НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА

Чиханцова Олена Анатоліївна

УДК 159.923.2(043.5)

ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

19.00.01 — загальна психологія, історія психології

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук

Київ — 2021

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

Науковий консультант
доктор психологічних наук, професор **Сердюк Людмила Захарівна,** Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія психології особистості імені П. Р. Чамати, завідувач

Офіційні опоненти:
дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор **Бондаренко Олександр Федорович**, Київський національний лінгвістичний університет, кафедра психології, завідувач;

доктор психологічних наук, професор **Осьодло Василь Ілліч**, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, гуманітарний інститут, начальник;

доктор психологічних наук, професор **Ващенко Ірина Володимирівна**, Київський національний університет імені Тараса Шевченка МОН України, кафедра загальної психології, професор

Захист відбудеться «20» вересня 2021 р. об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий «19» серпня 2021 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради **Т. М. Третяк**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Зміни сучасного суспільства докорінно вплинули на соціальну сферу життя людини. Диференціація населення, яка зростає швидкими темпами, безробіття, поява вимушених переселенців, несприятливі екологічні умови та складна демографічна ситуація - це реалії сьогодення. Такі умови часто називають складними, вони стимулюють розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки й захищеності особистості. Актуальність проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях ще більше зростає в наслідок процесів глобалізації, інформатизації і прискорення ритму життя сучасної людини та посилюється останнім часом через пандемію коронавірусної хвороби. Виникає нове суспільство, яке ставить людину в ситуацію розвитку, де відповідальність за її життя значною мірою покладається на неї саму. Щоб пристосуватися до мінливих умов, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо, самореалізовуватись і т. ін.

В успішному протистоянні стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості (Дж. Кашані, С. Кобейса, Н. Леоненко, З. Лукашеня, С. Мадді, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, Дж. Шепперд, О. Кокун, О. Купрєєва, Л. Сердюк, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Шамич). Життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Крім того, у стресових умовах вона слугує збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш стресових і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання стресу.

Поняття «життєстійкість» було вперше введено в науковий обіг в американській психології С. Мадді. За С. Мадді, життєстійкість - це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій. Це диспозиція, що містить у собі три автономні компоненти: включеність, контроль та виклик. С. Кобейса, колега С. Мадді, визначає життєстійкість як особистісні чинники, які допомагають зменшити вплив негативних наслідків стресу. У своїх працях вони наголошують на важливості вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності у стресових умовах.

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенціальна психологія. На думку екзистенціальних психологів та філософів (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер), усі події в нашому житті є результатом ухвалення рішень, незалежно від того, значущі вони чи незначні, усвідомлені чи неусвідомлені. Висловлюючись екзистенціальною термінологією, життєстійкість є мужністю «бути». Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Зокрема, аналізуючи онтологію людського життя, С. Рубінштейн зазначає, що стійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією, а будь-яка ситуація за своєю суттю є проблемною; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії із життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції.

У пострадянській та, зокрема, українській психології розроблення цієї проблеми пов'язане з дослідженнями опанування складних ситуацій та психологічної стійкості особистості (О. Бацилєва, Г. Дубчак, О. Кокун, В. Крайнюк, Л. Куликов, А. Фомінова, О. Шамич та ін.), знаходження смислу життя та життєтворчості (Д. Леонтьєв, Ю. Швалб, С. Рудницька, М. Смульсон, Т. Титаренко, Н. Чепелєва), із проблемою самореалізації та саморегуляції активності особистості (О. Бондаренко, О. Бондарчук, М. Боришевський, Л. Карамушка, Л. Коростильова, С. Максименко, В. Моляко, В. Моросанова, В. Москаленко, О. Осницький, Н. Пророк, Л. Сердюк,), здатності до адаптації (Ф. Березин, О. Литвиненко, А. Маклаков).

Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості (С. Агусцдотір, С. Бернард, М. Раш, Ф. Родевальт, В. Шьоель, С. Хуанг), засвідчує, що її розглядають у контексті проблеми подолання стресу та адаптації-дезадаптації у суспільстві (М. Шміт), соціальної тривожності у нових ситуаціях (А. Ла Грека, Н. Лопез), впливу очікування результату на фізичне благополуччя людини (М. Шайєр, Ч. Карвер) та впливу на психічне здоров'я (В. Флоріан, М. Мікулієнсер, О. Таубман).

Показником життєстійкості може розглядатися якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін (Т. Титаренко); психологічне благополуччя (К. Ріфф, Т. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. Шелдон); психічне здоров'я (М. Мікулієнсер, О. Таубман, В. Флоріан); пристосування до змін (С. Бернард, М. Раш, В. Шьоель).

Життєстійкість розглядається також як можливість особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності та як особливу структуру установок і навичок, що дають змогу перетворити зміни на можливості (С. Кобейса).

Це своєрідна операціоналізація уведеного П. Тілліхом поняття «мужність бути». Як інтегральна особистісна якість, життєстійкість забезпечує успішність у подоланні життєвих труднощів у ситуації вибору (С. Мадді), особистісний ресурс (О. Рассказова), а також як здатність витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Д. Леонтьєв). На думку А. Фомінової, зміст поняття «життєстійкість» складають: психологічний феномен, ресурс, особистісна властивість, інтегральна здатність, риса особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення.

Дехто з науковців (С. Агусцдотір, С. Бернард, М. Раш, Ф. Родевальт, А. Ла Грека, В. Шьоель, С. Хуанг) розглядає життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві. Зокрема, М. Шайєр та Ч. Карвер займалися вивченням впливу очікування результату на фізичне благополуччя людини, а М. Мікулінсер, О. Таубман, В. Флоріан - на психічне здоров'я. Було також встановлено зв'язок між компонентами життєстійкості та фізичними й психологічними симптомами особистості та доведено, що компоненти стійкості взаємодіють зі стресом у прогнозуванні результатів здоров'я (Дж. Кашані, Дж. Шепперд). Учені Г. Лік та Д. Вільямс виявили взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя і психологічною якістю життєстійкості. На думку С. Кобейса, стійкість складається із трьох компонентів: відданість собі та роботі, відчуття особистого контролю та сприйняття, що змінюється викликом. Дослідниця трактує життєстійкість як можливість для розвитку .

Незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених різним аспектам проблеми життєстійкості особистості, все ж немає однозначної визначеності концептуальних підходів до пізнання її змісту та суперечностей у розумінні структурних компонентів, наявного розриву між теоретико-методологічними поглядами та їх експериментальною реалізацією з адекватним психодіагностичним забезпеченням. Це зумовило вибір теми дисертаційної роботи «Психологія становлення життєстійкості особистості».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконувалось у межах планових наукових досліджень лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати «Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості» (2016-2018 рр.; номер держреєстрації – 0116U008812) та «Самодетермінація психологічного благополуччя особистості» (2019-2021 рр.; номер держреєстрації – 0119U002172).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на вченій раді Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 26.10.2017 р.) та узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 213к від 2.01.2018 р.).

Об'єктом дослідження є життєстійкість як системний феномен особистості.

Предметом дослідження є психологічні чинники та механізми розвитку життєстійкості особистості.

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному розробленні цілісної концепції життєстійкості особистості, виявленні чинників, механізмів життєстійкості та ефективних технологій її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити основні теоретичні підходи до розуміння феномену життєстійкості особистості та визначити можливості їх застосування для його концептуалізації.
2. Визначити структуру феномена життєстійкості та розробити її модель.
3. Обґрунтувати методологічні засади дослідження життєстійкості особистості та методичне забезпечення діагностики її цілісної організації.
4. Визначити особливості системогенезу життєстійкості особистості, виявити чинники, предиктори, особистісні ресурси та механізми розвитку життєстійкості особистості.
5. Розробити й апробувати комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

1. Загальні положення концепції життєстійкості та близьких феноменів (С. Кобейса, Д. Леонтьєв, С. Мадді, П. Тілліх та ін.); професійної життєстійкості (О. Кокун та ін.); психологічного благополуччя (Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова К. Шелдон та ін.); салютогенезу (А. Антоновськи, Н. Пезешкіан та ін.), щастя (С. Любомирскі та ін.);
2. Підходи в дослідженні самоактуалізації та самореалізації особистості (В. Франкл, Е. Фромм, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Шостром та ін.); положення теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян, Х. Хекхаузен, В. Чирков та ін.), самоефективності (А. Бандура), самоставлення та його захисту (О. Колишко, В. Столін, В. Мясищев, С. Пантилєєв, Р. Плутчик та ін.), положення позитивного підходу до функціонування особистості (М. Селігман, М. Чиксентмігаї та ін.);
3. Положення системного підходу та теорії самоорганізації складних динамічних систем (В. Буданов, Е. Галажинський, Л. Карамушка, К. Карпінський, В. Клочко, Л. Коростильова, С. Максименко, В. Моляко, В. Москаленко, Г. Нестеренко, І. Пригожин, Н. Пророк, Л. Сердюк, В. Стьопін, Г. Хакен та ін.);
4. Суб'єктний підхід до вивчення особистості (Г. Балл, О. Бондаренко, М. Боришевський, А. Брушлінський, В. Давидов, І. Данилюк, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, С. Рубінштейн, Ю. Швалб та ін.) та концепція особистісних смислів та життєтворчості (Д. Леонтьєв, С. Рудницька, М. Смульсон, Т. Титаренко, В. Франкл, Н. Чепелєва та ін.).

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дисертаційного дослідження застосовуються такі *методи дослідження*: *теоретичні:* аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація; *емпіричні:* тестування, експертне оцінювання, контент-аналіз; *методи обробки та інтерпретації емпіричних даних*: кількісний та якісний аналіз (описова статистика; порівняння вибіркових середніх за t-критерієм Стьюдента; кореляційний, регресійний, факторний аналізи та ін.).

У емпіричному дослідженні використовувались такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової); тест-опитувальник самоставлення особистості С. Пантилєєва, В. Століна; самоактуалізаційний тест Е. Шострома (адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки і М. Кроза); тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махоліка (адаптація Д. Леонтьєва); тест самодетермінації Є. Осіна (модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона); опитувальник копінг-стратегій особистості Р. Лазаруса і С. Фолкмана (адаптація Т. Крюкової і Є. Куфтяк); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, Т. Фесенко); шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер; шкала задоволеності життям Е. Дінера, Р. Еммонса, Р. Ларсена та С. Гріффіна; вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; опитувальник самоорганізації діяльності Є. Мандрикової; авторський опитувальник «Вивчення якості життя».

