

РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛИХ

THE ROLE OF LIFE EVENTS IN THE FORMATION OF ADULT PERSONALITY

Життєві події відіграють фундаментальну роль у формуванні особистості дорослих, оскільки вони визначають емоційний, когнітивний і соціальний розвиток, впливаючи на способи адаптації до змін і стресів. Різні життєві інциденти можуть як зміцнювати, так і руйнувати внутрішні ресурси, визначаючи подальшу траєкторію особистісного становлення. Дослідження спрямоване на висвітлення ролі життєвих подій на формування особистості дорослих. У ході дослідження були використані такі матеріали, як праці українських і закордонних науковців, присвячені дослідженню впливу життєвих подій на психологію дорослої людини. Дослідження проводилося з використанням методів наукового пізнання, а саме методів компаративного аналізу (для дослідження понятійного поля «життєві події у формуванні особистості дорослих»), методів систематизації і групування (для представлення впливу життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона), опису, методів індукції та дедукції, а також методів логічного узагальнення (для формування висновків дослідження). У ході дослідження автором надано визначення ключовим поняттям згідно з темою, а саме: життєві події, формування особистості, дорослість, самосвідомість, переломні моменти, розвиток особистості, самовизначення, життєвий досвід, адаптація, цінності та переконання, емоційний інтелект, психологічна зрілість, самореалізація, посттравматичний ріст. А також у межах компаративного аналізу сформовано їх похідні в контексті формування особистості дорослих. Для розуміння практичної сторони питання зроблено огляд емпіричних досліджень, які розкрили вплив життєвих подій на фізичне, психологічне здоров'я дорослої людини, її самосвідомість. У результаті дослідження автором запропоновано власний погляд на вплив життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона, який описує період, його змістове наповнення, приклади життєвих подій та ступінь впливу на особистість. Подальші дослідження можуть стосуватися аналізу поведінки дорослої людини після настання певних життєвих подій.

Ключові слова: самоефективність, психологічне благополуччя, особистісний

потенціал, професійні кризи, психологія дорослих.

Life events play a fundamental role in shaping the personality of adults, as they determine emotional, cognitive and social development, affecting the ways of adapting to changes and stresses. Various life incidents can both strengthen and destroy internal resources, determining the further trajectory of personal development. The study is aimed at highlighting the role of life events in shaping the personality of adults. The study used materials such as the works of Ukrainian and foreign scholars on the impact of life events on adult psychology. The study was conducted using the methods of scientific cognition, namely the methods of comparative analysis (to study the conceptual field of "life events in the formation of adult personality"), methods of systematization and grouping (to present the impact of life events in the context of Erik Erikson's life course theory). Erikson's life path theory, description, methods of induction and deduction, as well as methods of logical generalization (to formulate the conclusions of the study). In the course of the study, the author provided definitions of key concepts according to the topic, namely: life events, personality formation, adulthood, self-awareness, turning points, personality development, self-determination, life experience, adaptation, values and beliefs, emotional intelligence, psychological maturity, self-realization, post-traumatic growth. Also, within the framework of the comparative analysis, the author has formed their derivatives in the context of adult personality formation. To understand the practical side of the issue, the author reviews empirical studies that have revealed the impact of life events on the physical and psychological health of an adult and his/her self-awareness. As a result of the study, the author offers his own view on the impact of life events in the context of Erik Erikson's life course theory. Erikson's life course theory, which describes the period, its content, examples of life events and the degree of influence on the individual. Further research may involve analyzing the behavior of an adult after the onset of certain life events.

Key words: self-efficacy, psychological well-being, personal potential, professional crises, adult psychology.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.21>

Ермакова С.С.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки
і психології
Міжнародний гуманітарний університет

Москальова А.С.

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології
управління
Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»

Москальов М.В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології управління
Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»

Вступ. Сьогодні відбуваються різноманітні зміни у всіх сферах життєдіяльності, спричинені невизначеністю майбутнього й загальним прискореним ритмом існування. Такий інтенсивний розвиток людства, звісно, висуває нові вимоги до особистості, накладаючи на неї додаткове навантаження, що своєю чергою позначається на необхідності підвищувати її можливості пристосування. Щоб адаптуватися до такої напруги та ефективно реалізовувати себе, дорослій особистості слід здобути навички розв'язання проблем, набутти таку якість, особистісну властивість, яка б дала змогу успішно самореалізовуватися, опанувати власну поведінку в різних життєвих ситуаціях та

будь-яких життєвих подіях. Так, визначення ролі життєвих подій у формуванні дорослої особистості дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації, розкрити внутрішній потенціал людини та оцінити її здатність реагувати на виклики сучасного життя. Аналіз впливу цих подій дає змогу не лише простежити зміни в психологічному стані особистості, а й визначити фундаментальні чинники, які сприяють розвитку життєстійкості, самоконтролю та соціальної компетентності.

