© О. А. Мірошниченко, О. В. Вознюк

ISSN 2415–7384
ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРАЦІ

Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 18 березня 2026

Прийнято до друку: 18 березня 2026

email: perspektiva-z@ukr.net

alexvoz@ukr.net

DOI: http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-80-85

Мірошниченко О. А., Вознюк О. В. Кореляція адаптивних можливостей українських зимівників з деякими аспектами їх здоров'я. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 80–85.

УДК: 159.98

Мірошниченко Олена Анатоліївна,
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління
Житомирського державного університету імені Івана Франка,
ORCID-ідентифікатор: https://orcid.org/0000-0002-5712-3752

Вознюк Олександр Васильович,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті, Житомирський державний університет імені Івана Франка,
ORCID-ідентифікатор: https://orcid.org/0000-0002-4458-2386

КОРЕЛЯЦІЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ З ДЕЯКИМИ АСПЕКТАМИ ЇХ ЗДОРОВ'Я

У статті представлені результати певної кореляції між рівнями адаптованості українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності та деякими аспектами їх здоров'я. Мета статті передбачала проведення теоретико-емпіричного дослідження рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників Українських антарктичних експедицій та співставлення з рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності за допомогою методів математичної статистики.

Ключові слова: *адаптація до соціо-природного середовища, самодетермінація, психоенергетична сутність здоров'я, рівні адаптованості, інформаційна теорія емоцій.*

Olena Miroshnychenko,
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Vocational and Pedagogical, Special Education, Andragogy and Management, Zhytomyr Ivan Franko State University,
ORCID-ID: https://orcid.org/0000-0002-5712-3752

Oleksandr Voznyuk,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of English with Teaching Methods in Preschool and Primary Education, Zhytomyr Ivan Franko State University,
ORCID-ID: https://orcid.org/0000-0002-4458-2386

CORRELATION OF ADAPTIVE CAPACITIES OF UKRAINIAN WINTER-RESIDENTS WITH SOME ASPECTS OF THEIR HEALTH

The goal of the research has been to conduct a theoretical and empirical study of the levels of neurotic tendencies in winterers of the Ukrainian Antarctic expeditions and compare them with the levels of adaptation to extreme living conditions using mathematical statistical methods.

The study was carried out using the "Express Diagnostics of Heck-Hess Neurosis" method, as well as the theoretical analysis of the problem field, which involved the implementation of an interdisciplinary approach that integrated various scientific theories and concepts that covered the process of human adaptation, the information theory of emotions, the theory of stress, the synergistic approach, the concept of "human adaptation", the concept of health.

The study proved that the most adapted group in our study was the group of winter residents aged 35 to 64 years, especially interesting was the fact that representatives of the older group reveal the best indicators of adaptation to extreme living conditions. At the same time, representatives of all age groups have a low level of signs of neurosis as a certain indicator of their health..

It is shown that there is a significant direct relationship between the absence of signs of neurosis and the level of adaptability in winter residents. This indicates that the higher the level of adaptability/adaptation to extreme conditions, the higher the resistance of the human body to the adverse effects of the socio-natural environment, the occurrence of stress.

Keywords: *adaptation to the socio-natural environment, self-determination, the psycho-energetic nature of health, levels of adaptation, information theory of emotions.*

Постановка проблеми. Як засвідчує аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень, останнім часом у центрі уваги науковців постає особистість людини як професіонала (суб'єкта діяльності), учасника освітнього процесу – особистості, яка розвивається, вдосконалює себе, контролює свою поведінку та різним чином реалізує себе. Особистість при цьому може розумітися метою розвитку

людини [1; 2; 4]. При цьому головними аспектами вивчення особистості є 1) її здоров'я (соціальне, духовно-морально-психологічне, соматичне), 2) її креативність (креативні якості і особливості творчої діяльності) та 3) соціалізованість як здатність бути соціальною істотою.

Фундаментальною якістю соціалізованої істоти як особистості та представника Homo sapiens є здатність до адаптації до соціо-природного середовища. Адаптація постає складним багатовимірним активно-пасивним процесом, який найбільш виразно реалізується у контексті соціально та природно екстремальних умов життєдіяльності.