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота за темою проводилась впродовж 5 років. У дослідженнях взяли участь 807 осіб (42,9 % - чоловіки, 57,1 % - жінки), серед них: учні загальноосвітньої школи та гімназії, студенти спеціальності «Психологія» Університету «Україна», які навчаються на різних курсах і формах навчання. Також у дослідженні взяли участь особи, які закінчили навчання, без стажу роботи й особи, які займаються професійною діяльністю певний час, та пенсіонери. Окрему групу досліджуваних склали люди з інвалідністю – 268 осіб, з них: 41,8 % - чоловіки, 58,2 % - жінки.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечена адекватністю підібраного психодіагностичного інструментарію, застосуванням сучасного апарату математичної статистики, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного методів аналізу даних, змістовним аналізом фактів і залежностей, отриманих на достатній вибірці досліджуваних. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 21.0 for Windows.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

вперше здійснено системний розгляд психологічних засад життєстійкості як холістичного особистісного феномена; розроблено теоретичну модель життєстійкості особистості; розкрито психологічні особливості та закономірності базових параметрів життєстійкості

особистості; розкрито роль особистісних ресурсів, що сприяють розвитку життєстійкості особистості;

доповнено наукові уявлення про психологічний зміст та складові життєстійкості особистості як цілісного феномена; наявні наукові уявлення про детермінанти та механізми розвитку життєстійкості особистості;

удосконалено теоретико-методологічні підходи до здійснення психологічного дослідження самореалізації особистості як цілісного феномена;

дістало подальшого розвитку обґрунтування шляхів і засобів підвищення життєстійкості особистості.

Теоретичне значення результатів роботи полягає в: обґрунтуванні цілісного підходу до розуміння феномена життєстійкості особистості, реалізація якого дає змогу розкрити його ґенезу як системного утворення, що сприяє перетворенню стресових життєвих подій у нові можливості для розвитку; розробці моделі життєстійкості як феномена самоорганізації та самодетермінації; розкритті ролі особистісних ресурсів у розвитку життєстійкості особистості.

Практичне значення роботи полягає в розробці: методичного забезпечення комплексного дослідження життєстійкості особистості як цілісного феномена, що дає змогу здійснювати його операціоналізацію та застосовувати в дослідженні близьких за змістом феноменів, таких як психологічне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя тощо; шляхів та засобів підвищення життєстійкості особистості; авторської методики дослідження якості життя особистості, яка є важливим критерієм життєстійкості й відображає базові передумови та ступінь реалізації її актуальних життєвих пріоритетів, ступінь усвідомлення самоідентичності та рівень самопізнання; концептуальних засадах побудови системи психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, яка може бути застосована в практиці різних психологічних служб.

Результати дослідження **впроваджено** у десяти установах: Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (довідка № 01-11/047 від 11.01.2021); Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини (довідка № 18/1 від 11.01.2021); Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка (довідка № 70-33/03 від 20.01.2021); Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна» (довідка № 1-Д від 29.01.2021); гімназії № 191 імені П. Г. Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов міста Києва (довідка № 02-24/06 від 02.02.2021); Сумському державному університеті (довідка № 01.01/02-05/1104 від 17.03.2021); Гірській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів Бориспільського району Київської області (довідка № 78 від 27.05.2021); адвокатському та рієлторському об'єднанні України (довідка № 05/12 від 15.12.2020); Центрі розвитку особистості «Позитум»

(довідка № 11 від 24.12.2020); Українському державному центрі міжнародної освіти (довідка № 01/223-к від 31.12.2020).

Особистий внесок здобувача. Дисертацію виконано здобувачкою самостійно. Усі сформульовані положення та висновки обґрунтовано на основі особистих досліджень автора. У співавторстві опубліковано 5 статей: у статті «Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination» авторський внесок становить 50% і полягає в обґрунтуванні психологічних основ життєстійкості учнів випускних класів; у статті «Psychological factors of secondary school graduates' hardiness» авторський внесок становить 50% і полягає у викладенні психологічних факторів розвитку життєстійкості; у статті «Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities» авторський внесок становить 50% і полягає в емпіричному аналізі структурних компонентів життєстійкості студентів з інвалідністю; у статті «Effectiveness of hardiness and other personal factors» авторський внесок становить 70% і полягає в емпіричному вивченні життєстійкості особистості; у статті «Foreign Communicative Competence as a Factor of Personal Development» авторський внесок здобувачки становить 70 % і полягає в емпіричному вивченні особистісного потенціалу особистості; у тезах «Життєстійкість як фактор самодетермінації особистості» авторський внесок становить 70 % і полягає у викладі результатів емпіричного дослідження, у тезах «Вплив професійної залученості на якість життя під час карантину» авторський внесок здобувачки становить 70 % і полягає у викладі результатів емпіричного дослідження якості життя людей на карантині. У дисертації ідеї та розробки, які належать співавторам зазначених публікацій, не використовувалися.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження відображено в наукових публікаціях, вони доповідалися й обговорювалися на засіданнях лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2016-2021 рр.) та кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (2017–2021 рр). Результати дисертаційного дослідження апробовано також на: Międzynarodowym kongresie profesjologicznym proferg (Zielona Góra, 2017); 4th International Academic Conference 'The Style & Quality of Life of Modern Man: Religion and Community' (Stalowa Wola, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин», (Кам'янець-Подільський, 2016-2021); X Міжнародній науково-практичній конференції «Духовність у становленні та розвитку особистості» (Київ-Нова Каховка, 2016); II International scientific conference 'Social transformations in a time of crisis' (Kramatorsk, 2017); Циклі наукових семінарів «Аксіопсихологія обдарованої особистості» (Київ, 2016-2021); Seminar 'Internships in International Intergovernmental Organisations: International Career' (Vienna, 2017); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні координати

розвитку особистості: реалії та перспективи» (Полтава, 2019-2021); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світі реалізації Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю» (Київ, 2017; 2019); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2017; 2019); Scientific and Professional Conference 'Actual Problems of Science and Education' (Budapest, 2018); II International Scientific and Practical Conference 'International Trends in Science and Technology' (Warsaw, 2018); II International Scientific and Practical Conference 'Scientific achievements of modern society' (Liverpool, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики» (Київ, 2019; 2020); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості» (Київ, 2020); Міжнародній науковій конференції «Щастя та сучасне суспільство» (Львів, 2020; 2021); 3st International Scientific and Practical Conference 'Eurasian Scientific Congress' (Barcelona, 2020); 1st International Scientific and Practical Conference 'Integration of New Knowledge, Research and Innovation Across Europe' (Kyiv, 2020); International Scientific Conference 'Society. Integration. Education' (Rezekne, 2020); 1st International Scientific and Theoretical Conference 'The Driving Force of Science and Trends in its Development' (Coventry, 2021); 1st International Scientific and Theoretical Conference 'Theoretical and Practical Scientific Achievements: Research and Results of their Implementation'(Pisa, 2021); «Тижні психології» (Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017-2019).

Кандидатська дисертація на тему «Психологічна готовність старшокласників до оволодіння іноземними мовами у вищому навчальному закладі» захищена в 2014 році за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Захищені положення кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовуються.

Публікації. Результати дисертаційної роботи викладено в 53 наукових публікаціях: 1 монографії, 2 розділах у колективних монографіях, 19 статтях у фахових виданнях, внесених до переліку, затвердженого МОН України, 6 статтях у міжнародних періодичних виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз даних, із них: 3 статті індексуються базою Web of Science Core Collection і 3 – в базах Index Copernicus, Google Scholar та інших, 1 авторському свідоцтві, 24 публікаціях апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (376 найменувань) та додатків. Повний обсяг дисертації становить 436 сторінок, основний обсяг - 367 сторінок. Робота містить 37 рисунків на 15 сторінках, 72 таблиці на 26 сторінках та 5 додатків на 13 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, його мету і завдання, розкрито теоретико-методологічні основи, методи й організацію дослідження, викладено наукову новизну, теоретичне й практичне значення роботи, наведено відомості про апробацію результатів дослідження та впровадження їх у практику.

У **першому розділі «*Психологічні основи життєстійкості особистості*»** проаналізовано наявні психологічні дослідження з цієї проблеми, які свідчать про те, що життєстійкість особистості є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, де на передньому плані є проблеми якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, своєю працею та сім'єю. Дослідження приділяють значну увагу вивченню ключових передумов, що дають змогу підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

Одним із основних наукових підходів до вивчення зазначеної проблеми є теорія особистості С. Мадді, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості. Ця теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для ситуації рівнями активації або напруги психіки людини. Поняття життєстійкості, введене С. Кобейса і С. Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу та співжиття з ним. Отже, життєстійкість - це особлива структура установок і навичок, що дає змогу перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій. Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, С. Мадді запропонував чіткий її конструкт, що складається з трьох порівняно автономних компонентів: залученість, контроль і виклик. На думку С. Мадді, життєстійкість розвивається ще в дитинстві й частково в підлітковому віці. Її розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною і батьками.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса переконливо доводять, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: з*алученість* визначається як сприймання будь-яких подій в житті людини як шансу знайти щось важливе для себе; *контроль* – переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, що відбуваються, навіть якщо успіх не гарантований; *виклик* – це переконаність у тому, що все, що з людиною відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з позитивного чи негативного досвіду.

Крім теорій П. Бартона, Дж. Кашані, С. Кобейса й С. Мадді проблема життєстійкості розроблялась в інших споріднених ресурс-орієнтованих підходах: теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан), психологічного благополуччя (К. Ріфф), салютогенезу (А. Антоновськи), позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї), позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан) та позитивної психіарії (Е. Мессіас).

Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. Зокрема М. Логінова зазначає, що життєстійка людина – це людина, що має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, виклик), веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне й психічне здоров'я) та використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів. Описуючи життєстійкість, Л. Куліков виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). На його думку, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, в свої можливості, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. За Л. Александровою, життєстійкість – інтегральна здатність, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості. Ця здатність не дає збитися з правильного шляху, тобто сприяє досягненню мети. У зарубіжній психології поняттю життєвої стійкості відповідає поняття пристосування до життєвих труднощів та загальної міри психічного здоров'я людини.

Життєстійкість як складне особистісне утворення може бути розглянута з точки зору індивідуальності людини. Ці властивості включають значущі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно смислового рівнів психіки людини, які проявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективній саморегуляції нерівноважних станів, оптимальному проживанню власного життя.

У дослідженні Дж. Шепперд та Дж. Кашані встановлено зв'язок між компонентами життєстійкості та фізичними й психологічними симптомами особистості й доведено, що компоненти життєстійкості взаємодіють зі стресом у прогнозуванні результатів здоров'я. Учені Г. Лік та Д. Вільямс досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя (сім'я, робота, інші та «я») і психологічною якістю життєстійкості. Згідно з дослідженнями С. Нейджі та Ч. Нікса, життєстійкість має тісний взаємозв'язок із поведінкою, спрямованою на профілактику, що є вагомим внеском в адаптивну діяльність людини.

