

Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л.З.Сердюк, О.І.Купрєєва // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – Київ, 2017. – С. 481-491.

УДК 159.922

Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості

Сердюк Л.З., Купрєєва О.І.

У статті викладено психологічні основи підвищення життєстійкості особистості. Виявлено взаємозв'язок життєстійкості особистості із її мотиваційно-смысловими утвореннями та самоствавленням. Встановлено взаємозв'язки між окремими параметрами системи ставлень особистості, які обумовлюються високим ступенем усвідомленості себе, прагненням будувати плани на майбутнє, наявністю цілей у майбутньому, здатністю самостійно визначати шлях власного розвитку. Здійснено порівняльний аналіз базових характеристик життєстійкості у студентів із хронічними соматичними захворюваннями та у здорових студентів. Запропоновано тренінг підвищення життєстійкості особистості, спрямований на формування та розвиток психологічних якостей, які забезпечують їй психологічну стійкість та особистісну зрілість; сприяння успішному оволодінню діяльністю, актуалізацію особистісних ресурсів розвитку в процесі активної взаємодії із соціальним середовищем.

Ключові слова: життєстійкість, самоствавлення, смисложиттєві орієнтації, соматичні захворювання, тренінг життєстійкості.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье изложены психологические основы повышения жизнестойкости личности. Выявлена взаимосвязь жизнестойкости личности с ее мотивационно-смысловыми образованиями и самоотношением. Установлены взаимосвязи между отдельными параметрами системы отношений личности, которые обуславливаются высокой степенью осознанности себя, стремлением строить планы на будущее, наличием целей в будущем, способностью самостоятельно определять путь собственного развития. Осуществлен сравнительный анализ базовых характеристик жизнестойкости у студентов с хроническими соматическими заболеваниями и у здоровых студентов. Предложен тренинг повышения жизнестойкости личности, направленный на формирование и развитие психологических качеств, которые обеспечивают ей психологическую стойкость и личностную зрелость; содействие успешному овладению деятельностью, актуализацию личностных ресурсов развития в процессе активного взаимодействия с социальным окружением.

Ключевые слова: жизнестойкость, самоотношения, смысложизненные ориентации, соматические заболевания, тренинг жизнестойкости.

Актуальність дослідження. Сьогодні перед психологією особистості постають актуальні питання: як особистісні диспозиції опосередковують її розвиток та функціонування в травматичних ситуаціях, несприятливих умовах, зокрема обумовлених хронічними соматичними хворобами, різними переживаннями, стресовими ситуаціями тощо? Які особистісні ресурси має актуалізувати і використовувати людина в процесі подолання, вирішення складних викликів в процесі життєдіяльності? Адже у кожної людина на її життєвому шляху виникають труднощі, складні моменти, кризи, які вона переживає та по різному їх долає. При цьому, одні, долаючи труднощі, стають стійкішими, мудрішими, аналізують та використовують отриманий досвід, а інші – розчаровуються у власних силах, приймають роль жертви, втрачають цілі та смисл життя.

Аналіз останніх публікацій. В психології останніх десяти років дослідження проблеми психологічної стійкості особистості під впливом несприятливих умов та обставин займають значне місце, причому, їх кількість постійно збільшується. Фокус уваги дослідників позитивного підходу до функціонування особистості в несприятливих умовах розвитку, спрямований на виявлення тих особистісних властивостей які дозволяють суб'єкту ефективно долати труднощі та самореалізуватися. В руслі цих досліджень в психологію увійшли та закріпилися такі поняття як «посттравматичний розвиток» (Л. Александрова), «стрес-індуковане особистісне зростання» (О. Суркова), «долаюча поведінка», «копінг-стратегії або стилі долаючої поведінки» (Р. Лазарус, С. Нартова-Бочавер), «особистісний адаптаційний потенціал» (А. Маклаков), «життєтворчість», «особистісний потенціал» (О.Д. Леонтьєв). Всі ці поняття, перш за все, відображають наявність існуючих внутрішніх можливостей людини, якими вона може користуватися в складних умовах життєдіяльності.

Найбільш повним поняттям яке відображає значущий феномен психіки людини та є багатоконпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різноманітних властивостей особистості в несприятливих ситуаціях життєдіяльності – є поняття життєстійкості особистості, введене С. Кобейса, С. Мадді в концепції життєстійкості, створеної в руслі екзистенційної психології.

Формулювання мети статті. Метою статті є розробка ефективного засобу підвищення показників життєстійкості особистості на основі дослідження феномена життєстійкості як ресурсу особистості та визначення його зв'язку з мотиваційно-смысловими утвореннями та самоствавленням.