Таким чином, комплексне дослідження людини у контексті трьох зазначених аспектів (людської креативності, її здоров'я та адаптації до екстремальних умов її життєдіяльності) постає найбільш евристичним інструментом пізнання людини, оскільки дозволяє зрозуміти/встановити зв'язок між цими фундаментальними аспектами та є важливим кроком у процесі комплексного вивчення людини. У представленій статті ми хочемо зупинитися на аспектах здоров'я та адаптації людини до незвичних, екстремальних умовах її життєдіяльності, а саме, намагаємося виявити взаємозв'язок між рівнями адаптованості та проявами неврозу у зимівників Українських антарктичних експедицій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Людина як особистість характеризується, перш за все, здатністю до самодетермінації – спроможністю до вільних вчинків та впливу на свою поведінку, виявляючи «відкрите» ставлення до соціо-природного середовища, що пов'язане з такими якостями як активність, свобода, самотрансцендентність, духовність, що може слугувати чинником творчої активності та творчого мислення та є передумовою реалізації когнітивних та інших здібностей через надособистісну/неадаптивну спрямованість інтересів людини, глибоку цікавість до явищ світу [5; 12; 13]. Саме на такій цікавості до незвичного, не повсякденного, до відкриття нових місць і природних явищ і базується бажання людини здобувати новий досвід в незвичних умовах діяльності і проживання.

Здатність людської особистості до самодетермінації виявляється у контексті внутрішньої мотивації. Згідно з дослідженнями Г. Хекхаузена, Р. Райана, Е. Дічі та ін., зовнішня мотивація до діяльності реалізується за допомогою винагороджуючих дій, що стосуються механізму умовних рефлексів. Внутрішня ж мотивація виявляється як потреба людини до саморозвитку та особистісного зростання, а також як свобода у визначенні мети, наслідків дій/поведінки та готовність «розчинитися» в діяльності, відчути радісну відданість своїй роботі, «ефект потоку» – повне занурення людини в діяльність [7; 12; 13; 8].

Ця здатність, що реалізується у контексті неадаптивної поведінки, виявляє непрагматичний самодетермінований характер, дозволяє людині вийти за межі актуальності даності та актуалізувати вільну волю – те, що постає наріжною властивістю особистості людини як вільної, унікальної, самореферентної сутності, яка сприймає процес діяльності через призму внутрішньої мотивації як самодостатній, самоцінний процес, що має місце заради самого себе та реалізується у контексті естетичного ідеалу – «мистецтва заради мистецтва». Наші попередні дослідження якраз і довели, що найбільш продуктивний рушій до неодноразового відвідування Антарктики, проведення в екстремальних умовах експедиції тривалий період часу (13–14 місяців) – це внутрішня (духовна і професійно-результативна) мотивація [3; 8].

Проаналізувавши наукові джерела і зробивши висновки з власних досліджень, можна зробити припущення, що розвиток людини як творчої самодетермінованої істоти (особистості) у контексті пристосувальних (адаптаційних) механізмів виражає *універсальну модель антропної реальності* («людина – межа – світ»), що виявляє три фундаментальні модуси людини: 1) людина як особистість, що постає принципово креативною сутністю; 2) людина як інтегрований у світ (соціо-природне середовище) діяч; 3) людина, яка пристосовується до цього світу та змінює його, існуючи «на межі» у контексті поданої універсальної моделі антропної реальності, що можна поглибити на основі концепції гештальтпсихології.

Процес пристосування, як ми зазначали, найбільш повно реалізується в екстремальних умовах життєдіяльності людини.

Мета статті – провести теоретико-емпіричне дослідження рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників Українських антарктичних експедицій та порівняти їх з рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності за допомогою методів математичної статистики.

Завдання дослідження:

Концептуалізувати зв'язок між адаптацією до екстремальних видів діяльності людини та її здоров'ям.