Концепцію психологічної стійкості запропонувала С. Кобейса, як теорію про те, що витривалість пом'якшує зв'язок між стресовими життєвими подіями та хворобами. Згідно з С. Кобейса стійкість складається з трьох компонентів: 1) відданість собі та роботі; 2) відчуття

особистого контролю над своїм досвідом і наслідками; 3) сприйняття, що змінюється викликом, а тому життєстійкість потрібно трактувати «як можливість для зростання, а не як загрозу». Підтверджуючи цю гіпотезу, дослідниця виявила, що витривалі керівники, найімовірніше, залишаться здоровими в умовах високого стресу, ніж керівники, які не вміють контролювати себе у стресових ситуаціях.

Продовжуючи дослідження С. Кобейса та її колег, інші дослідники вивчали зв'язок між витривалістю та психологічним здоров'ям, найчастіше зосереджуючи увагу на стійкості як прогностичному факторі депресії, тобто низька витривалість безпосередньо чи опосередковано асоціюється з більшою депресією (С. Дуфоур, В. Бенассі, П. Бланей, Р. Ганеллен, Дж. Зоун, Ф. Родевальт, П. Свіней, С. Фанк, Б. Х'юстон).

Близьким до поняття життєстійкості особистості є поняття стресостійкості, яке іноді вважають тотожним йому (І. Усатов, А. Ла Грека, С. Хуанг). Під стресостійкістю розуміють сукупність особистих якостей, що дають людині змогу зносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності оточення та свого здоров'я (О. Баранов, В. Крайнюк, А. Реан); неспецифічну реакцію організму у відповідь на несприятливі дії (Г. Крусос, Г. Сельє); індивідуальну реакцію людини, яка визначається її суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки (Р. Лазарус). Узагальнюючи наведені дослідження, можемо виснувати, що стрес - стан організму людини, який формується у відповідь на будь-які порушення психологічного чи фізіологічного гомеостазу цього організму. Ми розглядаємо стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, який має певну структурну організацію, що розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Але ми не ототожнюємо стресостійкість і життєстійкість, оскільки вважаємо, що концепція життєстійкості вивчається в тісному зв'язку з проблемами подолання стресу. Ми погоджуємося з думкою Д. Леонтьєва та О. Рассказової, які розуміють життєстійкість як систему переконань людини про себе, відносини зі світом. Високий рівень життєстійкості сприяє оцінюванню подій як менш травмувальних та успішності подолання стресу. Отже, життєстійкість є ключовою особистісною якістю, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (зокрема хронічних) на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

Як свідчать дослідження зарубіжних і вітчизняних авторів, феномен життєстійкості пов'язаний із різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень.

Концепція дослідження полягає в тому, що життєстійкість як цілісний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення

особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії долання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги; життєстійкість формується і розвивається як цілісне особистісне утворення, обумовлене комплексом параметрів особистості, які взаємодіють між собою. Як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного й психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної із самодетермінацією та самореалізацією особистості.

У психологічній літературі розглядають різні чинники, що опосередковують життєстійкість особистості, як-от: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода (Д. Леонтьєв, О. Мандрикова, Є. Осін та ін.); осмисленість життя (К. Ріфф, Т. Фесенко, Т. Шевеленкова); життєстійкість у складних обставинах (С. Кобейса, С. Мадді); готовність до внутрішніх змін (К. Роджерс); здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій (Т. Титаренко); постійна готовність до дії, особливості планування діяльності (Д. Леонтьєв); самоефективність (А. Бандура, М. Єрусалем, Р. Шварцер); смисложиттєві орієнтації характеризують здатності людини знаходити смисл свого життя, відчувати безумовну його цінність, формулювати власне життєве призначення (А. Большакова, Д. Леонтьєв, О. Рассказова, А. Фурман).

На основі концепцій самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана, самоставлення В. Століна і С. Пантилєєва, самоефективності А. Бандури, психологічного благополуччя К. Ріфф, салютогенезу А. Антоновськи, позитивної психотерапії Н. Пезешкіана доцільно розглянути феномен життєстійкості більш широко. Аналізуючи структуру зазначених феноменів, вважаємо доцільним структуру життєстійкості особистості розширити такими особистісними параметрами як цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, прагнення самореалізації. Така структура життєстійкості є системою стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя, а також виконує важливу буферну функцію, тобто перешкоджає розвитку психічної патології (К. Петерсон). Структура життєстійкості, обґрунтована нами, наведена на рисунку 1. Це система стійких позитивних властивостей особистості, що сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя та самореалізації.

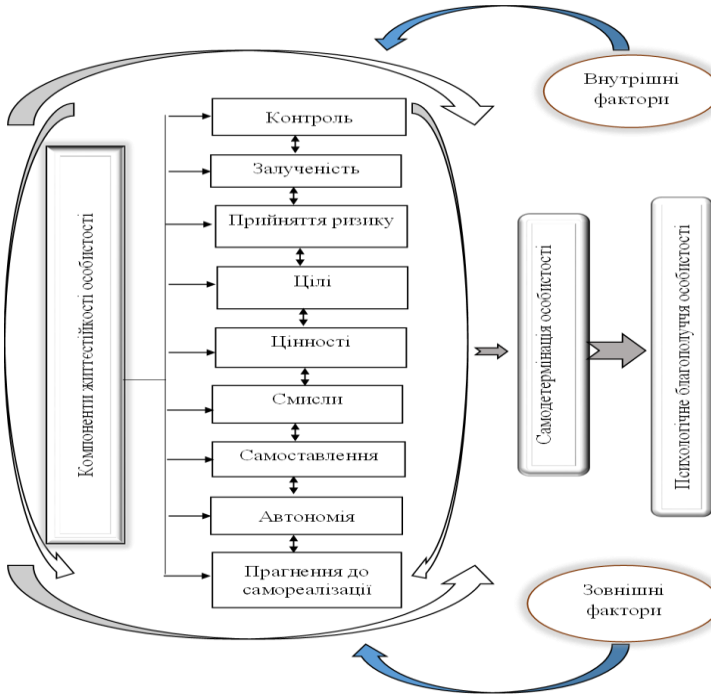

Рис. 1. Модель життєстійкості особистості

Відповідно до цієї моделі життєстійкості, концепція дослідження включає: дослідження зв'язку життєстійкості з цілями особистості; дослідження зв'язку життєстійкості з цінностями та смислами особистості; дослідження зв'язку життєстійкості з особистісними якостями особистості.

У **другому розділі «*Методичне забезпечення комплексного дослідження життєстійкості особистості*»** обґрунтовано концептуальний апарат цілісного вивчення структури й чинників життєстійкості особистості з огляду на сучасні тенденції психології особистості.

У психології становлення життєстійкості особистості ми виділили *три основні напрями*: за складовими компонентами життєстійкості, за певною професійною зайнятістю та за віком.

Репрезентативність вибірки була представлена за п'ятьма параметрами: статтю, віком, рівнем освіти, сферою професійної діяльності, сімейним станом. Тобто досліджувані були репрезентовані за ключовими соціальними категоріями: за сімейним станом (перебувають у шлюбі, не перебувають у шлюбі, розлучені тощо); рівнем освіти (мають

вищу освіту, незавершену вищу освіту, середню освіту тощо); рівнем професійної діяльності (школярі, студенти, працівники, спеціалісти, пенсіонери тощо).

У дослідженні участь 807 осіб: 326 чоловіків (42,9 %) і 434 жінки (57,1 %) та 268 осіб з інвалідністю: 112 чоловіків (41,8 %) і 156 жінок (58,2 %) віком від 14 до 70 років, різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та із різних міст і сіл України. За способом відбору ця вибірка є випадковою. Досліджувані заповнювали анкети онлайн (54,6 %) та особисто (45,4 %).

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних (табл. 1) та здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію.

Таблиця 1

Загальний розподіл досліджуваних

Вибірка	Кількість досліджуваних	%
Школярі	75	6,98
Студенти-бакалаври	228	21,21
Студенти-магістри	174	16,19
Студенти, які отримують другу вищу освіту	123	11,44
Кваліфіковані робітники	82	7,63
Висококваліфіковані фахівці	78	7,26
Пенсіонери	47	4,37
Люди з інвалідністю	268	24,92
Всього	1075	100 %

Найбільше досліджуваних знаходиться у вікових межах 19-35 років - 48,03 %, у межах 36-55 років – 37,81 %, віком після 56 років – 14,16 %. Середній вік досліджуваних – M=35,34, σ=4,76.

Результатом прояву життєстійкості є позитивний світогляд, осмисленість життя, підвищення його якості, психологічне благополуччя, ефективна саморегуляція та самореалізація, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності. Тому вивчення цих феноменів вважаємо необхідним для глибинного розуміння сутності життєстійкої особистості.

Відповідно до мети й завдань дослідження було визначено систему методів, що включає психодіагностику й тестування. Вибір методик дослідження здійснювався з урахуванням критеріїв надійності, валідності, об’єктивності, репрезентативності, чіткості і однозначності інструкцій за процедурою діагностики. Тестування за всіма методиками проходило в індивідуальній та груповій формах.

Розробка й апробація авторської методики вивчення якості життя особистості здійснювалась на основі моделі якості життя, побудованої нами ґрунтуючись на твердженні, що справжнє значення якості життя

відображене в суб'єктивних відчуттях людини, а ці відчуття формуються на основі конкретних об'єктивних умов. Якість життя відображає базові передумови та ступінь реалізації вимог розвитку людини, ступінь пріоритетності розвитку в культурному процесі, самоідентичність, а також самопізнання людини й життєстійкість.

Опитувальник «Вивчення якості життя» є психодіагностичною методикою вивчення складових компонентів якості життя особистості та визначення її рівнів. Опитувальник містить 16 тверджень, які потрібно оцінити за 7-бальною шкалою і придатний для роботи з усіма категоріями досліджуваних не залежно від статі, віку, соціального статусу, стану здоров'я, рівня освіченості. Особливістю цього опитувальника є те, що він спрямований на вивчення особистісних властивостей людини та ставлення її до життя, на відміну від більшості на відміну від інших подібних опитувальників, які розглядають якість життя з економічного погляду та містять економічно-фінансові показники.

Обґрунтування вибору методів емпіричного дослідження, його процедури та алгоритму оброблення отриманих результатів визначалося необхідністю вирішення завдання щодо визначення психологічних особливостей, чинників і механізмів життєстійкості особистості, а також змісту структурних компонентів моделі життєстійкості.

