

УДК 159.923

Hardiness and its relationship with the values of the personality

Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості

Chykhantsova Olena

Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Senior Research Fellow of Laboratory of Psychology of Personality.

Чиханцова Олена

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості.

E-mail: chykhantsova@gmail.com

orcid.org/0000-0002-2661-3265

Researcher ID: G-3028-2018

Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

2, Pankivska street, Kyiv, 01033

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

вул. Панківська 2, Київ, 01033

ABSTRACT Hardiness is a psychological analogue of a person's life core that reflects the extent of his/her overcoming of certain stress situations and adapting to given circumstances which components are related to the parameters of effective self-realization and personal subjective quality of life. American psychologists D. Kobasa and S. Muddi introduced the concept of hardiness for the first time and showed that this phenomenon consists of three components: commitment, control, and challenge.

The article deals with the phenomenon of hardiness and its relationship with

the value aspects of the personality. Hardiness is analyzed as the main resource of transforming life events into new opportunities in spite of external disadvantages.

It has been determined that survival can be a factor of optimal self-realization and psychological quality of person's life and a key personal variable that mediates the influence of stress factors on somatic health and on the success of the activity.

Such understanding of the hardiness phenomenon extends the existing traditional idea, which mainly reduce it to the three-component structure and determine abilities to maintain health, optimal level of working efficiency and activity in stressful conditions. The most important psychological attribute of the hardiness phenomenon is its functioning as an open dynamic system based on self-organization and self-determination.

The results of empirical studies of hardiness' components, which are formed and developed as a holistic personality education are presented. It was performed a correlation analysis of hardiness components with important personality parameters such as: self-attitude and its components, components of psychological well-being and indicators of self-determination. Hardiness is considered as an adaptive mechanism of personality.

Key words: person's hardiness, components of hardiness, values, vital senses.

Вступ

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своєю працею та сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин (Леонт'єв, 2002; Леонт'єв, Рассказова, 2006; Сердюк, Купрєєва, 2015; Титаренко, Ларіна 2009; Фоминова, 2012; Baranauskienė,

Serdiuk, Chykhantsova, 2016; Khoshaba, Maddi, 1999; Maddi, 2004; Serdiuk, 2011).

Життестійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Власне, життестійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Проблема важких життєвих ситуацій розробляється багатьма авторами, котрі спираються на такі поняття як стратегії подолання важких життєвих ситуацій та посттравматичний стресовий розлад: С. Кобейса (1979), С. Мадді (2005), Л. Сердюк, О. Купрєєва (2015), Т. Титаренко, Т. Ларіна (2009), А. Фомінова (2012) та ін.

Також життестійкість розглядається як особистісний потенціал людини (Леонт'єв, (2004); Мадді, (1982); Фомінова, (2012); Maksimenko, Serdiuk, (2016), як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою (Kobasa, 1979) та адаптація до умов (Маклаков, 2001; Besharat, 2009). Відповідно цього підходу, життестійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання та адаптації нею заданих обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя.

Розглядаючи життестійкість як складну інтегральну властивість особистості, ми представили її як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості. Життестійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини, пов'язаної з самореалізацією, самоствердженням і трансценденції особистості.

Так, поняття «життестійкість» введене С. Кобейса та С. Мадді (1979), знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу і його подолання. Аналізуючи роботи

американських психологів С. Кобейса та С. Мадді (Kobasa, 1979; Maddi, 1994; 2004), які вперше ввели поняття «життєстійкість», можемо констатувати, що даний феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику.

Отже, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності.

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенційна психологія. На думку екзистенціальних психологів (С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх), усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значимі вони або незначні, усвідомлені або неусвідомлені. Тобто життєстійкість є екзистенційною мужністю (Maddi, 2004). Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Мета статті

Емпірично дослідити ціннісно-сміслові аспекти життєстійкості особистості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення.