Виявити зв'язок між рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в українських зимівників та проявами їх невротичних реакцій.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснювалося з використанням методики «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс», а також завдяки теоретичному аналізу проблемного поля, що передбачало реалізацію міждисциплінарного підходу, який інтегрував різні наукові теорії та концепції, що охоплювали процес адаптованості людини (у тому числі до екстремальних умов життєдіяльності), інформаційну теорію емоцій (П.Симонов), теорію стресу (Г.Сельє), синергетичний підхід, концепт «адаптованість людини», концепцію здоров'я, яка передбачає зв'язок здоров'я зі стресом.

Здоров'я людини є однією з суттєвих цінностей нашого життя, а вивчення цього феномену – одним із пріоритетів сучасної науки. Аналіз наукової літератури щодо різних аспектів здоров'я дозволяє зробити висновок, який має характер постулату: здоров'я як психоенергетична сутність найповніше характеризує стан функціональної та соматичної цілісності людського організму, що забезпечує повноту, інтегративність та різноманітність усієї сукупності процесів цього організму [11].

Втрата здоров'я людським організмом реалізується як втрата ним вищезгаданого стану цілісності/когерентності аспектів організму в результаті негативних/руйнівних дій на організм з боку зовнішнього та/або внутрішнього середовища, що, згідно з другим законом термодинаміки, призводить до збільшення ентропії, тобто до активації процесів розпаду організму через невідповідність біоритмів та функцій його клітин, органів та систем.

У зв'язку з цим людське здоров'я, яке характеризується певним рівнем адаптаційної енергії, можна виразити як обернену величину кількості енергії, яку організм змушений витрачати на відновлення гомеостазу після його виведення з рівноваги [6].

Здоров'я людини, що реалізується як стан цілісності людського організму, проявляється також у тому, що організм реагує на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища – завдяки єдиної адаптивної реакції – стресом, результатом якого є різні захворювання (Г.Сельє). Стрес як психофізіологічний процес постає цілісним станом, оскільки супроводжується стабільним набором неспецифічних реакцій організму, спільних для більшості, якщо не для всіх, захворювань.

Вищезазначене явище свідчить про те, що в основі багатьох захворювань покладається вузький набір стресогенних причин, зосереджених навколо певного чинника, який визначає послаблення життєздатності організму, звуження його психофізіологічного «простору» існування. Це, у свою чергу, призводить до спотворення нормального функціонування однієї з «слабких» ланок організму, що виявляє певну хворобу, яка долається єдиним же чинником/ресурсом – імунітетом, цілісність якого можна вважати основним показником людського здоров'я. Зрозуміло, що перебування і діяльність в екстремальних умовах Антарктики може спричинити певні проблеми щодо стану здоров'я людини.

Слід зазначити, що стрес на рівні основних психофізіологічних реакцій людини проявляється у формі емоцій, які є невід'ємною характеристикою людського організму, про що свідчить інформаційна теорія емоцій П.Симонова, згідно з якою емоція – це реакція людини на брак відповідної інформації: якщо людина відчуває недостачу інформації щодо певної події, яка має для неї значення, то цей емоційний стан формує емоційно-пошукову реакцію. Таким чином, емоція постає функцією інформації, коли емоція реалізується як реакція організму на брак інформації щодо конкретної й актуальної життєвої ситуації, пов'язаної з процесом задоволення потреб людини.

Загалом, стрес реалізується як реакція людини на інформаційну невизначеність актуальних подій, пов'язаних з процесами задоволення людиною своїх потреб. Водночас, стрес як фундаментальна причина захворювань реалізується не лише в процесі емоційного реагування на подразники зовнішнього та внутрішнього середовища (що виражає адаптивний аспект стресу), але й як процес неможливості/нездатності такої реакції (що виступає чинником дезадаптації, дистресу).

Існує велика кількість інструментів вивчення особливостей здоров'я людини. Ми використали одну із методик, яка певним чином відображає особливості здоров'я українських зимівників. Для виявлення зв'язку між рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в українських зимівників та проявами невротичних реакцій на такі умови нами було проведено дослідження за методикою «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс», яку розробили в 1975 році німецькі психологи Курт Хек та Хельга Хесс – Beschwerdefragebogen (BFB).