У **третьому розділі «*Особливості структурної організації життєстійкості особистості*»** представлено результати емпіричних досліджень, аналіз яких характеризує загальні особливості життєстійкості особистості, специфіку вираження компонентів її життєстійкості та чинники, які можуть зумовлювати рівень розвитку життєстійкості.

Перед проведенням дослідження було оцінено надійність шкал тесту життєстійкості за критерієм α Кронбаха.

У результаті вивчення рівнів життєстійкості особистості виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості. Встановлено, що в осіб із різними показниками життєстійкості характер взаємозв'язків із іншими показниками методик має також деякі особливості й відмінності. Порівнюючи середні значення у досліджуваних із різним рівнем життєстійкості, визначили, що всі значення знаходяться в межах нормативних показників. Так, у 14,2 % респондентів виявлено низький рівень життєстійкості, у 68,2 % досліджуваних переважає середній рівень, у 17,6 % - високий. У групі досліджуваних із низьким та середнім рівнями життєстійкості переважає компонент залученість, що вказує на те, що залученість надає максимальний шанс знайти щось цікаве в житті, є джерелом сили та мотивації до реалізації, здорового способу думок і поведінки. У групі з високим рівнем життєстійкості переважає такий компонент, як контроль. Це свідчить про вміння продумувати способи своєї діяльності й поведінки для досягнення цілей, деталізувати план дій і гнучко змінювати їх у нових непередбачуваних обставинах, зберігаючи стійкість у

ситуації перешкод, у разі невідповідності отриманих результатів цілям коригувати свої дії та вчинки до одержання прийнятного результату.

Нами не встановлено кореляційних зв'язків між статтю та життєстійкістю. Однак варто зауважити, що життєстійкість може бути виражена інакше за рахунок складових компонентів у жінок та чоловіків.

Встановлено, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше (табл. 2).

Таблиця 2

Вікова динаміка життєстійкості особистості

Складові життєстійкості	Підлітковий та юнацький вік (n=233)		Молодість (n=315)		Дорослість (n=155)		Зрілість (n=47)	
	Сер. знач.	Ст. відх.	Сер. знач.	Ст. відх.	Сер. знач.	Ст. відх.	Сер. знач.	Ст. відх.
Залученість	32,8	0,84	34,8	0,96	28,9	0,87	32,3	0,85
Контроль	25,1	0,79	26,9	0,89	25,3	0,92	27,4	0,76
Виклик	13,1	0,97	11,6	0,86	11,8	0,56	8,2	0,73
Заг. життєстійкість	81,7	0,94	74,5	0,99	68,3	0,78	67,7	0,83

Оскільки життєстійкість - не вроджена якість, а формується протягом життя, то значна роль у цьому процесі належить соціуму, а саме сім'ї та організації освітнього процесу чи трудової діяльності. Отримані результати можуть бути підтвердженням того, що життєстійкість розвивається, і її розвиток може бути обумовлений певною сферою діяльності (табл. 3).

Таблиця 3

Показники життєстійкості залежно від професійного статусу

	Школярі (n=75)	Студенти-бакалаври (n=228)	Студенти-магістри (n=174)	Студенти, які отримують 2-гу вищу освіту (n=123)	Кваліфіковані робітники (n=82)	Високо-кваліфіковані фахівці (n=78)
Життє-стійкість	80,93	72,53	69,93	83,32	83,38	88,77

Вивчення відмінностей життєстійкості залежно від професійного статусу свідчить про те, що наявність стресових ситуацій, притаманних професійній діяльності, прагнення до успіху й досягнення мети сприяють розвитку життєстійкості.

Як окрему категорію досліджуваних виділено людей з інвалідністю, оскільки це вразлива категорія як за показниками здоров'я, так і за незахищеністю в суспільстві (табл. 4).

Таблиця 4

Показники життєстійкості людей з інвалідністю

	Сер. знач.	Ст. відх.
Життєстійкість	76,57	7,337
Залученість	32,62	8,452
Контроль	28,49	6,385
Виклик	15,47	4,706

Згідно з отриманими результатами, рівень життєстійкості досліджуваних з інвалідністю характеризується як середній.

Показники життєстійкості людей з інвалідністю та її складові майже не відрізняються від таких самих показників здорових людей. Їхні кількісні показники майже однакові. Проте виявлено якісні відмінності: здорові люди мають вищі показники за кожною складовою життєстійкості; існують також значні відмінності у показниках життєстійкості (за залученістю, p=0,5, викликом, p=0,5, контролем, p=0,3 та загальною життєстійкістю, p=0,5). Тому під час розвитку особистісних параметрів людей з інвалідністю важливо спиратися не тільки на зовнішні фактори (умови середовища), але й на внутрішні (життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, самодетермінацію, самоорганізацію, психологічне благополуччя особистості та ін.) незалежно від наявності або відсутності інвалідності.

Визначено чинники, пов'язані з життєстійкістю особистості: автономія (r=0,54; p<0,01), самоефективність (r=0,51; p<0,01), цілі (r=0,47; p<0,01), самоставлення (r=0,46; p<0,01), цінності (r=0,46; p<0,01) та смисли (r=0,43; p<0,01). Це вказує на рівень осмислення життя, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілісного, містить усвідомлення й переживання цілей у житті, самореалізацію в її співвіднесенні з тимчасовим виміром власного життя, особливе відчуття здатності керувати своїм життям. Про це свідчать показники за шкалами: цілі (r=0,47; p<0,01), процес (r=0,50 p<0,01), осмисленність життя (r=0,49; p<0,01), локус контролю «життя» (r=0,49; p<0,01), результат (r=0,49; p<0,01) та локус контролю «Я» (r=0, 45; p<0,01).

Результати дослідження кореляційних зв'язків життєстійкості та життєвих смислів особистості засвідчили, що досліджувані нашої вибірки характеризуються середніми показниками осмисленості життя та більше схильні контролювати своє ставлення до світу й себе, ніж впливати на події. Проте їм притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їх життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники за шкалами: цілі, процес, осмисленість життя, локус контролю «життя», локус контролю «Я». Водночас конструкт життєстійкості містить особливе утворення - виклик, що забезпечує можливість особистості переосмислювати будь-який досвід, зокрема негативний. Ця

диспозиція є результатом безпосередньо внутрішніх зусиль особистості. Смисложиттєві орієнтації та загальна осмисленість життя завжди припускають смислову взаємодію, тобто загальним для конструкту осмислення життя й життєстійкості є формування здатності особистості встановлювати відносини зі світом. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

Встановлено зв'язок між показниками загальної життєстійкості та смислом життя ($r=0,43$; $p<0,01$). Це означає, що чим більше людина розуміє, що все в її житті залежить від особистих можливостей опановувати та контролювати ситуацію, тим більше вона осмислює цінність свого життя. Значний вплив на розвиток життєстійкості має самоефективність ($r=0,51$; $p<0,01$). Виявлено взаємозв'язок життєстійкості зі шкалою самоставлення ($r=0,46$; $p<0,01$), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та самоставлення, оскільки наявність життєстійкості в людини передбачає її позитивне ставлення не тільки до оточення, але й до самої себе.

Життєстійкість також пов'язана значним позитивним кореляційним зв'язком із показниками: якості життя ($r=0,57$; $p<0,01$), оскільки категорія якості життя є головною якісною характеристикою життя особистості, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєздатність, а й життєстійкість особистості; психологічного благополуччя ($r=0,49$; $p<0,01$), яке є результатом задоволення базових людських потреб та життєстійкості особистості та має досить сильні кореляційні зв'язки з усіма шкалами життєстійкості: залученістю ($r=0,45$; $p<0,01$), контролем ($r=0,46$; $p<0,01$), прийняттям ризику ($r=0,29$; $p<0,01$); задоволеністю життям ($r=0,48$; $p<0,01$), оскільки люди з активною життєвою позицією та стійкі до стресу отримують більше задоволення від життя та щастям ($r=0,47$; $p<0,01$), оскільки ступінь переживання досліджуваними суб'єктивного щастя тим вищий, чим вищий у них загальний рівень життєстійкості та складових її компонентів. Специфіка психологічного вивчення задоволеності життям полягає насамперед у тому, що акцент робиться на її суб'єктивну характері. У процесі формування почуття задоволення або незадоволення об'єктивні життєві успіхи й досягнення, уявлення про якість життя особистості з'являється не через зовнішні соціальні норми і критерії, а розвивається крізь внутрішні стандарти «ідеального життя», задані індивідуальним сенсом і системою цінностей.

Нами було зроблено припущення, що рівень життєстійкості залежить від сімейного статусу, оскільки на формування особистості значно впливає внутрішньосімейне життя, і не тільки взаємини дитини і батьків, а й самих дорослих. Частина представників нашої вибірки (46,66 %) є неодруженими і мають найнижчі середні показники життєстійкості серед усіх досліджуваних – 75,65. Одружені досліджувані (42,38 %) мають

середній показник 83,72. Розлучені досліджувані показали найвищий результат життєстійкості серед усіх досліджуваних – 90,18. Хоча всі показники знаходяться в межах середнього рівня життєстійкості (62-99), потрібно зазначити, що певні життєві труднощі, як-от розлучення або розлука, мають позитивний вплив на розвиток рівня життєстійкості особистості, оскільки складна життєва ситуація сприяє формуванню навичок знаходити альтернативи й компроміси, шукати ресурси для досягнення позитивних перспектив самій людині або за допомогою оточення.

У **четвертому розділі** «***Системогенез життєстійкості особистості***» викладено результати досліджень щодо виявлення чинників, які сприяють протидіяти негативному впливу середовища та знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напрям саморозвитку й самореалізації.

Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості з позиції системного підходу, ми представили її як трирівневий конструкт – метасистема → система → підсистема, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості (рис. 2).

Метасистема ↕	Ціннісне середовище ↕								
Метасистема ↕	Особистість ↕								
Метасистема ↕	Самодетермінація особистості ↕								
Система ↕	Життєстійкість особистості ↕								
Підсистема ↕	Особистісні якості ↕								
Підсистеми	Контроль	Залученість	Виклик	Цілі	Цінності	Смисли	Само-ставлення	Автономія	Прагнення до самореалізації

Рис. 2. Життєстійкість особистості як системний феномен

Таким чином, життєстійкість особистості розглядаємо її як цілісну, багаторівневу структуру, що містить цілі, цінності, смисли, особистісні якості, які знаходяться у певних взаємозв’язках і взаємовідношеннях.