Виклад основного матеріалу. В сучасній психології проблематика подолання особистістю несприятливих умов її розвитку досліджується шляхом цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за подолання життєвих труднощів. Однією з таких характеристик є життєстійкість

особистості. Поняття «hardiness», введене С. Кобейса та С. Мадді, в рамках концепції життєстійкості, що в перекладі з англійської означає витривалість, мужність, стійкість, сміливість.

С. Мадді розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості та зазначав про його багатоаспектність. Дослідження С. Мадді і С. Кобейса показали, що життєстійкість – особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини, та є системою установок людини відносно себе, світу і ставлень до них, і складається із трьох компонентів: включеність, впевненість у можливості контролю життєвих ситуацій та готовності до ризику (прийняття викликів життя) [3].

Згідно концепції життєстійкості С. Мадді, людина постійно здійснює вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного, непередбачуваного) [2]. Постійний вибір минулого призводить до відчуження у формі вегетативності: поєднання безсилля та неосмисленості, відкидання смислів, авантюризму (пошуку смислів поза звичною діяльністю). «Вибір минулого» або «вибір майбутнього», який людина здійснює, обумовлений тим, наскільки вона вважає важливим для себе бути активною, зацікавленою, впевненою у своїх можливостях долати труднощі. Життєстійкість є необхідним ресурсом особистості при виборі майбутнього та ефективній побудові теперішнього.

Життєстійкість, за С. Мадді включає в себе два компоненти – психологічний та діяльнісний, які мають мотиваційну природу [6]. Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання різноманітних викликів та включають в себе постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного Я, надають людині зворотній зв'язок з уявленнями про себе та оточуюче середовище.

Психологічна сторона життєстійкості пов'язана із особистісно-смысловим рівнем суб'єкта: особистісними смыслами, самоствавленням та ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, свідомою рефлексією. Життєстійкість – внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і перосмыслити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смыслу в будь-яких ситуаціях [1-5], [7].

Отже, проведений теоретичний аналіз обґрунтовує наше емпіричне дослідження життєстійкості як ресурсу особистості з хронічними соматичними захворюваннями, виявлення специфіки її компонентів, визначення зв'язку життєстійкості з ціннісно-смыисловою сферою особистості, смысложиттєвими орієнтаціями, самоствавленням.

У дослідженні взяли участь 76 студентів з інвалідністю, які навчаються на різних спеціальностях та 83 звичайних (здорових) студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» та НПУ імені М. П. Драгоманова. Вік досліджуваних від 18 до 22 років.

У емпіричному дослідженні використовувались такі психодіагностичні методики: методика дослідження смысложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); тест-опитувальник самоствавлення особистості (С.Р. Пантїлєєв, В.В. Столін).

Отримані дані стосовно вираженості базових складових життєстійкості наведено на рис.1.