Методика являє собою стандартизований опитувальник для швидкої оцінки ймовірності невротичного стану і дозволяє виявити ознаки неврозу та рівень емоційного напруження на ранніх етапах його формування. Тест складається з 40 тверджень, які описують емоційний, фізіологічний та когнітивний стан людини за останній місяць. Респонденту необхідно прочитати кожне твердження і дати відповідь «Так», якщо згоден, або «Ні», якщо не згоден.

В обробці результатів кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 40. Залежно від суми набраних балів визначається рівень сформованості невротичних тенденцій:

• 0–14 балів: низький рівень. Ознаки неврозу відсутні, емоційний стан у межах норми.

• 15–24 бали: середній (пограничний) рівень. Висока ймовірність наявності невротичного стану. Вказує на схильність до підвищеної тривожності або емоційного виснаження.

• 25–40 балів: високий рівень. Яскраво виражені невротичні прояви, що потребують уваги спеціаліста (психолога або психотерапевта).

Досліджуваними стали зимівники Української антарктичної станції «Академік Вернадський» (загальна кількість 71 особа), психологічні та психофізіологічні дослідження проводились в межах Державної науково-технічної програми досліджень в Антарктиці у 2014-2021 рр.

Порівняння показників відбувалося за наступним алгоритмом. Спочатку було проведено визначення рівнів адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності у українських зимівників, які провели на антарктичній станції не менше року. Процедуру проведення описано детально у наших попередніх роботах [9; 10].

Коротко нагадаємо їх сутність. Для визначення рівнів адаптованості до екстремальних умов Антарктики ми використали 3-и критерії: 1) кількість проведення річних зимівель у кожного зимівника; 2) соціальний статус члена експедиції; 3) наявність особистісних соціально-значущих рис.

Логіка міркувань була такою. Кількість зимівель є показником того, чи може зимівник адаптуватися до екстремальних умов настільки, що хоче повернутися до них знову. Найбільша кількість зимівель серед досліджуваних була 8, найменша – 1. Це стало першим показником у рейтингу рівнів адаптованості.

Щодо соціального статусу, вважаємо, що чим він вищий, тим краще член експедиції пристосувався до особливостей відношень в соціально, психологічно та природно замкнутому колективі. Після обробки анкетування, що проводилось на основі методу соціометричних вимірів Дж. Морено у власній модифікації, будувався рейтинг зимівників за цим критерієм. Найбільша кількість балів – 12 (за кількістю зимівників в експедиції) привласнювалася першій особі у рейтингу, найменша – 1 бал – останній особі у групі. Затим підраховувалися бали всіх учасників дослідження і будувався загальний рейтинг стосовно даного критерію.

Третій показник – наявність певних особистих рис у досліджуваних – визначався методом експертних оцінок. До складу експертної групи увійшли керівництво Національного антарктичного наукового центру, співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу, начальники українських експедицій (усього 17 осіб). Вони об'єктивно та неупереджено охарактеризувати адаптацію зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Таким чином, результати всіх 3-х досліджень (рейтинг зимівель, соціометричний рейтинг і рейтинг наявності якостей особистості) лягли в основу рейтингу адаптованості у досліджуваних зимівників.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті цього рейтингування, були зроблені висновки стосовно вікових особливостей адаптаційних можливостей зимівників. Найбільш адаптованою групою в авторському дослідженні виявилась група старшого покоління. З'ясувалося, що вони мають більший досвід пристосування до складних умов, більш високий рейтинг у соціальних стосунках та володіють більшою мірою якостями особистості, необхідними для життєдіяльності в екстремальних умовах. Для представників середнього та старшого віку (особливо старшого) найбільш вагомими виявляються мотиви соціальної значущості діяльності, навіть далеко від Батьківщини. Також для них є характерним почуття відповідальності за виконання професійних обов'язків. Тобто, їм притаманні професійні і соціальні мотиви (самореалізації, бажання бути достойними громадянами України, високий пізнавальний інтерес), які сприяють кращій адаптації до екстремальних умов. Це представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл представників вікових груп зимівників за рівнями адаптивності