Дослідженням проблем життєвих подій, стресових ситуацій присвячено багато наукових праць вітчизняних і закордонних учених. Зокрема, С. Горбач у своїй науковій роботі акцентує увагу на фено-

менологічному аналізу поняття «складна життєва ситуація», підкреслюючи її багатогранність і необхідність більш глибокого теоретичного осмислення [1].

У дослідженні науковця Е.С. Грішина зроблено акцент на зв'язку між складними життєвими обставинами й формуванням резильєнтності особистості, визначаючи цю характеристику як основу умову стійкості до стресових викликів [2]. Автор В. Предко у своєму дослідженні застосовує системний підхід до аналізу, розглядаючи складну життєву ситуацію як провідний чинник формування життєстійкості, що є важливим ресурсом у подоланні криз [3]. У дослідженні Е.Р. Маннапової детально вивчається значення життєстійкості в подоланні труднощів, зокрема в аспекті її впливу на ефективність адаптаційних процесів особистості [4].

Науковець Ю.М. Швалб у своїй монографії розкриває психологічну структуру складних життєвих обставин і наголошує на активній ролі особистості як суб'єкта подолання кризових ситуацій [5]. Дослідження В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської та О.В. Федан доповнюють попередні напрацювання, акцентуючи увагу на психодіагностиці особистості в умовах кризових ситуацій, що дає змогу більш точно визначати її внутрішній потенціал і адаптаційні можливості [6]. Автор О.Д. Кресан у своїй науковій роботі вивчає особливості переживання життєвих подій у контексті психологічного консультування, наголошуючи на значущості усвідомлення подій для ефективного їх подолання [7].

Актуальність цих досліджень значно посилюється в умовах сучасних соціальних викликів, що підкреслює інший автор С.М. Кондратюк, який аналізує життєстійкість як ресурс подолання труднощів в умовах війни в Україні [8]. У контексті зарубіжних досліджень С.Е. Тейлор (S.E. Taylor) пропонує теорію когнітивної адаптації, яка пояснює механізми пристосування до загрозливих подій [9], а вчені П.Г. Вільямс (P.G. Williams), Д. Дж. Вібе (D.J. Wiebe) та Т.В. Сміт (T.W. Smith) акцентують увагу на процесах подолання як посередниках між життєстійкістю і здоров'ям [10].

Таким чином, аналіз наукової літератури демонструє багатогранність підходів до вивчення складних життєвих ситуацій, підкреслюючи їх значущість у розвитку адаптаційного потенціалу особистості, а також необхідність подальших емпіричних досліджень для формулювання ефективних рекомендацій у практичній психології. Однак, незважаючи на різноманіття досліджень, багато питань залишаються недостатньо вивченими, зокрема важливого значення набуває саме роль життєвих подій та обставин у формуванні дорослої особистості.

Метою дослідження є висвітлення впливу життєвих подій на формування особистості дорослих. Згідно з метою перед дослідженням постають такі завдання:

1) провести компаративний аналіз понятійного поля дослідження «життєві події у формуванні особистості дорослих»;

2) зробити огляд емпіричних досліджень щодо впливу життєвих подій на ментальний стан та формування особистості дорослого;

3) запропонувати новий погляд впливу життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Еріка Ерікссона.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Перш ніж визначити роль життєвих подій у формуванні особистості дорослих, у таблиці 1 автором систематизовано результати компаративного аналізу понятійного поля дослідження «життєві події у формуванні особистості дорослих».

Отже, наведений аналіз дав змогу глибше зрозуміти роль життєвих подій у формуванні особистості дорослих, визначивши основні поняття. Завдяки цьому стало можливим глибше усвідомити, як життєві події, адаптація, цінності та самореалізація взаємодіють у процесі становлення особистості, а також підкреслити значущість переломних моментів та посттравматичного росту для досягнення психологічної зрілості. Доцільно згадати також дослідження С. Горбача [1], який аналізував феноменологію поняття «тяжка життєва ситуація» і зазначає, що такі ситуації, котрі штовхають людину до аномальної, ненормативної кризи, є обставинами, що перевищують адаптивні можливості та енергетичні ресурси людини. Ненормативна криза зачіпає не лише сформовані види діяльності, але й ті, які залишаються незрілими або недостатньо засвоєними. Негативна фаза цієї кризи триває значно довше, ніж у межах нормативної кризи. На відміну від незрілої, нетворчої особистості, творча людина здатна трансформувати навіть найскладніші життєві обставини в платформу для розроблення нових життєвих «технік» і конструктивних стратегій. Така особистість не лише переживає труднощі та страждання, а й сприймає їх як випробування, що навчають, загартовують і забезпечують цінний досвід [1, с. 103].

