39,50, тоді як у групі від 41 до 70 років – 38,35. Аналогічна тенденція спостерігається й інших показників.

Таким чином, можна зробити висновок, що з віком життєстійкість знижується, а люди у віці менше залучені у діяльність, схильні до ризику та менше контролюють свої дії.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, за допомогою кластерного аналізу вибірка була розділена на три групи за вираженістю життєстійкості: група з високою життєстійкістю, середньою життєстійкістю і низькою життєстійкістю. Найбільш вираженим компонентом життєстійкості у групах виявився компонент «Прийняття ризику».

Розподіл досліджуваних за статевими відмінностями по групах досить схожий. Найбільша кількість чоловіків і жінок знаходиться у групі з середнім рівнем життєстійкості, найменше – у групі з низькою життєстійкістю. Життєстійкість чоловіків по групах вища ніж у жінок.

За віком досліджувані розподілені не рівномірно. Досліджувані віком від 18 до 40 років, найбільше знаходяться у групі середньою життєстійкістю. Від 41 до 70 років найбільше також у групі середньою життєстійкістю. Досліджувані віком від 18 до 40 років загалом мають вищу життєстійкість по групах ніж досліджувані віком від 41 до 70 років.

Життєстійкість чоловіків по групах вища ніж у жінок. Досліджуваних віком від 18 до 40 років має вищі показники майже по всім компонентам життєстійкості та самій життєстійкості ніж у досліджуваних віком від 41 до 70 років.

Дослідження, присвячені вивченню життєстійкості, є важливим напрямом у психології та медицині. Завдяки таким дослідженням ми можемо краще розуміти фактори, що впливають на нашу здатність справлятися з життєвими труднощами та стресами.

Подальші дослідження у цій галузі можуть допомогти точніше визначити чинники, які найбільше впливають на життєстійкість у різних вікових групах.

Також такі дослідження можуть допомогти в розробці більш ефективних стратегій для покращення життєстійкості. Це може включати різні форми терапії, тренінги з управління стресом і подолання труднощів, та інші методи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кривоконь Н. І. Життєстійкість та особистісний ресурс : значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2014. Том 11. Вип. 9. С. 454-467.

2. Сердюк Л. З., Купреєва 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. 2017. Т. 15. С. 481-491.

3. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика загальної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59-62.

4. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоствавлення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 2019. Т. 7. № 48. С. 227-235.

5. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2016. Т. 6. С. 226-233.
6. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2018. Т. 42. С. 211-231.
7. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health : an inquiry into hardiness. *J. Pers. Soc. Psychol.* 37:1., 1979, DOI: 10.1037//0022-3514.37.1.1
8. Maddi, S. R. «The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice», in *The Praeger Handbook on Stress and Coping*, eds A. Monat, R. S. Lazarus, and G. M. Reevy (Owings Mills, MD : Praeger), 2007.
9. Maddi, S. R. and Khoshaba, D. M. *Resilience at Work : How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York, NY : Amacom Books, 2005.

## REFERENCES:

1. Kryvokon, N. I. (2014). Zhyttiistiikist ta osobystisnyi resurs: znachennia poniat v konteksti psykholohii sotsialnoi roboty [Resilience and personal resource: the meaning of concepts in the context of social work psychology] *Aktualni problemy psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Collection of scientific papers of the Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Vol 11, issue 9, 454-467* [in Ukrainian].
2. Serdiuk, L. Z., Kuprieieva, O. I. (2017). Psykholohichni zasady pidvyshchennia zhyttiistiikosti osobystosti [Psychological principles of increasing the resilience of the individual.]. *Aktualni problemy psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Collection of scientific papers of the Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Vol XI : Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti, Vol 15, 481-491.* [in Ukrainian].
3. Chanchykov, I. K. (2019). Analiz zhyttiistiikosti osobystosti: systemnyi pidkhid [Analysis of personality resilience: a systematic approach]. *Teoriia i praktyka zahalnoi psykholohii – Theory and practice of general psychology, 4, Vol 1, 59-62* [in Ukrainian].
4. Chanchykov, I. K. (2019). Psykholohichni osoblyvosti zviazku rys osobystosti ta samostavlennia v proiavakh zhyttiistiikosti [Some aspects of studying the problem of personality resilience]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. HS Kostiuka NAPN Ukrainy – Collection of scientific papers of the Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Vol 7, 48, 227-235.* [in Ukrainian].
5. Chykhantsova, O. A. (2016). Deiaki aspekty vyvchennia problemy zhyttiistiikosti osobystosti [Some aspects of studying the problem of personality resilience]. *Aktualni problemy psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Collection of scientific papers of the Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Vol 6, 226-233* [in Ukrainian].
6. Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its relationship with personality traits]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology. Vol 42, 211-231* [in Ukrainian].
7. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health : an inquiry into hardiness. *J. Pers. Soc. Psychol.* 37:1. doi: 10.1037//0022-3514.37.1.1 [in English].
8. Maddi, S. R. (2007). «The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice», in *The Praeger Handbook on Stress and Coping*, eds A. Monat, R. S. Lazarus, and G. M. Reevy (Owings Mills, MD : Praeger) [in English].
9. Maddi, S. R. and Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work : How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York, NY : Amacom Books [in English].