Вікові групи зимівників	Рівні адаптивності		
	високий	середній	низький
Старшого віку (12 осіб)	6 (50,0 %)	5 (41,7 %)	1 (8,3 %)
Середнього віку (30 осіб)	10 (33,3 %)	11 (36,7 %)	9 (30,0 %)
Молодшого віку (29 осіб)	9 (31,0 %)	5 (17,2 %)	15 (51,7 %)

Як бачимо, серед представників старшої вікової групи (46–64 рр.) 91,7 % становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості; серед представників середньої вікової групи (35–45 рр.) 70 % осіб мають високий і середній рівень адаптивності; серед представників молодшої вікової групи (23–34 рр.) лише 48,2 % становлять зимівники високого та середнього рівня адаптивності.

На наступному етапі емпіричного дослідження була проведена методика щодо рівнів сформованості невротичних тенденцій «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс». Результати мають таку інтерпретацію. Середні показники ознак неврозу не перевищені у всіх досліджуваних групах – знаходяться у проміжку балів від 0 до 14 балів. Це означає, що ознаки неврозу відсутні, емоційний стан досліджуваних знаходиться у межах норми, хоча індивідуальні розбіжності значні: від 0 до 5 балів. Середні бали показників, розподілені за віковими групами, представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл представників вікових груп зимівників за показниками методики «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс»

Середні показники (у балах)	Вікові групи зимівників		
	Старшого віку (12 осіб)	Середнього віку (30 осіб)	Молодшого віку (29 осіб)
Рівні сформованості невротичних тенденцій	5,0 Низький рівень	2,3 Низький рівень	5,0 Низький рівень

Після проведення двох незалежних досліджень – рівнів адаптованості та рівнів сформованості невротичних тенденцій ми побудували ранги з показників цих результатів. Дослідження наявності або відсутності зв'язку між рангами рівнів адаптованості та рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників в екстремальних умовах життєдіяльності ми провели, застосовуючи процедуру математичної статистики – ранговий кореляційний аналіз за методом Спірмена за формулою

$$\rho=1-\frac{6*\sum d2}{n3-n}$$

У результаті підрахунків показник рангової кореляції ρ = 0,41 (при p<0,01), що означає значимий прямий зв'язок між відсутністю ознак неврозу та рівнем адаптованості у зимівників.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті проведеного емпіричного дослідження, робимо такі **висновки**.

1. Найбільш адаптованою групою в нашому дослідження виявилась група зимівників віку від 35 до 64 років, особливо цікавим виявився той факт, що представники старшої групи (46–64 рр.) мають найкращі показники пристосування до екстремальних умов життєдіяльності.

2. У той же час представники всіх вікових груп мають низький рівень ознак неврозу як певний показник їх здоров'я. Це говорить про якість медичного та психологічного відбору кандидатів в українські експедиції фахівцями Національного антарктичного наукового центру, а також переважанням відповідної мотивації до діяльності в екстремальних умовах (соціальної, пізнавальної, професійно-результативної).

3. За допомогою інструментів математичної статистики (ранговий кореляційний аналіз за методом Спірмена) доведено, що існує значимий прямий зв'язок між відсутністю ознак неврозу і рівнем адаптованості у зимівників.

Це свідчить про те, що чим вищій рівень адаптованості/пристосування до екстремальних умов, тим вищим є протистояння організму людини до несприятливих впливів соціо-природного середовища, протидія стресу.

Перспективи досліджень полягають у поглибленому дослідженні зв'язку між аспектами адаптивних можливостей та здоров'я (завдяки додатковим дослідницьким інструментам) в українських зимовиків у контексті їх адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

Література:

1. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Каламаж Р. В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 16. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012

3. Мірошниченко О. А. *Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики* : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 272 с.

4. Рибалка В. В. *Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб*. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.

5. Eysenck, H. J. (2003). Creativity, personality and the convergent-divergent continuum. In *M. A. Runco (Ed.), Perspectives on creativity research. Critical creative processes* (pp. 95–114). Cresskill, NJ: Hampton Press.