Оскільки основним критерієм особистісної зрілості є самодетермінація особистості, розглянемо вираженість компонентів життєстійкості у досліджуваних з високими та низькими показниками самодетермінації (див. табл. 5).

Таблиця 5

Вираженість компонентів життєстійкості досліджуваних із високою та низькою самодетермінацією

Компоненти життєстійкості	Досліджувані з високими показниками самодетермінації	Досліджувані з низькими показниками самодетермінації
Контроль	37,22	30,63
Залученість	38,33	31,00
Виклик	19,56	17,63
Заг. життєстійкість	95,11	79,23

Для досліджуваних з високими показниками самодетермінації характерні вищі показники життєстійкості та її компонентів. Отже, можна зробити висновок, що життєстійкі переконання будуть виконувати захисну функцію, впливаючи на об'єктивну оцінку ситуації, що, так само, позначиться на здатності людини долати труднощі.

Для вивчення комплексу параметрів, що взаємодіють у структурі життєстійкості особистості, ми розділили вибірку досліджуваних на дві групи – із високими та низькими показниками життєстійкості. Вивчення кореляційних зв'язків ціннісно-смислових орієнтацій зі складовими життєстійкості показало в виділених групах деякі відмінності (табл. 6).

Таблиця 6

Взаємозв'язки рівнів життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями

Рівень життєстійкості	Компоненти життєстійкості	Осмисленість життя	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус контролю життя
Високий	Контроль	**,63****	**,52****	**,45****	**,51****	**,44****	**,56****
	Залученість	**,75***	**,56****	**,67****	**,51****	**,65****	**,50****
	Виклик	,14	,08	,24*	**,37****	,03	,09
	Заг. життєстійкість	**,75****	**,57****	**,64****	**,64****	**,56****	**,57****
Низький	Контроль	,19	**,22***	,08	**,49****	,09	**,23***
	Залученість	**,54****	**,38****	**,49****	**,53****	**,46****	**,49****
	Виклик	,32	,21	,39	,45	,31	,35
	Заг. життєстійкість	,48	,38	,43	,67	,39	,48

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05.

Низькі показники життєстійкості зумовлені переважно зв'язками смисложиттєвих орієнтацій із залученістю, що, очевидно можна пояснити тим, що досліджувані мають не зовсім чіткі життєві цілі, якоюсь мірою менш задоволені перебігом свого життя, інколи неспроможні контролювати ситуації свого життя і вважають, що їхнє життя великою мірою залежить від зовнішніх обставин. Такі результати вказують на знижений інтерес до життя, до майбутнього, такі люди здебільшого не прагнуть великих досягнень.

Виявлено також особливості взаємозв'язків життєстійкості (різних рівнів) з особистісними характеристиками (табл. 7).

Таблиця 7

Взаємозв'язок особистісних характеристик у людей із низькими та високими показниками життєстійкості

Рівень життєстійкості		Самоефектив-ність	Інтегральне самоставлення	Само-впевненість	Самоприйняття	Автономія
Високий	Контроль	**,29****	**,26****	**,24***	**,34****	**,46****
	Залученість	**,35****	**,43****	**,25****	**,45****	**,40****
	Виклик	-,18	,11	,04	-,22*	**,37****
	Заг. життєстійкість	**,26****	**,38****	**,26****	,32**	**,56****
Низький	Контроль	,12	**,39****	**,45****	**,42****	,07
	Залученість	-,18	**,34****	**,43****	**,56****	,14
	Виклик	,14	,25*	,04	**,54****	**,47****
	Заг. життєстійкість	,03	**,46****	**,59****	**,69****	**,29****

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05.

Високі показники життєстійкості зумовлені зв'язками з автономією, низькі – з самовпевненістю та самоприйняттям, що є свідченням особистісної стійкості, самодетермінації та осмисленості життя.

На основі регресійного аналізу було виявлено незалежні змінні, найбільш значущі для передбачення показника життєстійкості (на вибірці досліджуваних із високими показниками життєстійкості особистості). Прогностична модель розвитку показника життєстійкості особистості (за якою пояснюється 89,9 % дисперсій) включає: осмисленість життя, автономію, самоприйняття, самовпевненість. Найбільший вплив на прогнозування показника життєстійкості має автономія.

Аналіз факторної структури життєстійкості показав, що у структурі життєстійкості особистості було виділено п'ять факторів (вклад яких у загальну дисперсію даних становить 72,96 %) (табл. 8).

Таблиця 8

Фактори життєстійкості особистості

Фактори	Факторне навантаж.	Параметри, що утворюють фактори
1. Смисловий	27,8 %	осмисленість життя (,86), локус контролю «Я» (,79), смисл життя (,79), управління середовищем (,78), цілі (,76), контроль (,70), результат (,69), локус контролю життя (,57)
2. Саморозуміння	13,8 %	самоприйняття (,74), самоповага (,61), сензитивність (,56), саморозуміння (,55), самовпевненість (,54), самокерівництво (,53), особистісне зростання (,52)
3. Саморегуляція	11,1 %	самоорганізація (,68), фіксація (,55), автономія (,54), виклик (,53)
4. Позитивні взаємини з іншими	10,6 %	самоінтерес (,68), позитивні взаємини (,58), очікуване ставлення (,54), залученість (,52), ставлення інших (,51)
5. Цілісність сприймання життєвого шляху	9,4 %	синергія (,64), інтерес до себе (,63), процес життя (,51)

До першого фактора «Смисловий» (27,8 %), який поєднує цілі та смисли, ввійшли такі параметри із відповідним внеском у дисперсію даних: осмисленість життя (,86), локус контроль «Я» (,79), смисл життя (,79), управління середовищем (,78), цілі (,76), контроль (,70), результат (,69) та локус контролю «життя» (,57). Поєднання параметрів, що утворюють цей фактор, означає здатність до цілісного та осмисленого сприйняття свого життя. Такі люди прагнуть керуватися власними цілями й принципами, вони спроможні контролювати свою діяльність та досягати намічених результатів. Власне осмисленість життєвих цілей може забезпечувати здатність і можливість контролювати свою поведінку й життя у складних ситуаціях.

Другий фактор «Саморозуміння» (13,8 %) орієнтований на підтримання самоприйняття самоповаги й розуміння своїх власних ресурсів. Він містить такі параметри: самоприйняття (,74), самоповага (,61), сензитивність (,56), саморозуміння (,55), самовпевненість (,54), самокерівництво (,53) та особистісне зростання (,52).

Третій фактор «Саморегуляція» (11,1 %) характеризує розвинуті навички самоорганізації, здатність фіксуватися на значущій діяльності, яка забезпечує пошук ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Цей фактор включає такі параметри, як: самоорганізація (,68), фіксація (,55), автономія (,54) та виклик (,53).

Четвертий фактор «Позитивні взаємини» (10,6 %) утворюють такі параметри: самоінтерес (,68), позитивні взаємини (,58), очікуване ставлення

(,54), залученість (,52), ставлення інших (,51). Він характеризується власними ресурсами підтриманням саморозуміння та самоінтересу, здатністю вільно ухвалювати рішення й утілювати їх. Такі люди позитивно ставляться до себе, приймаючи самих себе відносно незалежно від думки оточення, а також вважають, що інші в цілому ставляться до них позитивно.

П'ятий фактор «Цілісність сприймання життєвого шляху» (9,4 %) утворюють такі параметри: синергія (,64), інтерес до себе (,63) та процес життя (,51). Він характеризується здатністю людини до цілісного сприйняття свого життєвого шляху.

Проаналізувавши змістове наповнення факторів можна зробити висновок, що психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього, враховуючи досвід минулого й теперішнього; готовність до нового досвіду й результатів діяльності, самостійність і впевненість у своїх діях; переживання відчуття реалізації власного потенціалу, висока оцінка своїх можливостей, прийняття себе з усіма перевагами й недоліками; формування довірливих взаємин із оточенням і розуміння того, що людські стосунки формуються на спільних вчинках. Така характеристика факторів дає пояснення психологічній основі життєстійкості особистості, оскільки сукупність параметрів, які піддавали факторному аналізу, була визначена на основі обґрунтованих компонентів структури особистісних характеристик, що зумовлюють життєстійкість особистості.

Проблема життєвих ситуацій також аналізується нами у контексті копінг-стратегій та захисних механізмів. Розглядаючи поняття життєстійкості, не можна вважати його тотожним із поняттям копінг-стратегії. Копінг-стратегії, або стратегії подолання життєвих труднощів, - прийоми, алгоритми дій, які можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть вести до регресу, а життєстійкість – це система стійких позитивних властивостей особистості, за допомогою яких людина ефективно вирішує складні життєві ситуації, що призводять до особистісного зростання. Саме в стресових ситуаціях поряд з копінгами проявляється життєстійкість людини. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій зі складовими життєстійкості особистості наведено у таблиці 9.

На основі отриманих результатів, можна сказати, що з усіма компонентами життєстійкості найбільше пов'язана стратегія «планування вирішення проблеми»: залученість ($r=0,45$; $p<0,01$), контроль ($r=0,46$; $p<0,01$) та виклик ($r=0,48$; $p<0,01$). Ця стратегія застосовується з метою вироблення певного плану дій, що передбачає вирішення проблемної ситуації. Така копінг-стратегія сприяє зниженню тривожності у досліджуваних, оскільки завчасне складання плану вирішення проблеми формує умовну психологічну безпеку та допомагає усунути внутрішній емоційний дискомфорт. Копінг, орієнтований на планування вирішення проблеми, є домінуючим і характерним для 78,5% досліджуваних.

Таблиця 9

Взаємозв'язок складових життєстійкості з копінг-стратегіями

Складові життє-стійкості	Конфронта-ційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Взяття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Залученість	-,01	-,13	-,14*	,07	**-,27****	**-,41****	**,45****	**,29****
Контроль	-,01	-,13	-,13	-,02	**-,28****	**-,42****	**,46****	**,20****
Виклик	,06	-,13	-,08	,05	**-,27****	**-,35****	**,48****	**,27****

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05.

Зворотні взаємозв'язки усіх компонентів життєстійкості виявлено із стратегіями «втеча-уникнення» та «взяття відповідальності», що вказує, на нашу думку, на те, що у досліджуваних виникають труднощі з постановкою цілей, адекватністю реагування на поточні ситуації та відповідальності за їх результати. Вони не завжди помічають зміну ситуації, міжособистісних відносин, свого психологічного стану та оточуючих, актуального стану результатів своїх дій у відповідності до прогнозованих результатів.

Прослідковується також слабкий взаємозв'язок життєстійкості зі стратегією «позитивна переоцінка», що може свідчити про тенденцію досліджуваних до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в них позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання. Такі результати можна пояснити глибинним внутрішнім прагненням особистості до самоактуалізації та самореалізації.