Вважаємо правильним і необхідним звернути увагу на дослідження шотландських науковців С. Cleland, A. Kearns, A., С. Tannahill та A. Ellaway, які провели масштабні опитування у 2016 році щодо впливу життєвих подій на формування фізичного та ментального здоров'я особистості [11].

Дослідження проводилося на вибірці з 1240 учасників, серед яких було 61,6% жінок. Учасників поділили на три вікові групи: молодь (16–39 років), середній вік (40–64 роки) і старший вік (понад 65 років). Більшість респондентів (68,8%) не мали професійної кваліфікації чи закінченої освіти за шотландськими стандартами, а решта, 31,2% мали вищу освітню кваліфікацію. Учасники надавали інформацію про свої життєві події, стан здоров'я та добробут у рамках довгострокового дослідження здоров'я та благополуччя громади. Згідно з отриманими результатами, життєві події по-різному впливають на фізичне та психічне здоров'я і загальний добробут людини. Найпоширенішими подіями серед учасників були покращення житлових умов, переїзд, погіршення

**Компаративний аналіз понятійного поля дослідження
«життєві події у формуванні особистості дорослих»**

Поняття	Визначення поняття	Похідні в контексті формування особистості дорослих
Життєві події	Від слова «життя» – сукупність фактів, що відбуваються протягом існування людини	Переломні моменти, кризи, зміни ролей, досягнення, втрати
Формування особистості	Процес становлення людини як індивідуальності під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів	Соціалізація, самовизначення, адаптація до нових умов, розвиток навичок і компетенцій
Дорослість	Від латинського <i>adultus</i> – зрілий, той, хто досягнув повноліття	Психологічна зрілість, відповідальність, життєвий досвід, готовність до самостійного розв'язання проблем
Самосвідомість	Усвідомлення людиною себе як окремої особистості, розуміння власних думок, емоцій та дій	Рефлексія, розвиток ідентичності, усвідомлення своїх потреб та можливостей
Переломні моменти	Ключові ситуації, що змінюють життєвий шлях людини	Народження дитини, початок нового кар'єрного шляху, особисті відкриття
Розвиток особистості	Становлення унікальних рис та потенціалу індивіда під впливом життєвого досвіду	Освоєння нових навичок, розширення світогляду, зміцнення цінностей
Самовизначення	Усвідомлення своїх цілей, ролей, пріоритетів у житті	Професійний вибір, вибір життєвого партнера, планування майбутнього
Життєвий досвід	Набуті знання, навички та вміння, отримані внаслідок пережитих подій	Мудрість, емоційна стабільність, уміння розв'язувати проблеми
Адаптація	Пристосування до змін у середовищі та нових умов життя	Переосмислення цінностей, зміна поведінки, розвиток стресостійкості
Цінності та переконання	Установки, які визначають пріоритети і спрямовують поведінку людини	Формування життєвих орієнтирів, розвиток моральних принципів, основа мотивації
Емоційний інтелект	Здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями, як власними, так і інших	Розвиток емпатії, управління конфліктами, побудова ефективних відносин
Психологічна зрілість	Стан досягнення емоційної, когнітивної та соціальної стабільності	Самоконтроль, відповідальність, уміння приймати рішення
Самореалізація	Реалізація потенціалу особистості у професійному, особистісному чи творчому аспектах	Досягнення цілей, задоволення від діяльності, гармонія із собою
Посттравматичний ріст	Процес позитивних змін, що відбуваються внаслідок переживання травматичних подій	Підвищення впевненості у власних силах, переоцінювання життєвих цінностей, зміцнення стосунків з іншими людьми

Джерело: власна розробка авторів

здоров'я та втрата близької людини. Науковцями було виявлено, що чим більше життєвих подій переживає людина, тим більш негативно це впливає на її здоров'я та самопочуття. Події, як-от розрив стосунків, погіршення здоров'я, важка втрата, віктимізація та переїзд, найчастіше призводять до зниження психічного здоров'я. Водночас позитивний вплив на психічний стан мають такі події, як отримання нової роботи чи підвищення, а також народження дітей. Фізичне здоров'я найсильніше погіршується внаслідок подій, пов'язаних із проблемами зі здоров'ям, важкими втратами або навіть покращенням житлових умов, які потребують значних зусиль для адаптації. Щодо добробуту негативний вплив мають переїзд, віктимізація, розрив стосунків і важка втрата, тоді як позитивно впливають шлюб і кар'єрне зростання. Таким чином, життєві події мають як негативні, так і позитивні наслідки, але їх вплив

залежить від характеру події та здатності людини адаптуватися до змін [11].