Завдання статті

Оскільки, поняття життєстійкості за С. Мадді (1994) включає в себе психологічний (збільшення інтересу до навколишнього оточення, зміна відношення до оточуючих людей та ін.) та діяльнісний (оволодіння стресовими ситуаціями, досягнення мети, турбота про своє здоров'я) компоненти, то вважаємо доцільним розглянути цей феномен більш ширше. У зв'язку з цим, структуру життєстійкості особистості, на наш погляд, слід розширити особистісними параметрами.

Методи та методики дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань нашого дослідження застосовувалися наступні методики: тест життєстійкості

С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової, 2006); тест-опитувальник самоствавлення особистості (С. Пантисєв, В. Столін, 1988); самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки і М. Кроза); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (адаптація Д. Леонтьєва, 2000); тест самодетермінації (Є. Осін, 2008), (модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона); шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Ерусалема (1996); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевелєнкової, Т. Фесенко, 1995).

Обробка емпіричних результатів, отриманих у ході дослідження, здійснювалась за допомогою методів математичної статистики, з використанням програми SPSS 21.0 for Windows.

Основну вибірку нашого дослідження склали 110 осіб.

Результати та дискусії

Життєстійкість розглядається нами як цілісне системне утворення, що поєднує значимі для особистості цінності та цілі, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. При чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

Ми дотримуємось точки зору, що життєстійкість проявляється як ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність несприятливих факторів та змін. Дослідження життєстійкості особистості є одним із важливих напрямків у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Слід зазначити, що поняття життєстійкість визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення. Тому, нашу думку, потрібно здійснити аналіз даного феномена через прояв життєстійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життєстійкості, визначити роль факторів у розвитку цього особистісного утворення.

За С. Мадді (1982), життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Друга складова життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, у протиположності до впадання в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей та суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. Ці три складові утворюють загальну життєстійкість (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Учені С. Кобейса та С. Мадді вважають початком формування життєстійкості раннє дитинство. Вони виділяють такі умови для результативного формування даного феномену: дорослі повинні стимулювати рішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Самостійність повинна заохочуватися, повинні бути створені умови для розвитку когнітивних та розумових здібностей, а також уяви. Дитина повинна мати приклади для наслідування, які постають у вигляді сміливих, самодостатніх дорослих, які

самостійно керують своїм життям. Також важливим фактором для розвитку життєстійкості у дитини є його вміння володіти власним особистісним потенціалом (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Варто зазначити, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії додання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

У рамках нашої роботи життєстійкість розглядалася нами як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події і керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

На рисунку 1 представлено вираженість складових життєстійкості особистості необхідних для оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах, а також збереження психічного здоров'я.

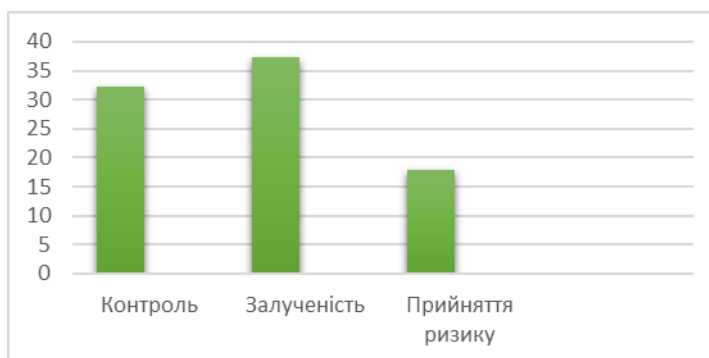


Рис.1. Основні компоненти життєстійкості особистості

Порівнюючи дані з нормативними параметрами (Леонт'єв, Рассказова, 2006) слід зазначити, що у опитаних визначені компоненти є нижче середніх значень. Такі показники означають, що життєстійкість можна визначити як здатність зацікавлено (залученість) брати участь у ситуаціях підвищеної складності, але інколи респонденти не готові контролювати ситуацію та керувати нею (контроль), інколи бояться всього нового, невідомого на шляху до досягнення цілей та не вміють або не хочуть ризикувати (прийняття ризику).