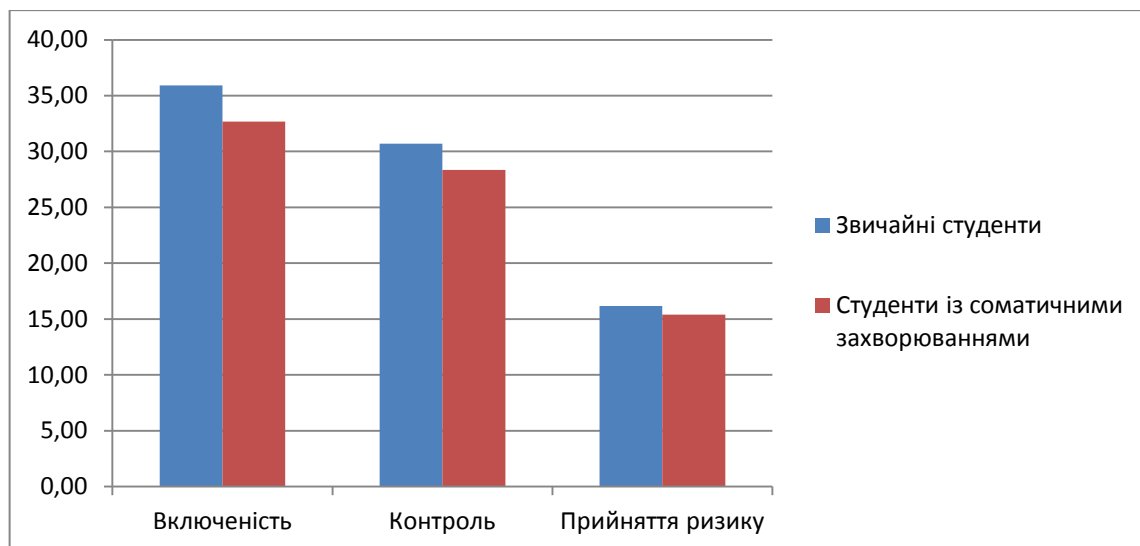


Рис.1. Базові складові життєстійкості студентів

Середні значення показників свідчать про їх недостатню сформованість у цілому (показники «включеності» та «прийняття ризику» є дещо нижчими нормативних), особливо у студентів з інвалідністю. Отже, певна частина наших досліджуваних не отримує достатнього задоволення від власної діяльності. Очевидно, причиною цього, є не достатність знань і досвіду та впевненості в своїх можливостях.

Аналізуючи взаємозв'язок показників життєстійкості із смисложиттєвими орієнтаціями (таблиця 1) та самоствавленням (таблиця 2) особистості, бачимо наявність значних стійких зв'язків із життєвими цілями, процесом та результатом життя, локусом контролю та осмисленістю життя, практично з усіма показниками самоствавлення особистості, за виключенням самоінтересу та самокерівництва.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників життєстійкості із смисложиттєвими орієнтаціями особистості

	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-життя	Осмисленість життя
Включеність	,45**	,49**	,39**	,53**	,36**	,53**
Контроль	,35**	,38**	,37**	,45**	,32**	,43**

Прийняття ризику	,24**	,26**	,26**	,39**	,26**	,29**
------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників життєстійкості із самостваленням особистості

	Інтегральне самопочуття	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Очікуване ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво	Самозвинування	Самоінтерес	Саморозуміння
Включеність	,57**	,45**	,46**	,43**	,16	,38**	,29**	,37**	,19*	-,28**	,35**	,30**
Контроль	,38**	,38**	,23**	,29**	,04	,38**	,26**	,16	,10	-,22**	,15*	,16*
Прийняття ризику	,39**	,36**	,36**	,28**	,13	,27**	,17*	,32**	,18	-,22**	,26**	,19*

Отримані емпіричні дані є, на нашу думку, свідченням динамічної рівноваги між позитивними і негативними процесами, спрямованими на підтримку цілісності і позитивного розвитку самоствалення і Я-концепції, або на дестабілізацію структури, позбавляючи її цілісності. Очевидно, що позитивні соціальні переживання, розширюючи рамки соціального простору та рольового репертуару поведінки, стимулюють появу позитивних індивідуальних переживань (ставлення до себе), підвищують ступінь диференційованості особистісної ідентичності, допомагаючи підтримці її адекватності й цілісності. В той час як негативні соціальні переживання відіграють не менш важливу роль у розвитку дестабілізаційних процесів Я-концепції, що може бути пов'язане із витісненням негативних уявлень про себе.

Отже, як було показано вище (таблиця 2), при високих показниках самоствалення існують досить тісні і стійкі взаємозв'язки між окремими параметрами системи ставлень особистості, її цілісністю та повнотою, які адекватно поєднуються з більш високим ступенем усвідомленості себе та прагненням будувати плани на майбутнє, наявністю цілей у майбутньому,

здатністю самостійно визначати шлях саморозвитку. При низьких показниках усвідомленості і диференційованості уявлень про себе виникає тенденція до заниженої самооцінки, самозвинувачення, непослідовності планування і непевності стосовно свого майбутнього.

Отримані результати є психологічною основою для визначення ефективних засобів підвищення життєстійкості особистості. Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг.

Запропонований нами тренінг підвищення життєстійкості базується на теоретичній моделі життєстійкості американського психолога Сальваторе Мадді, згідно якої життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя [2].

Але психологічний вплив може здійснюватися опосередковано, через пов'язані з життєстійкістю складові особистості: самоставлення, як інтегральне утворення особистості, систему переконань та смисложиттєвих орієнтацій, які можна розвивати, оптимізм, копінг-стратегії, самоефективність, цілі та мотиви [6].

Активізуючий та розвиваючий ефект соціально-психологічного тренінгу обумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, що забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів в міжособистісній взаємодії та спілкуванні, можливість перебувати в різних соціальних, групових ролях та апробувати нові форми поведінки; розуміти яким чином кожний з учасників впливає на групу в процесі міжособистісної взаємодії.

Тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісно-орієнтований тренінг. Особливістю особистісно-орієнтованого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі.