Слід також згадати емпіричне дослідження інших науковців (N. Kettlewell та ін.), проведене у 2020 році, де вперше було систематично оцінено індивідуальний та умовний вплив 18 основних життєвих подій на афективне (емоційне) та когнітивне (усвідомлене) благополуччя. Їх дослідження показало, що деякі події, які часто згадуються, наприклад, підвищення по службі, звільнення або смерть друзів, мають незначний або взагалі відсутній вплив на добробут. Водночас інші події, як-от фінансові втрати, смерть партнера чи народження дитини, виявилися дуже впливовими, незалежно від супутніх обставин [12].

Було встановлено, що жодна з подій не мала суто позитивного впливу на обидва типи благополуччя одночасно. Наприклад, розлука, травми чи хвороби, а також грошові втрати мали тривалий

негативний вплив на емоційний і когнітивний стан без ознак гедонічної адаптації. Натомість адаптація до таких позитивних подій, як грошові прибутки чи вихід на пенсію, забезпечувала стійке покращення когнітивного благополуччя, але афективний вплив залишався короткотривалим (до двох років). Деякі події, як-от шлюб, народження дитини та вихід на пенсію, позитивно вплинули на когнітивне благополуччя, проте не позначилися на емоційному стані. Натомість переїзд додому мав негативний вплив на когнітивний стан, не торкаючись емоційного благополуччя.

Розділяємо думку дослідників щодо важливості врахування багатовимірного впливу життєвих подій на різні аспекти благополуччя особистості. Підтвердженням цьому є результати їх досліджень [11; 12], які підкреслюють, що позитивний чи негативний вплив подій залежить не лише від їх характеру, але й від здатності людини адаптуватися до нових умов. На нашу думку, це дозволяє краще розуміти механізми впливу життєвих обставин на емоційний стан, когнітивне сприйняття й загальний добробут, сприяючи подальшому розвитку психологічних інтервенцій і практик підтримки дорослих у періоди життєвих змін. Це вказує на те, що чим більше людина виявляє особистісних властивостей до усвідомлення смислу своїх дій і прийняття

себе, до керування своїм емоційним станом, тим більш імовірно стає можливість легко пережити складні життєві ситуації. Розуміння себе й керування своїми діями, використовуючи адаптаційні можливості до кожної ситуації, допомагає людині в напруженій ситуації знайти ефективні способи її подолання й бути життєстійкою [13].

Пропонуємо розглянути вплив життєвих подій на формування особистості дорослого через призму теорії життєвого шляху Е. Еріксона [14], яка вважається однією з найважливіших концепцій, що досліджує зв'язок між важливими життєвими подіями і розвитком особистості. Е. Еріксон запропонував модель психосоціального розвитку, яка складається з восьми стадій, кожна з яких супроводжується певною кризою (табл. 2).

Таким чином, кожен період життя через свої події визначає не лише актуальний стан особистості, а й її потенціал для подальшого розвитку. Концепція Е. Еріксона розкриває, як особистість розвивається у взаємодії із соціальним контекстом і власними переживаннями. Вона визначає базові якості, як-от довіра, автономія, ініціативність і працьовитість, які створюють фундамент для успішного переходу до зрілих етапів життя. Зокрема, події ранньої дорослості, а саме створення близьких стосунків чи формування професійної іден-