На думку С. Мадді, життєстійкі особистості можуть перетворювати індивідуально-особистісну організацію в життєстійку (Maddi, 1987). Якщо на індивідуальному рівні життєстійкість характеризують такі складові, як включеність, контроль та прийняття ризику, то на груповому рівні сюди увійдуть особистісні параметри як: цінності, цілі, смисли, автономія, самоствалення, самоактуалізація, самоефективність та психологічне благополуччям.

Аналіз кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості та цінностями, смисло-життєвими орієнтаціями, автономією, самостваленням, самоактуалізацією, самоефективністю та психологічним благополуччям подано в табл. 1.

Таблиця 1.

Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та ціннісними орієнтаціями особистості

	Шкала цілі життя	Шкала процес	Шкала результат	Шкала локус контролю «Я»	Шкала локус-контроль «Життя»	Цінності	Автономія
Контроль	,438**	,454**	,459**	,411**	,462**	,245**	,291**
Залученість	,483**	,489**	,460**	,452**	,488**	,205**	,290**
Прийняття ризику	,293**	,399**	,370**	,338**	,355**	,089**	,279**
Загальна життєстійкість	,467**	,502**	,485**	,453**	,494**	,216**	,316**

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01;

* Кореляція значима на рівні 0,05.

Спочатку розглянемо коефіцієнти кореляції між показниками загальної життєстійкості та шкалою «цінності» ($r = 0,216$; $p < 0,01$), оскільки ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником особистісного

самовизначення. Низькі показники за цією шкалою вказують на те, що респонденти не характеризуються успішністю в переборенні несприятливих труднощів життя.

Слід зазначити, що ціннісні орієнтації особистості характеризують її з точки зору суттєвих життєвих принципів, які вона використовує як орієнтири на своєму життєвому шляху. Більшість респондентів вважають, що повинні керуватися в житті власними цінностями і проявляти внутрішню творчість, але при цьому думають, що це робить їх вразливими по відношенню до важких ситуацій життя і не дозволяють отримувати задоволення від нього.

Як показує здійснений аналіз даних, є певні незначні зв'язки життєстійкості з автономією ($r = 0,316$; $p < 0,01$). Такі показники вказують на прагнення бути більш залежним, ніж автономним. Людина прагне відчувати себе частиною колективу, хоче бути частиною суспільства, тобто бути залежною, як у думках, так і у діях.

У дослідженнях деяких науковців відзначається найбільша кількість зв'язків життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями (Леонт'єв, Рассказова, 2006; Наливайко, 2006; Фомінова, 2012), оскільки вони є найбільш загальними детермінантами смислової спрямованості життєвого шляху особистості.

На рівні смисложиттєвих орієнтацій людина здійснює самовизначення у ставленні до смислу, або змісту власного життя. Вважаємо, що саме на цьому рівні людина приймає рішення щодо ставлення до життєвих обмежень.

Як видно з таблиці 1, кореляційні зв'язки життєстійкості та життєвих смислів особистості у нашій вибірці характеризуються середніми показниками осмисленості життя та більше схильні контролювати своє ставлення до світу і себе, ніж впливати на події. Проте респондентам притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їх життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники за шкалами «Цілі», «Процес», «Локус контроль – життя» (див. табл. 1).

Загалом, простежується зв'язок життєстійкості з усіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, хоча аналіз показників різних шкал СЖО і показників життєстійкості показує середні рівні кореляції всіх шкал методик. Це вказує на недостатній рівень осмислення життя для респондентів, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілого, а також почуття здатності керувати своїм життям. Життєстійкість включає в себе ряд диспозицій, що дозволяють приймати і долати життєві труднощі. Тобто, щоб бути життєздатною особистістю необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, відчувати наскільки продуктивне і осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистість, мати переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Разом з тим, конструкт життєстійкості включає в себе особливе утворення - прийняття ризику, що забезпечує можливість особистості переосмислювати будь-який досвід, у тому числі негативний. Дана диспозиція являє собою результат безпосередньо внутрішніх зусиль особистості. Смисложиттєві орієнтації і загальна осмисленість життя завжди припускають смислову взаємодію, тобто загальним для конструкту осмислення життя і життєстійкості є формування здатності особистості встановлювати відношення зі світом. Спираючись на свої цінності, смисли, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