У **п'ятому розділі** *«Психологічні чинники та механізми розвитку життєстійкості особистості»* обґрунтовано методологічні засади психологічного сприяння розвитку життєстійкості. Представлена комплексна програма та результати щодо перевірки її ефективності. З позиції методології позитивної психології та позитивної психотерапії визначено особистісні ресурси життєстійкості.

Особистісні ресурси ми визначили на основі вивчення кореляційних взаємозв'язків компонентів життєстійкості з первинними та вторинними актуальними здібностями (за термінологією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана). Результати наведено в таблиці 10.

Встановлено, що особистісні якості (актуальні здібності) відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено майже з усіма первинними актуальними здібностями, особливо з контактами, довірою, надією, вірою та любов'ю. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже

важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності.

Таблиця 10

Взаємозв'язок життєстійкості з особистісними ресурсами людини

Особистісні ресурси		Життєстійкість			
		Включеність	Контроль	Виклик	Життєстійкість
Вторинні здібності	Акуратність	,07	,08	-,15	,03
	Охайність	-,03	,05	-,17*	-,03
	Пунктуальність	-,06	-,09	-,16*	-,08
	Ввічливість	-,03	-,16*	-,13	-,13
	Щирість	,14*	,09	,06	,15
	Старанність	**,39****	**,36***	**,37**	**,48***
	Обов'язковість	**,31****	**,25***	**,30**	**,38****
	Бережливість	**,23**	**,29**	**,37****	**,38***
	Послух	-,04	,01	-,26**	-,07
	Справедливість	,19*	,15	,07	,12
	Вірність	,23**	,18*	,15	,20**
Первинні здібності	Терпіння	,18*	,16	,14*	,19*
	Час	**,36****	**,27****	**,25****	**,24****
	Контакти	**,46****	**,51****	**,31****	**,58****
	Довіра	**,59****	**,49****	**,38****	**,55****
	Надія	**,54****	**,57****	**,39****	**,53****
	Сексуальність	**,35****	**,35****	**,38****	**,43****
	Любов	**,52****	**,45****	**,45****	**,59****
	Віра	**,41****	**,49****	**,35****	**,44****

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05.

Отже, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Із вторинних здібностей з життєстійкістю пов'язані такі, як: старанність, обов'язковість та бережливість. Тобто контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок пізнавальних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

Враховуючи отримані емпіричні результати, можна зазначити, що розвиток життєстійкості визначається такими чинниками, як: когнітивна оцінка ситуації (аналіз проблемної ситуації), прогнозування стресових обставин та їх інтерпретація як менш загрозливих, подолання стресових ситуацій (пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій), оптимістичний стиль перетворення стресових подій на менш стресові

(передбачення варіантів майбутнього), визначення особистісних ресурсів і стилю поведінки, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз наявних особистісних ресурсів для зниження впливу негативних чинників у стресових ситуаціях). Виходячи із викладеного, важливим інструментом розвитку життєстійкості може бути Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана – ресурс-орієнтований напрям психотерапії, заснований на психодинамічному підході та гуманістичному баченні природи людини.

Подальший аналіз дозволив визначити чинники, які мають найбільший вплив на життєстійкість особистості. А саме, предикторами життєстійкості є такі актуальні здібності людини як, любов, контакти, довіра, надія. Розвиток цих здібностей і став основою для розроблення комплексної програми.

Комплексна програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості складається із трьох блоків: інформаційний блок, особистісно орієнтований тренінг, рефлексія результатів навчання. У побудові програми ми орієнтувалися на принципи Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана: надії (віра в ресурси людини), балансу (гармонії у чотирьох основних сферах життя людини) і консультування (можливість надання допомоги і самодопомоги).

Основною складовою програми є особистісно орієнтований тренінг, спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних характеристик життєстійкості особистості. У структурі тренінгу виділено три етапи. Перший етап – усвідомлення актуальних здібностей, які сприяють розвитку життєстійкості особистості у стресових ситуаціях. Він містить вправи, орієнтовані на те, щоб сфокусувати увагу учасників тренінгу на собі, на власних переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на своїх уявленнях про самого себе. Другий етап – ознайомлення з особистісними характеристиками, які є ресурсом життєстійкості. На цьому етапі проводяться вправи, орієнтовані на розвиток автономії, самостійності та побудову власних життєвих стратегій і цілей. Третій етап – перевірка стійкості сформованих навичок, здатності застосовувати нові вміння в реальному житті та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки подій життя зі своєю структурою особистості. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню вмінь самоаналізу. Цей етап включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності.

Тренінг проводився на базі кафедри психології Інституту соціальних технологій Університету «Україна». Тривалість тренінгу - 10 тижнів (2,5 місяця), протягом яких було проведено 5 занять по 6 годин, у вільний від занять час, і проводився зі студентами-бакалаврами денної форми навчання спеціальності психологія, які виявили бажання взяти в ньому участь. Таких учасників було 12 осіб – експериментальна група. Також було залучено 12 осіб у якості контрольної групи. Мета особистісно

орієнтованого тренінгу полягала у знаходженні шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних характеристик та сприяння розвитку життєстійкості особистості за допомогою особистісних характеристик (актуальних здібностей) засобами Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Оцінка ефективності упровадженої програми здійснювалась через дослідження показників життєстійкості та результатів навчання студентів. Результати перевірки статистичної значущості показників життєстійкості до та після проведення тренінгової програми отримано на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (табл. 11).

Таблиця 11

Показники складових життєстійкості учасників до та після тренінгу

Складові життєстійкості	Зріз	$t_{кр}$	Значущість	Сер. знач.	95% довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Контроль	До	28,6	,00	26,6	24,7	28,4
	Після	30,3	,00	27,9	26,1	29,7
Залученість	До	20,5	,00	31,2	28,1	34,3
	Після	29,67	,00	35,6	32,2	36,9
Виклик	До	19,5	,00	15,8	14,1	17,4
	Після	24,8	,00	17,1	15,7	18,4
Життєстійкість	До	25,1	,00	73,6	67,7	79,5
	Після	30,6	,00	80,6	74,5	84,6

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що розроблена програма психологічного сприяння життєстійкості особистості має позитивний вплив на всі складові життєстійкості (рис. 3).

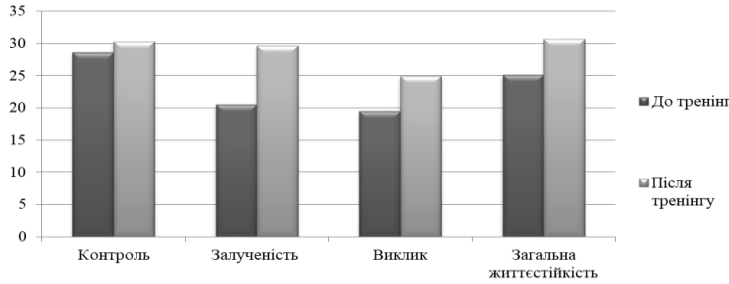

Рис. 3. Рівень показників життєстійкості до та після тренінгу

За результатами анкетування було визначено, що учасники програми відзначили її користь, цікавість та якість. Програма мала актуальну тему, містила нову інформацію, була практично значущою, насиченою та

послідовною і є свідченням того, що однією із умов розвитку життєстійкості людини є її активне включення у життя.

Розроблена тренінгова програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості є валідною та ефективною за всіма рівнями, запропонованими Д. Кіркпатріком для оцінювання ефективності навчання. Вона сприяє не лише розвитку життєстійкості, а й розвитку психологічної адаптивності поведінки, посилює відчуття психологічного благополуччя, якості життя, задоволеності життям, самодетермінації та самореалізації.

Застосувавши прогноз на наступні два періоди, можемо прослідкувати динаміку розвитку всіх показників життєстійкості особистості (рис. 4).

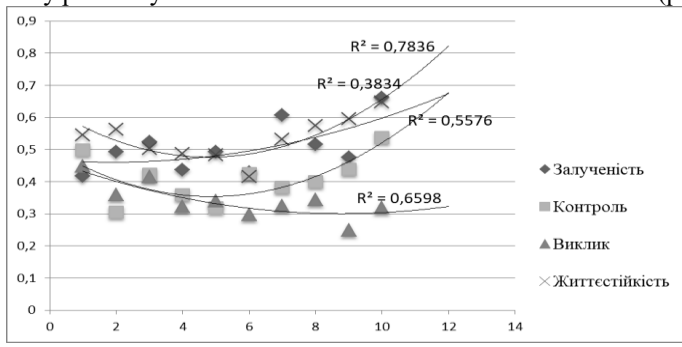

Рис. 4. Прогнозування розвитку показників життєстійкості особистості на 2 періоди

Ці дані є підтвердженням того, що розроблена тренінгова програма є ефективною і в подальшому сприятиме підвищенню показників життєстійкості. Свідченням цього є показник $R^{2,}$ який характеризує наскільки лінія тренду добре описує вихідні дані. Побудована лінійна залежність є адекватною вихідним даним для життєстійкості на 0,78%, для залученості – на 0,38%, для контролю – на 56%, для виклику – на 0,66%.

Отже, кількісні та якісні показники результатів впровадження програми сприяння розвитку життєстійкості особистості свідчать про її ефективність та доцільність використання під час психологічного супроводу навчально-виховного процесу у закладах освіти.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дало змогу сформулювати підсумкові висновки.

1. У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання важливої наукової проблеми становлення життєстійкості особистості. На основі комплексного багатоаспектного дослідження доведено, що життєстійкість - це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію,

зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Феномен життєстійкості – це особистісний конструкт, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному розвитку.

2. На основі концепцій самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана, самоставлення В. Століна і С. Пантилєєва, самоефективності А. Бандури, психологічного благополуччя К. Ріфф, салютогенезу А. Антоновськи, позитивної психотерапії Н. Пезешкіана розроблено теоретичну модель життєстійкості особистості, що представляє її структуру у більш широкому контексті, ніж запропоновано С. Мадді. Компонентами моделі життєстійкості особистості є контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, прагнення до самореалізації.

3. Обґрунтовано методологічні основи емпіричного дослідження психологічних особливостей та чинників життєстійкості особистості й визначено методичне забезпечення дослідження. Основний ракурс дослідження полягає у розгляді життєстійкості особистості як системного утворення, що сприяє перетворенню стресових життєвих подій у нові можливості для розвитку. Феномен життєстійкості особистості розглядається як цілісна, багаторівнева структура, що складається з підсистем більш високого та низького порядку, які знаходяться у тісних взаємозв'язках і взаємовідношеннях, і є результатом самоорганізації всієї цілісної системи.