Завдання тренінгу

1. Активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; формування та підтримання розвинутого позитивного самоствавлення, за рахунок зрілих стратегій захисту самоствавлення;

2. Досягнення більш глибоко розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них; формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій;

3. Формувати вміння знаходити нові смисли «Я», навички адекватного та ефективного цілепокладання; формулювати, аналізувати, усвідомлювати життєві цілі та цілі саморозвитку; уміти прогнозувати наслідки та результати власних цілей; формувати вміння визначати та усвідомлювати власні потреби у системі відносин «Я-Світ»;

4. Актуалізувати потребу у функціональній автономії та самоефективності особистості за рахунок свідомого включення, контролю та прийняття ризику; формувати навички самоефективності: позитивного самосприйняття, визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших;

5. Активізація потреби особистості у підтриманні здорового способу життя; формування зрілих навичок саморегуляції власних станів; оволодіння здоров'язберігаючими техніками.

Принципи тренінгу

1. Принцип актуальності стимулу. Навчання та розвиток будуть ефективними, якщо їх предмет є актуальним для особистості, а формування нових змін будуть спиратися на особистісні досягнення які є реальними для людини та які не суперечать логіці її особистісного розвитку. Даний принцип реалізується в тренінговій програмі за рахунок постійної рефлексії та виділення

учасниками актуальних потреб, цілей, смислів в усіх видах активностей, які пропонуються в тренінгу;

2. Принцип створення максимально безпечного простору особистісним змінам. Дотримання принципу сприяє самоусвідомленню, саморозкриттю та самопрезентації особистості. Досягається за рахунок вироблення та прийняття учасниками тренінгової групи правил групової взаємодії, наданням адекватного зворотного зв'язку учасниками та ведучим тренінгу, суб'єкт-суб'єктною взаємодією та спілкуванням в групі.

3. Принцип відкритості розвиваючому досвіду. Дотримання даного принципу сприяє збільшенню психологічної напруги та спрямовує мотивацію особистості на особистісну рефлексію, самоприйняття, пошук нових стимулів, стилів поведінки, нових засобів досягнення цілей, самореалізацію.

4. Принцип проблемно-сислового поля. Сприяє організації тренінгового простору з урахуванням реальних протиріч, конфліктів які існують в життєвому досвіді учасників тренінгу.

5. Принцип власної відповідальності. Реалізація даного принципу стимулює власну активність особистості в знаходженні та прийнятті самостійних рішень, допомагає прийняти на себе відповідальність за власне життя. Створює можливості для учасників органічно, максимально ефективно здійснити перенос отриманого рефлексивного досвіду у власне життєве поле.

Загальна характеристика програми тренінгу. Розроблена тренінгова програма підвищення життєстійкості особистості складається з чотирьох самостійних, але логічно пов'язаних один з одним модулів: модуль 1. «Діагностичний», модуль 2. «Рефлексивний», модуль 3. «Ціннісно-сисловий», модуль 4. «Розвивально-прогностичний».

Модуль 1: Діагностичний складається з чотирьох занять (8 годин).

Основні завдання модуля: 1. Дослідження та усвідомлення існуючої індивідуальної структури норм і переконань, особистісних позицій та цінностей, установок, смисложиттєвих орієнтацій, поведінки. 2. Розуміння та

аналіз ситуацій, які особистість визначає для себе як складні, проблемні, стресові ситуації. 3. Аналіз індивідуальних стереотипних способів та шляхів долаючої поведінки стресових ситуацій.

Модуль 2: Рефлексивний складається з чотирьох занять (8 годин).

Основні завдання модуля: 1. Спостереження впливу власної індивідуальної структури на взаємодію із самим собою, оточуючими через актуалізацію мотивації учасників до самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття. 2. Розширення поля актуальної рефлексії, осмислення потенційних особистісних ресурсів, розвиток високого рівня рефлексивної культури. 3. Аналіз неконструктивного, стереотипного ставлення до себе та внутрішніх конфліктів, які перешкоджають розвитку власної зрілої ідентичності.

Модуль 3: Ціннісно-смисловий складається з шести занять (12 годин).

Основні завдання модуля: 1. Актуалізація потреби та мотивації особистості до аналізу і усвідомлення власних життєвих цінностей та смислів, системи переконань, потенційних можливостей, життєвих планів. 2. Дослідження власних установок, переконань та перешкод які заважають досягненню цілей та ефективному функціонуванню. 3. Розвиток здатності самостійно визначати цілі та перспективи власного життя, актуалізація власних ресурсів для досягнення цілей, контролю та включеності у життя, усвідомлення відповідальності за досягнення/недосягнення власних цілей. 4. Розвивати навички ефективного цілепокладання.