Таблиця 2

Вплив життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона

№	Період	Змістове наповнення періоду	Приклади життєвих подій	Ступінь впливу на особистість
1	Дитинство (0–1 рік)	Криза довіри проти недовіри. Формування базової довіри залежно від задоволення основних потреб	Забезпечення їжі, безпеки, тепла	Визначає базове ставлення до світу
2	Раннє дитинство (1–3 роки)	Криза автономії проти сорому та сумнівів. Розвиток почуття автономії через підтримку або надмірний контроль	Навчання ходити, говорити, самостійно діяти	Впливає на почуття впевненості у своїх силах
3	Дошкільний вік (3–6 років)	Криза ініціативи проти вини. Формування цілеспрямованості через гру та взаємодію із середовищем	Рольові ігри, перші спроби планувати свої дії	Впливає на здатність брати ініціативу
4	Молодший шкільний вік (6–12 років)	Криза працьовитості проти почуття неповноцінності. Порівняння своїх досягнень з однолітками	Успіхи в навчанні, отримання нагород, конкурси	Визначає почуття компетентності
5	Підлітковий вік (12–18 років)	Криза ідентичності проти рольової плутанини. Пошук власної ідентичності через експерименти з ролями	Вибір професії, експерименти із зовнішністю та поведінкою	Формує стабільну ідентичність
6	Рання дорослість (18–40 років)	Криза інтимності проти ізоляції. Прагнення до створення близьких, інтимних стосунків	Одруження, створення сім'ї, встановлення дружніх стосунків	Визначає здатність до близьких зв'язків
7	Середня дорослість (40–65 років)	Криза генеративності проти стагнації. Турбота про наступні покоління та продуктивність	Виховання дітей, професійна діяльність, участь у соціальних ініціативах	Визначає відчуття значущості
8	Пізня дорослість (65+ років)	Криза інтеграції проти розпаду. Осмислення життя, оцінювання досягнень і невдач	Вихід на пенсію, підбиття підсумків життя	Формує відчуття цілісності або розпаду

Джерело: розроблено авторами на основі [14]

тичності, сприяють емоційному благополуччю та інтеграції в суспільство. Події середнього віку, пов'язані з турботою про наступні покоління чи професійні досягнення, забезпечують відчуття значущості, тоді як у старшому віці здатність осмислити власний життєвий шлях формує почуття інтеграції або розпаду.

Висновки. Отже, проведене дослідження дає змогу зробити низку висновків. Аналіз понятійного поля «життєві події у формуванні особистості дорослих» виявив, що основними концептами є адаптація, переломні моменти, емоційний інтелект і посттравматичний ріст. Життєві події, як позитивні, так і негативні, мають значний вплив на особистісне зростання, сприяючи формуванню цінностей, переконань і психологічної зрілості, що підкреслює важливість їх систематичного аналізу.

Огляд емпіричних досліджень підтверджує, що життєві події, зокрема народження дитини, втрата близьких, професійні досягнення та травматичні ситуації, мають неоднаковий вплив на ментальний стан і розвиток особистості дорослих. Негативні події частіше викликають довготривалі емоційні реакції, тоді як позитивні сприяють когнітивному розвитку та життєвому задоволенню, хоча їх ефект може бути короткочасним.

У межах теорії Е. Еріксона життєві події розглядаються як ключові кризи, що сприяють переходу між стадіями розвитку. Наголошено, що позитивні події, як-от шлюб чи професійні досягнення, підтримують успішне проходження стадій, тоді як негативні події, зокрема втрати чи травми, створюють виклики, які сприяють глибшому переосмисленню життєвих цінностей і посиленню психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94–103.
2. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 25–41. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3796>
3. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Theoretical and applied problems of psychology*. 2021. № 1(54). С. 74–99. URL: <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/9J6anK39/>
4. Маннапова Е.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип (1) 2. С. 75–78. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf
5. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. *Психологічна теорія і*

практика : монографія. 2018. Суми : Вид-во СумДПУ. 330 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf

6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf>

7. Кресан О.Д. Особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у процесі психологічного консультування. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції*. Миколаїв : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2024. С. 158–161. URL: https://www.researchgate.net/publication/381964520_Kresan_OD_Osoblivosti_perezivanna_ta_usvidomlenna_ludinou_zittevih_podij_u_procesi_psihologicnogo_konsultuvanna

8. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № (4). URL: https://www.researchgate.net/publication/366220564_ZITTESTIJKIST_AK_RESURS_PODOLANNA_ZITTEVIH_TRUDNOSIV_V_UMOVAH_VIJNI

9. Taylor S.E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*. 1983. № 38. P. 1161–1173.

10. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. № 15. P. 237–255. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00845354>

11. Cleland C., Kearns A., Tannahill C., Ellaway, A. The impact of life events on adult physical and mental health and well-being: Longitudinal analysis using the GoWell health and well-being survey. *BMC Research Notes*. 2016. № 9(1). С. 470. URL: https://bmcresearchnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-016-2278-x#Abs1_

12. Kettlewell N., Morris R. W., Ho N., Cobb-Clark D. A., Cripps S., & Glozier N. The differential impact of major life events on cognitive and affective wellbeing. *SSM – Population Health*, 2020. № 10. 100533. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827319302204>

13. Чиханцова О.А. Вплив особистісних властивостей на розвиток життєстійкості особистості. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733224/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

14. Erik H. Erikson Identity Youth And Crisis 1 W W Norton Company. 1968. URL: <https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n37/mode/2up>