Розроблено й апробовано авторську методику дослідження якості життя особистості, яка є важливим критерієм життєстійкості і відображає базові передумови та ступінь реалізації її актуальних життєвих пріоритетів, ступінь усвідомлення самоідентичності та рівень самопізнання.

4. Аналіз структурно-динамічних характеристик життєстійкості досліджуваних груп дозволив визначити такі особливості:

- всі компоненти життєстійкості та загальний показник в цілому за вибіркою виражені на середньому рівні; у 14,2% досліджуваних виявлено низький рівень життєстійкості, у 68,2% - середній рівень і у 17,6% - високий;
- виявлено особливості взаємозв'язків різних рівнів життєстійкості з особистісними характеристиками: високий рівень життєстійкості має найбільш високий кореляційний зв'язок з показниками автономії, низький – із самовпевненістю та самоприйняттям, середній – із показниками психологічного благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, особистісного зростання та самоприйняття;
- відмінності життєстійкості в залежності від віку полягають в тому, що її загальний рівень вищий у підлітковому та юнацькому віці на

відміну від дорослих та людей похилого віку; складові життєстійкості також мають відмінності – показники залученості та виклику вищі в підлітковому та юнацькому віці, а показники залученості та контролю - у людей старших за 30 років;

- рівень життєстійкості має відмінності залежно від сімейного статусу: у неодружених досліджуваних виявлено найнижчий рівень життєстійкості; в одружених – середній; а у розлучених – найвищий;
- відмінності життєстійкості залежно від професійного статусу полягають в тому, що школярі мають дещо вищий рівень життєстійкості порівняно зі студентами (для студентів характерне незначне зниження показника життєстійкості); найвищі показники життєстійкості мають кваліфіковані робітники та висококваліфіковані фахівці; для людей похилого віку, які завершили свою трудову діяльність, характерний середній рівень життєстійкості;
- як окрему категорію досліджуваних виділено осіб з інвалідністю, загальний рівень життєстійкості у яких практично не відрізняється від здорових осіб; відмінності виявлено лише в складових життєстійкості;

5. Аналіз чинників життєстійкості показав, що життєстійкість особистості визначається осмисленістю життєвих цілей, наявністю прагнення до саморозуміння та саморегуляції, позитивними взаєминами з іншими, адекватною оцінкою власних особистісних якостей.

За результатами емпіричного дослідження у структурі життєстійкості визначено такі компоненти: 1 – смисловий (цілі та смисли, осмисленість життя, локус контролю «Я», управління середовищем, локус контролю життя); 2 – саморозуміння (самоприйняття і самоповага, саморозуміння); 3 – саморегуляція (розвинуті навички самоорганізації, здатність фіксуватися на досягненнях); 4 – позитивні взаємини з іншими (ресурси підтримки саморозуміння, самоінтерес, здатність самостійно приймати рішення та втілювати їх); 5 – цілісність сприймання життєвого шляху (усвідомлення взаємозв'язку подій життєвого шляху, оцінки перспективи майбутнього).

Психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього; готовність до отримання нового досвіду та результатів діяльності, самостійність та впевненість у своїх діях; переживання відчуття реалізації власного потенціалу, оцінка своїх можливостей, прийняття себе (з усіма перевагами і недоліками); формування довірливих взаємин з оточуючими та розуміння того, що людські стосунки формуються на спільних вчинках.

6. Феномен життєстійкості особистості є одним із основних параметрів її особистісної зрілості та індивідуальної здатності до саморегуляції:

- предикторами, що мають найбільший вплив у прогностичної моделі життєстійкості особистості є автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття та осмисленість життя; найбільш значущою для передбачення показника життєстійкості на вибірці

досліджуваних з високими показниками життєстійкості особистості є автономія;

- порівняння складових життєстійкості за критерієм самодетермінації особистості показало, що у досліджуваних з високим рівнем самодетермінації достовірно вищий рівень життєстійкості за всіма складовими;

- дослідження взаємозв'язків складових психологічного благополуччя та життєстійкості особистості показало вираженість тісних внутрішніх структурних взаємозв'язків і взаємозалежностей, що у контексті гуманістичної парадигми свідчить про необхідність розуміння важливості розвитку життєстійкості для збереження її психологічного здоров'я та досягнення станів позитивного функціонування (якості життя та задоволеності життям).

7. Сприяння розвитку життєстійкості особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленості та самостійності дій та вчинків, впевненості у власних можливостях та результатах своєї діяльності.

Доведено, що особистісні якості відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості і пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено з якостями, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах, переживання самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок когнітивних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

На основі аналізу структури життєстійкості особистості та стратегій її підтримки можна визначити такі основні механізми зниження психічного напруження і розвитку життєстійкості:

- *адаптивний*, сприяє конструктивному вирішенню труднощів і полягає в об'єктивації ситуації, прогнозування можливих варіантів ситуації і поведінкових проявів, аналізі внутрішніх ресурсів особистості з урахуванням її минулого досвіду;

- *дезадаптивний,* забезпечує можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу, виникає як результат дисонансу між визнанням суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і своєї відповідальності за її результат; між власними діями і причинами актуальних труднощів; як один із можливих варіантів, – самоусунення (ігнорування проблеми, заперечення проблеми, фантазування тощо);

- *розвиваючий,* сприяє різнобічному осмисленню проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст самовдосконалення та самореалізації і полягає в позитивній інтерпретації ситуації, інтеграції особистісних ресурсів і стилю поведінки, синергії актуальних потреб в розвитку особистісного потенціалу і власних можливостей, що забезпечує

збереження психологічного здоров'я і благополуччя особистості в будь-якій ситуації.

8. Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків: інформаційний блок, особистісно орієнтований тренінг, рефлексія результатів навчання. Основною складовою програми є особистісно орієнтований тренінг, спрямований на розуміння та розвиток складових позитивного функціонування особистості: розвиток автономії, самоприйняття, побудову власних життєвих стратегій, осмисленість життєвих цілей та перспектив.

Апробація програми показала її високу ефективність. Критерієм перевірки ефективності програми стали показники життєстійкості досліджуваних, що є достовірними індикаторами особистісних змін як результату відображення макросоціального і мікроіндивідуального впливу. Здійснений аналіз вираженості показників особистісних властивостей, осмисленості життєвих цілей, самоприйняття, самодетермінації показав їх достовірне зростання і, як наслідок, - відбулося зростання показників життєстійкості, актуалізації потреб у самопізнанні, самоприйнятті, пізнанні інших та саморозвитку загалом.

Подальші **перспективи досліджень** проблеми життєстійкості особистості полягають у більш детальному вивченні внутрішніх ресурсів її самодетермінації як психологічної основи розвитку життєстійкості та у розробленні прикладних аспектів, зокрема, вдосконалення діагностичного інструментарію та розробки технологій сприяння розвитку життєстійкості особистості.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Монографія:

1. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.

Розділи у колективних монографіях:

2. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79; Розвиток життєстійкості на засадах самодетермінації особистості. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 116-123.

3. Chykhantsova O. The Role of Vocational Rehabilitation for People with Disabilities. Development prospects of the system of vocational

rehabilitation of people with Disabilities. Experience of Lithuania and Ukraine. Siauliu : Šiaulių universitetas, 2015. P. 57-64.

Статті у наукових фахових виданнях України з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України:

4. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*, 2020. Том IX, Вип. 13. С. 592-600.

5. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон, 2020. Вип. 4. С. 11-28. Doi: 10.32999/2663-970X/2020-4-1

6. Чиханцова О. А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2020. Том VI, Вип. 17. С. 368-375.

7. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка,* 2019. Том IX, Вип. 12. С. 446-454.

8. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,* 2019. Том VI, Вип. 15. С. 368-375.

9. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої, 2018. Вип. 42. С. 211-232.

10. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,* 2018. Том VI. С. 267-273.

11. Чиханцова О. А. Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка,* 2018. Том IX, Вип. 11. С. 496-503.

12. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2017. Том V, Вип. 17. С. 142-150.

13. Чиханцова О. А. Особистісний потенціал старшокласників на етапі вибору майбутньої професії. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2017. Том VI, Вип. 13. С. 182-187.

14. Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості з релігійністю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка,* 2017. Том IX, Вип. 10. С. 347-355.

15. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2016. Том VI, Вип. 12. С. 226-233.

16. Чиханцова О. А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2016. Том IX, Вип. 9. С. 540-547.

17. Чиханцова О. А. Життєстійкість людей з інвалідністю в процесі соціальної реабілітації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,* 2016. Том IX, Вип. 8. С. 558-567.

18. Чиханцова О. А. Особливості життєстійкості людей з обмеженими можливостями. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої, 2016. Вип. 32. С. 523-533.

19. Чиханцова О. А. Проблеми адаптації старшокласників до оволодіння іноземними мовами у виші. *Освіта регіону*, 2015. № 1(38). С. 102-106.

20. Чиханцова О. А. Значення іншомовного професійного спілкування для студентів немовних ЗВО. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2015. № 12(14). С. 127-141.

21. Чиханцова О. А. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісними параметрами. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка,* 2015. Том IX, Вип. 6. С. 127-133.

22. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*, 2015. Том IX, Вип. 7. С. 373-381.

Статті у періодичних виданнях інших держав, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

23. Kuprieieva O., Traverse T., Serdiuk L., Chykhantsova O., Shamych O. Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social welfare: Interdisciplinary approach*, 2020. № 1(10). P. 96-105. Doi: 10.21277/sw.v1i10.566 (Web of Science™ Core Collection; EBSCO).

24. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach,* 2019. Vol. 1. P. 93-103. Doi: 10.21277/sw.v1i9.454 (Web of Science™ Core Collection; EBSCO)

25. Baranauskienė I., Serdiuk L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. *Social welfare interdisciplinary approach,* 2016. № 6 (2). P. 64-73. Doi: 10.21277/sw.v2i6.275 (Web of Science™ Core Collection; EBSCO)

26. Serdiuk L., Chykhantsova O., Baranauskienė I. Foreign communicative competence as a factor of personal development. *Society. Integration. Education,* 2020. Vol.5. P. 537-545. Doi: 10.17770/sie2020vol5.5096 (Index Copernicus, Google Scholar)

27. Chykhantsova O. Features of Demonstration of Hardiness' Components of Personality. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (65), Issue: 155. Budapest, 2018. P. 58-60. (Index Copernicus, Google Scholar, Academia.Edu)

28. Чиханцова Е. А. Влияние личностных качеств на жизнестойкость. *Science Review*, 3(10), Vol.7. Warsaw, 2018. P. 4-7. (Index Copernicus, Google Scholar, World Cat)

Авторське свідоцтво

29. Чиханцова О. А. Вивчення якості життя особистості: авторське право на літературний письмовий твір наукового характеру №97561. Вид. офіц. Київ: Департамент інтелектуальної власності Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, 2020.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

30. Чиханцова О. А. Особливості життєстійкості під час професійної реабілітації. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: матеріали VIII Міжнародної наук.-практич. конф. / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2016. С. 123-124.

31. Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності :* матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 214-221.

32. Чиханцова О. А. Зв'язок життєвих криз та особистісних цінностей. *Молодь: освіта, наука, духовність* : тези доповідей XIII Всеукр. наук. конф. студентів і молодих вчених (м. Київ, 12-14 квітня 2016 р.). Київ, 2016. С. 586-588.

33. Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості та психічного здоров'я особистості у сучасних умовах життя. Сучасні проблеми психології у

контексті історико-психологічного пізнання : матеріали круглого столу (м. Київ, 15 квітня 2016 р.). Київ, 2016. С. 73-75.

34. Чиханцова О. А. Психологічні особливості життєстійкості особистості учнів випускних класів. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості:* зб. наук. праць. Херсон, 2017 С. 70-73.

35. Чиханцова О. А. Сутність феномена життєстійкості особистості. *Генеза буття особистості* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2017. С. 127-128.

36. Чиханцова Е. А. Проявление жизнестойкости личности в социальной реабилитации. *Osoby z niepełnosprawnościami w polityce społecznej.* Tom 2: 25-lecie systemu rehabilitacji zawodowej i społecznej w Polsce. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra, 2017. P. 33-44.

37. Чиханцова О. А. Смисл як вищий інтегративний початок особистості та його зв'язок з життєстійкістю. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи :* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 2017. С. 288-290.

38. Чиханцова О. А. Формування життєстійкості особистості під впливом життєвих ситуацій. *Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології* : матеріали круглого столу. Київ, 2017. С. 40-42.

39. Чиханцова О. А. Адаптаційні можливості життєстійкості особистості учнів випускних класів. *Соціальні трансформації у кризовий період* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Краматорск, 2017. С. 50-52.

40. Чиханцова О. А. Розвиток особистісного потенціалу особистості в кризовому суспільстві. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кривий Ріг, 2018. С. 265-268.

41. Чиханцова О. А. Адаптаційні можливості особистості в процесі формування життєстійкості. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали X міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2018 р. Кам'янець-Подільський, 2018. С. 64-66.

42. Чиханцова О. А. Життєстійкість як показник психічного здоров'я. *Концептуальні шляхи розвитку науки* : матеріали IV міжнар. науково-практичн. конф. (м. Київ, 30-31 бер. 2019 р). Київ, 2019. С. 20-22.

43. Чиханцова О. А. Якість життя особистості: теоретичний аспект. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали VIII міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2019 р. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 191-194.

44. Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку*

особистості: реалії та перспективи : зб. наук. матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету. (м. Полтава, 22 трав. 2019 р.). Полтава, 2019. С. 185-187.

45. Сердюк Л. З., Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор самодетермінації особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць II міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26-27 вер. 2019 р.). Херсон, 2019. С. 291-295.

46. Chykhantsova O. The Relationship between Quality of Life and Happiness. *Щастя та сучасне суспільство*: матеріали міжнар. наук. конф. (м. Львів, 20-21 бер. 2020 р.). Львів: СПОЛОМ, 2020. С. 60-62.

47. Чиханцова О. А. Життєстійкість як показник життєдіяльності особистості. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XII міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2020 р. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 79-82.

48. Чиханцова О. А. Роль залученості у забезпеченні якості життя особистості на самоізоляції через карантин в країні. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 2-3 черв. 2020 р. Полтава, 2020. С. 253-256.

49. Chykhantsova O. The Personal Quality of Life and Life Satisfaction. *Eurasian scientific congress* : Abstracts of III International Scientific Conference 'Society. Integration. Education' Barcelona, Spain, 22-24 March, 2020. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain, 2020. P. 304-307.

50. Чиханцова О. А. Якість життя та задоволеність життям людей з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XIII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2021 р.). Кам'янець-Подільський, 2021. С. 66-69.

51. Chykhantsova O. Happiness as a factor of individual hardiness. *Happiness and contemporary society* : 2nd International Scientific Conference. March, 20-21, 2021, Lviv. 2021. P. 74-76.

52. Чиханцова О. Системність у вивченні життєстійкості особистості. *Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation*: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, Vol. 4, February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform. P. 33-34.

53. Chykhantsova O. Quality of life and life satisfaction of the individual. *The driving force of science and trends in its development*. Collection of scientific papers «SCIENTIA», Vol. 5, January 29, 2021. Coventry, United Kingdom. P. 13-15.

АНОТАЦІЇ

Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021.

Дисертаційна робота присвячена проблемі становлення життєстійкості особистості, що характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності.

На основі інтеграції концепцій життєстійкості різних науковців розроблено теоретичну модель життєстійкості особистості, що розглядає структуру життєстійкості у більш широкому контексті, ніж запропоновано С. Мадді. Обґрунтовано, що складовими компонентами життєстійкості особистості є: контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, потреба в самореалізації. Розроблена структура життєстійкості є системою стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються нами як особистісний конструкт, який сприяє її успішному пристосуванню до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації.

Визначено чинники, що послаблюють вплив стресових факторів на людину: особистісна автономія і незалежність, осмисленість життя; готовність до дії; особливості планування діяльності; самоефективність; смисложиттєві орієнтації. Розглянуто та проаналізовано особистісні параметри, які зумовлюють життєстійкість особистості – автономія, самоефективність, цілі, самоставлення, цінності та смисли.

Аналіз факторів життєстійкості показав, що життєстійкість особистості визначається осмисленістю життєвих цілей, наявністю прагнення до саморозуміння та саморегуляції, адекватною оцінкою власних особистісних ресурсів, позитивними взаєминами з іншими.

Встановлено, що психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього, враховуючи досвід минулого і теперішнього; готовність до нового досвіду та результатів діяльності, самостійність та впевненість у своїх діях; переживання відчуття реалізації власного потенціалу, висока оцінка своїх можливостей, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками; формування довірливих взаємин з оточуючими та розуміння того, що людські стосунки формуються на спільних вчинках.

Встановлено, що найбільш значущою для передбачення показника життєстійкості на вибірці досліджуваних з високими показниками

життєстійкості особистості є автономія, що має найбільший вплив на прогнозування показника життєстійкості.

Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, що є розвиваючою психолого-терапевтичною програмою. Основною складовою програми є особистісно орієнтований тренінг, метою якого є знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів.

Встановлено, що розроблена тренінгова програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості є валідною та ефективною за всіма рівнями, запропонованими Д. Кіркпатріком для оцінювання ефективності тренінгового навчання.

Ключові слова: життєстійкість особистості, самодетермінація, чинники життєстійкості, особистісні ресурси, актуальні здібності, якість життя, психологічне благополуччя.

Chykhantsova O. A. Psychology of hardiness formation of the personality. - Manuscript.

The thesis for the scientific degree of the DSc. in Psychological Sciences, specialty 19.00.01 - General Psychology, History of Psychology. – G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. - Kyiv, 2021.

The thesis provides a theoretical generalization and a new solution to an important scientific problem of the individual's hardiness. The concept of the research on formation of personal hardiness, methodical support of examination and optimization of personal resources of hardiness is presented. It is substantiated that the formation of the hardiness of the personality is due to personal resources, which determine the desire to develop their potential. A comprehensive study of the hardiness of the personality has shown that the criteria of hardiness are the level of development of significant components such as involvement, control, challenge, goals, values, meanings, self-esteem, autonomy and self-realization to overcome stressful situations.

Based on the integration of the concepts of Muddy's and Kobeis' hardiness, Desi's and Ryan's self-determination of the personality, Stolin's and Pantileev's self-assessment, Bandura's self-efficacy, Riff's psychological well-being, we developed a theoretical model of the individual hardiness, considering the structure of hardiness in a broader context than suggested by S. Muddy. We substantiated that the components of the individual hardiness are: control, commitment, challenge, goals, values, meanings, self-attitude, autonomy, the need for self-realization. We have developed a structure of hardiness, which is a system of stable positive personality traits which we understand as a personal construct that contributes to its successful adaptation to changes in the world in its quest for psychological well-being and self-realization.

We identified factors that weaken the impact of stressors on a person: personal autonomy and independence, meaningful life; readiness for action; features of activity planning; self-efficacy; meaningful life orientations.

Five factors were identified in the structure of personality hardiness (the contribution of which to the total data variance is 72.96%). Thus, the psychological basis of the individual hardiness is the meaningfulness of life goals; awareness of the goals of future, taking into account the experience of the past and present; readiness for new experience and results of activity, independence and confidence in the actions; experiencing a sense of realization of the own potential, high appreciation of the capabilities, forming trusting relationships with others and understanding that human relationships are formed by joint actions.

We analyzed the relationship between hardiness and coping strategies and it has been established that the leading strategy is 'Problem Solving, which is related to all components of hardiness: commitment, control and challenge. This indicates the application of this strategy in order to develop a plan of action that addresses the problem, reduces anxiety and helps to eliminate internal emotional discomfort.

We determined the interrelationships of the components of hardiness with human personal resources. These are the basic human abilities of contact, trust, hope and love. Also, the impact on a person's hardiness is influenced by their personal qualities such as diligence, reliability and thrift, which provide them with the ability to control a person's stressful situation.

All components of hardiness are interrelated with such basic personality abilities as time, contacts, trust, hope, sexuality and love, which indicates the important role of emotions for the development of hardiness.

We substantiated a comprehensive program of psychological assistance in the development of the personality hardiness. It is a developing psychological and therapeutic program. The main component of the program is personality-oriented training, the purpose of which is to find ways to actively solve problems through understanding and development of personal resources. Sustainability training is based on the assumption that hardiness is not an innate quality, but is formed during the life.

Application of programs has demonstrated its high efficiency. The criterion for testing the effectiveness of the programs were the indicators of the hardiness, which are reliable indicators of personal changes as a result of the reflection of macrosociality.

Key words: individual's hardiness, self-determination, factors of hardiness, personal resources, actual capabilities, quality of life, psychological well-being.

Підписано до друку 09.08.2021 р.
Формат 60×84/16. Умовн. друк. арк. 1,9.
Наклад 100 прим. Зам. № 5

Видавець і виготовлювач: Університет «Україна»
03115, м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26
E-mail: ukraina.vdk@email.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 405 від 06.04.01