Проаналізовано кореляційні зв'язки між зазначеними вище складовими компонентами структури особистісних якостей, тобто показниками життєстійкості та самостваленням, самоприйняттям, самовпевненістю, самоефективністю та психологічним благополуччям, а також смислом життя, оскільки, одним із значущих аспектів виступає дослідження особливостей життєстійкості з урахуванням цінностей особистості (див. табл. 2).

Кореляційні зв'язки складових життестійкості та ціннісних орієнтацій

	Самоефективність	Самоставлення	Самовпевненість	Самоприйняття	Психологічне благополуччя	Смисл життя
Контроль	,532**	,483**	,509**	,446**	,480**	,416**
Залученість	,451**	,416**	,511**	,458**	,482**	,419**
Прийняття ризику	,360**	,308**	,492**	,297**	,297**	,282**
Загальна життестійкість	,512**	,463**	,555**	,460**	,485**	0,426**

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01;

* Кореляція значима на рівні 0,05.

Загалом, як показує здійснений аналіз даних, відзначається позитивна кореляція між загальною життестійкістю і визначенням смислу життя ($r = 0,426$; $p < 0,01$). Ці результати вказують, що чим більше суб'єкт розуміє, що все в його житті залежить від його особистих можливостей опанувати та контролювати ситуацію, тим частіше він знаходить у власному житті смисл і краще бачить цілі.

Такі дані можуть бути опосередкованим підтвердженням того, що життестійкість розвивається і її розвиток може бути обумовлений певною сферою діяльності. Діяльність передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розіграшу. Життестійкість впливає на оцінку ситуації. Це означає, що завдяки готовності активно діяти, впевненості у собі та можливості впливати на ситуацію, така ситуація сприймається як менш травматична. При аналізі показника шкали контролю, також було виявлено значущі зв'язки зі смислами ($r = 0,416$; $p < 0,01$). Така тенденція цілком прийнятна, оскільки це зумовлює уявлення про себе, як про сильну вольову особу, що контролює свій вибір і ситуацію свого життя у відповідності до своїх власних смислів.

За результатами нашого дослідження, значний вплив на розвиток життєстійкості має самоефективність ($r = 0,512$; $p < 0,01$). Нагадаємо, самоефективність - це особистісна характеристика, що є вірою в ефективність власних дій у складній ситуації та очікування успіху від виконання цих дій (Bandura, 1997). Тобто, самоефективність як впевненість у своїй здатності виконати певну діяльність, нерідко асоціювалася з компонентом контролю у феномені життєстійкості (Khoshaba, Maddi, 1999), що підтверджується значними кореляційними зв'язками ($r = 0,532$; $p < 0,01$). На формування самоефективності впливають такі обставини як: наявність більш-менш широкого репертуару навичок поведінки; досвід, набутий за допомогою спостереження за іншими людьми; висловлювання інших людей у вигляді підтримки або у вигляді засудження чи покарання.

За даними досліджень С. Мадді, життєстійкість є спільною диспозицією, тоді як самоефективність - специфічна для конкретної діяльності (Фомінова, 2012). Тобто, як результат, людина, яка підвищує самоефективність у різних видах своєї діяльності, посилює установку підконтрольності їй життєвих ситуацій, що сприяє підвищенню загальної життєстійкості особистості перед труднощами.

Виявлено взаємозв'язок життєстійкості з таким особистісним утворенням, як самовпевненість ($r = 0,555$; $p < 0,01$), що вказує на реальну оцінку людиною своїх можливостей і вміння правильно їх використовувати у будь-яких життєвих ситуаціях.