Модуль 4: Розвивально-прогностичний складається з восьми занять (16 годин).

Основні завдання модуля: 1. Актуалізація потреби в особистісній самоефективності через розширення і трансформацію системи переконань з метою підвищення адаптивних та розвиваючих можливостей особистості. 2. Розширення особистісного психологічного простору, за рахунок самосприйняття включеності в життя, контролю та прийняття ризику. 3.

Розвиток навичок трансформаційного копіngu, через формування перспективи, вироблення та усвідомлення плану дій, спрямованих на трансформацію складних, проблемних, стресових обставин в можливості. 4. Навчання технікам саморегуляції: релаксації, технікам регуляції дихання, медитації та візуалізації 5. Формування прогностичних здібностей особистості для розширення життєвої перспективи майбутнього.

Інструментальне забезпечення тренінгової програми. В забезпеченні тренінгу підвищення життєстійкості використані наступні методичні засоби та методи:

- міні інформаційні блоки (до 15 хв.), в яких в стислій формі ведучий викладає теоретичні положення проблеми з якою працюють на занятті. Дані модулі можуть, як передувати практичній роботі з ситуаціями, так і підводити підсумок проведених взаємодій, активності в групі чи індивідуально;

- групові дискусії – обговорення конкретного питання, теми структуроване чи те, яке спонтанно виникло, але було актуалізовано темою заняття. Надає можливість учасникам групи обмінюватися думками, судженнями, різними точками зору, власним досвідом та співставляти їх, що сприяє розширенню власного поля досвіду;

- зворотній зв'язок – за рахунок самоспостереження та спостереження за поведінкою інших учасників, поглиблюється сприйняття включеності, контролю, прийняття ризику та відповідальності, особливо в складних, стресових ситуаціях;

- психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок поетапного формування рефлексії, як властивості психіки; міжособистісної перцепції, комунікативної взаємодії, позитивного самосприйняття та сприйняття інших; саморозкриття та самопрезентації; розвиток навичок самоефективності, активізацію особистісного самовизначення; цілепокладання, усвідомлення та знаходження шляхів, засобів реалізації цілей тощо;

- сюжетно-рольові, ділові ігри спрямовані на розвиток навичок реконструкції ситуацій, цілепокладання, рефлексії смислових установок, існуючих цінностей, стратегій поведінки, конфліктних зон;

- психодраматичні ігри та завдання, які дають можливість розширити власний досвід, поведінку та оволодіти рефлексивним досвідом, через програвання ролей;

- методи арт-терапії (проективне малювання, створення колажу, створення проективного образу, робота з психологічною казкою). Зазначені техніки арт-терапії є формою самовираження особистості, слугують діагностичним матеріалом як для ведучого тренінгу, так і самим учасниками. Даний метод дозволяє працювати з неусвідомленими почуттями, бажаннями, цілями, установками, смислами учасників, з конфліктними сторонами та потенціалом особистості;

- використання метафор та притч. Притчі та метафори ілюструють аспекти духовного розвитку, є засобами формування змістовного контексту в групі, регулювання емоційної атмосфери в тренінгу. За рахунок виконання певних функцій: «дзеркала» внутрішнього «Я» особистості, збереження досвіду, функція опосередкування, притчі та метафори відображають конфліктні ситуації та пропонують можливі способи для їх вирішення; слугують своєрідним буфером, який дозволяє учасникам висловлювати свої думки, почуття, життєві принципи, духовні цінності, навіть неконструктивні;

- метод «мозковий штурм» який забезпечує генерацію ідей в групі. В сумісній роботі група породжує більшу кількість ідей (та більш широкого спектру використання), ніж при індивідуальній роботі тих же людей. Дає можливість потенціювати нові творчі рішення при обговоренні певних ситуацій, вирішенні поставлених задач, знаходити шляхи розв'язання складних ситуацій, розширює рамки стереотипної поведінки. Використовується як самостійний метод, або як частина групової дискусії, наприклад, у вправах спрямованих на розвиток навичок групової взаємодії;

- техніки релаксації, медитації та візуалізації, спрямовані на розвиток навичок зрілої саморегуляції емоційних станів особистості.

Висновки.