6. Hirt, E. R., Clarkson, J. J., & Jia, L. (Eds.). (2016). *Self-regulation and ego control.* Elsevier Academic Press.

7. Matlasevych, O, Balashov, E, Kotovska, Y (2023) Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics* 10 (2), 91-110

8. Miroshnychenko O. A., Voznyuk O. V. The motivation component of readiness for professional activities in the applicants for higher pedagogical education. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*. 2025. Vol. 3 (114), 118-137. https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(114).2023.118-137

9. Miroshnychenko O., Voznyuk O., Kryvonos O. Methodological provision of determining individual typology peculiarities in winterers concerning the adaptation to extreme conditions of life activity. *Ukrainian Antarctic Journal*. 2025. Vol. 23(1). P. 120–143. https://doi.org/10.33275/1727-7485.1.2025.747

10. Miroshnychenko O. Psychological Background of Age Differences in the Adaptation of Ukrainian Winterers to Living Conditions in Antarctica. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology",* 2021, Vol. 7, No. 3 DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133

11. Moghim S., Voznyuk A., Sinha M., Rybalka V. Resilience to COVID-19 Pandemic. In: Adibi, S., Rajabifard, A (eds) *The Science behind the COVID Pandemic and Healthcare Technology Solutions. Springer Series on Bio- and Neurosystems,* 2022, vol 15. Springer, Cham. (pp.543-558) https://doi.org/10.1007/978-3-031-10031-4_25

12. Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 2001. № 52, p 141-166.

13. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,*2000. № 55(1), p. 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

References:

1. Bekh, I. D. (2012) *Personality in the space of spiritual development: teaching aids*.. Kyiv : Akademvydav, 2012. 256 s.

2. Kalamazh, R. V. (2012) Procedural and substantive aspects of the self-concept of the individual. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 16. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012

3. Miroshnychenko. O. A. (2023) *Age-related features of the psychological readiness of Ukrainian winterers for life in Antarctic conditions*: monohrafiia. Zhytomyr : Vyd-vo «Ruta», 2023. 272 s.

4. Rybalka, V. V. (2010) *Psychology of honor and dignity of the individual: cultural and axiological aspects: scientific and methodological manual*. Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 2010. 382 s.

5. Eysenck, H. J. (2003). Creativity, personality and the convergent-divergent continuum. In M. A. Runco (Ed.), *Perspectives on creativity research. Critical creative processes* (pp. 95–114). Cresskill, NJ: Hampton Press.

6. Hirt, E. R., Clarkson, J. J., & Jia, L. (Eds.). (2016). *Self-regulation and ego control*. Elsevier Academic Press.

7. Matlasevych, O, Balashov, E, Kotovska, Y (2023) Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics,* 10 (2), 91-110

8. Miroshnychenko, O. A., Voznyuk. O. V. (2023) The motivation component of readiness for professional activities in the applicants for higher pedagogical education. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences.* Vol. 3 (114), 118-137. https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(114).2023.118-137

9. Miroshnychenko, O., Voznyuk, O., Kryvonos, O. (2025) Methodological provision of determining individual typology peculiarities in winterers concerning the adaptation to extreme conditions of life activity. *Ukrainian Antarctic Journal*. Vol. 23(1). P. 120–143. https://doi.org/10.33275/1727-7485.1.2025.747

10. Miroshnychenko, O. (2021) Psychological Background of Age Differences in the Adaptation of Ukrainian Winterers to Living Conditions in Antarctica. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology",* Vol. 7, No. 3 DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133

11. Moghim, S., Voznyuk, A., Sinha, M., Rybalka, V. (2022). Resilience to COVID-19 Pandemic. In: Adibi, S., Rajabifard, A., Shariful Islam, S.M., Ahmadvand, A. (eds) *The Science behind the COVID Pandemic and Healthcare Technology Solutions. Springer Series on Bio- and Neurosystems*, vol 15. Springer, Cham. (pp.543-558) https://doi.org/10.1007/978-3-031-10031-4_25

12. Ryan R. M., Deci E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,* 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68