Життестійкість як внутрішній ресурс особистості, дозволяє особистості долати відчай, відчуття безпорадності та втрату смислу в складних, стресових ситуаціях; оптимізує потреби людини в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності та смислу. Оскільки, життестійкість являє собою гіпотетичний конструкт, прямий психологічний вплив неї не можливий.

Тренінг підвищення життестійкості спрямований на формування та розвиток психологічних якостей особистості, які забезпечують їй психологічну стійкість та особистісну зрілість; на формування ціннісно-смиислового ставлення до діяльності, власного життя, підвищення усвідомленості життєвих цілей; сприяння успішному оволодінню діяльністю, актуалізацію особистісних ресурсів розвитку в процесі активної взаємодії із соціальним середовищем.

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують думку А. Маслоу про те, що основна функція самоактуалізуючого Я – надбання життєвого досвіду, інтеграція минулого досвіду в теперішній і раціоналізація конфліктних почуттів, що дозволяє сприймати життєві події в точній відповідності зі своїм унікальним життєвим досвідом і відчувати себе здатним управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами.

Список використаних джерел

1. Гришина, Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъекта жизни. / Н.В. Гришина // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., Москва, 1-3 декабря 2010 в 2-х ч. / Отв.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. ун-ва Высшей школы экономики, 2010. – Ч.1. – С.192-193.

2. Мадди, С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. –Т. 26. –№ 6. – С. 87-101.
3. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06-19/644.
5. Титаренко, Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Режим доступу до ресурсу : http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/read-downloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
6. Фоминова, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
7. Циринг, Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие / Д.А. Циринг. – М.: Академия, 2005. – 120 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Grishina, N.V. Issledovanie individual'nosti: chelovek kak sub#ekta zhizni. / N.V. Grishina // Psihologija individual'nosti: materialy III Vseros. nauch. konf., Moskva, 1-3 dekabrya 2010 v 2-h ch. / Otv.red. A.B.Orlov: Izd. dom Gos. un-va Vysshej shkoly jekonomiki, 2010. – Ch.1. – S.192-193.
2. Maddi, S. R. Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij / S. R. Maddi // Psihologicheskij zhurnal. – 2005. –Т. 26. –№ 6. – S. 87-101.
3. Leont'ev, D.A. Test zhiznestojkosti / D. A. Leont'ev, E.I. Rasskazova. – М.: Smysl, 2006. – 63 s.
4. Nalivajko, T.V. Issledovanie zhiznestojkosti i ee svjazej so svojstvami lichnosti: dis. kand. psihol. nauk: 19.00.05. Cheljabinsk, 2006. – 175 s. RGB OD, 61:06-19/644.

5. Titarenko, T.M. Zhittestijkist' osobistosti: social'na neobhidnist' ta bezpeka / T. M. Titarenko, T.O. Larina. – Zhittestijkist' osobistosti: social'na neobhidnist' ta bezpeka [Elektronnij resurs] / T. M. Titarenko, T. O. Larina. – Rezhim dostupu do resursu : http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/read-downloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
6. Fominova, A.N. Zhiznestojkost' lichnosti. Monografija. – M.: MPGU, 2012. – 152 s.
7. Ciring, D.A. Psihologija vyuchennoj bespomoshhnosti: ucheb. posobie / D.A. Ciring. – M.: Akademija, 2005. – 120 s.

THE PSYCHOLOGICAL BASES FOR PERSONAL HARDINESS INCREASING

Serdiuk L.Z., Kupreeva O.I.

The article outlines the psychological base of personal hardiness increasing. The correlation between personal hardiness and personal motivations, meanings, self-attitude was revealed. Relations between some parameters of a person's system of attitudes were discovered, they are determined by the high degree of self-awareness, the desire to build plans for the future, existence of goals for the future, the ability to determine independently a path of personal development. The comparative analysis of the basic characteristics of the hardiness of students with chronic somatic disorders and disorder-free students was carried out. The training is offered to increase personal hardiness, aimed at formation and development of psychological qualities supporting psychological stability and personality maturity; formation of value-meaning attitude to activities, to own life, better awareness of life goals; promotion of successful activity mastering, actualization of personal developmental powers during active interactions with the social environment.

The activating and developing effect of the proposed socio-psychological training is based on safe training environment providing participants with self-

understanding and understanding of the group processes in interpersonal interactions and communications.

The peculiarity of this person-oriented training is involvement in the training interactions of a person as a whole, that causes changes in his/her self-organization, self-perception, actualization of his/her need for self-development, self-correction, self-improvement as a continuous process.

Key words: hardiness, self-attitude, life-purpose orientations, somatic disorders, hardiness training.