Рівень життєстійкості виявився практично лінійно позитивно пов'язаний зі шкалами самоствалення ($r = 0,463$; $p < 0,01$) та самоприйняття ($r = 0,460$; $p < 0,01$), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та самовідносин, оскільки наявність життєстійкості у людини передбачає її позитивне ставлення не тільки до оточуючих, але і до самої себе.

Результати кореляційного аналізу показують, що показники загальної життєстійкості пов'язані з показниками психологічного благополуччя

($r = 0,485$; $p < 0,01$), оскільки психологічне благополуччя є наслідком задоволення базових людських потреб та життєстійкості особистості. Тим самим доведено, що чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя. Таким чином, психологічне благополуччя розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також перешкоджає розвитку психічної патології.

Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями, в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої цінності, смисли, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

Отже, життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя. Таким чином, життєстійкість дозволяє досягати певного оптимуму при визначенні життєвих перспектив, дозволяє зберігати баланс між потребами особистості та її домаганнями й прагненнями та розвивається як особистісна структура і є соціальною за своєю сутністю, так як пов'язана з суспільними смислами та цінностями, засвоєнням і включенням у свій особистісний простір культурних форм і образів.

Висновки

Життєстійкість, як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного і психічного здоров'я, успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією особистості.

Ми розглядаємо життєстійкість як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі та смисли, а також бачити майбутні перспективи. Життєві домагання, вимоги, очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх особистісних ресурсів та адаптаційних механізмів.

Результати кореляційного аналізу наочно продемонстрували позитивно значимі кореляційні зв'язки (на $p < 0,01$) між усіма показниками компонентів життєстійкості. Отже, життєстійкі переконання розширюють перспективу особистісної взаємодії зі світом, розширюють часову перспективу, дають можливість співвідносити минуле, майбутнє і теперішнє, аналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду.

На наш погляд, уявлення про те, що діяльність може вплинути на результати подій і дає можливість людині відчувати свободу вибору свого життєвого шляху підтверджують значущі статистичні показники за шкалою «залученість».

Отримані результати довели, що життєстійкість має тісні зв'язки з цінностями особистості, що проявляються як особливе ставлення людини до себе та оточуючого світу, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

Експериментально було доведено, що структура життєстійкості особистості, повинна розглядатися більш ширше. Це означає, що складовими життєстійкості є також особистісні параметрами. Тобто, складовими компонентами даного феномена є: контроль, залученість, прийняття ризику, цінності, автономія, самоефективність, самоприйняття, самоствавлення та психологічне благополуччя. Така структура життєстійкості представляє собою систему стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя.

Література

1. Алешина Е. Ю., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М., Кроз М. В. Измерение уровня самоактуализации личности. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Москва : Изд-во МГУ, 1987. 144 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности : Основные понятия и проблемы. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2004. 464.
3. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М. В. Ломоносова*. Том.1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002. С. 56-65.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Москва : Смысл, 2000. 16 с.
5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 26 (6), Москва : ИП РАН, 2005. С. 87-101.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. Москва : ИП РАН, 2001. №22 (1). С. 16-24.
8. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. Москва : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. URL: <https://studfiles.net/preview/3220668/page:3/>
9. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, 9 (7), Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАРН України. 2015, С. 311-317.
10. Столин В. В., Пантилеев С. Р. Опросник самоотношения. Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. Москва, 1988. С. 123-130.

11. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.
12. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности: монография. Москва : МПГУ, Прометей, 2012. 152 с.
13. Шварцер Р., Ерусалем М., Рамиок В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 1996. С. 71-77.
14. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y.: W. H. Freeman & Co, 1997. 604 p.
15. Baranauskienė I., Serdiuk L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. Vol. 2 (7), Siauliai university, 2016. P.64-73.
16. Deci E., Ryan R. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. 375 p.
17. Haghightgoo M., Besharat M. A., Zebardast A. The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2011. 925-928 p. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020040>
18. Khoshaba D., Maddi S. Early Experiences in Hardiness Development. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 1999. P. 106-116. URL: <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>
19. Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1979. P. 1-11. URL: www.researchgate.net/publication/22682825
20. Kobasa S. C, Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 1982. P. 168-177. URL: <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>
21. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, In P. Opatz (Ed.). Stevens Point, WI: National Wellness Institute,

1987. P. 101-115.

22. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 2004. P. 279-298.

23. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 1994. P. 265-274. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>

24. Maksimenko S., Serdiuk, L. Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1 (6), Siauliai university, 2016. P. 92-100.

25. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, Washington, 1995. P. 719-727.

26. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1, Siauliai university, 2011. P. 44-51.

References

1. Aleshina, E.YU., Gozman, L. YA., Dubovskaya, E.M., & Kroz, M.V. (1987). Izmerenie urovnya samoaktualizacii lichnosti [Measuring the level of self-actualization of personality]. *Social'no-psihologicheskie metody issledovaniya supruzheskih otnoshenij - Socio-psychological methods for the study of marital relations*. Moscow : MGU [in Russian].

2. Kulikov, L.V. (2004). *Psihogigiena lichnosti : Osnovnye ponyatiya i problemy [Psycho-Hygiene of Personality: Basic Concepts and Problems]*. Saint Peterburg: SPbGU [in Russian].

3. Leontev, D.A. (Ed.). (2002). Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii [Personality in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova - Scientific notes of General Psychology Department, Lomonosova Moscow State University*. Vol. 1. Moscow: Smysl. (pp. 56-65) [in Russian].

4. Leontev, D.A. (2000). Test smyslozhiznennyh orientacij (SZHO) [*Test of meaningful life orientations*]. (2nd ed., rev.). Moscow: Smysl. [in Russian].
5. Leontev, D.A., & Rasskazova, E.I. (2006). Test zhiznestojkosti [*Hardiness' Test*]. Moscow : Smysl. [in Russian].
6. Maddi, S. (2005). Smysloobrazovanie v processe prinyatiya reshenij [Meaning in the decision-making process]. *Psihologicheskij zhurnal - Psychological Journal*, 26 (6), 87-101. Moscow : IP RAN [in Russian].
7. Maklakov, A.G. (2001). Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v ehkstremal'nyh usloviyah [Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal - Psychological Journal*, №22 (1), 16-24. Moscow : IP RAN [in Russian].
8. Osin, E.N., & Leontev, D.A. (2008). Aprobaciya russkoyazychnyh versij dvuh shkal ehkspress-ocenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Testing the Russian versions of the two scales for the rapid assessment of subjective well-being]: Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress. Moscow: Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences, Russian Society of Sociologists. Retrieved from <https://studfiles.net/preview/3220668/page:3/> [in Russian].
9. Serdyuk, L.Z., & Kupryeyeva, O.I. (2015). Osobystisnyy resurs zhyttyestiykosti studentiv iz somatychnymy zakhvoryuvannyamy [Personal resource of students' hardiness to somatic diseases]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zahal'na psykholohiya. Istorychna psykholohiya. Etnichna psykholohiya - Actual problems of psychology: General Psychology. Historical Psychology. Ethnic Psychology*, 9(7), 311-317 [in Ukrainian].
10. Stolin, V.V., & Pantilejev, S.R. (1988). Oprosnik samootnosheniya. [Self-Attitude Questionnaire] *Praktikum po psikhodiagnostike: Psikhodiagnosticheskiye materialy - Workshop on psychodiagnosics: Psychodiagnostic materials*, (pp. 123-130). Moscow [in Russian].
11. Tytarenko, T.M., & Larina, T.O. (2009). *Zhyttyestiykist' osobystosti: sotsial'na neobkhidnist' ta bezpeka [Hardiness of personality: social necessity and safety.]*. Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny. Kyyiv:

Marych [in Ukrainian].

12. Fominova, A.N. (2012). *Zhiznestoykost' lichnosti [Hardiness of Personality]*. Moscow: MPGU, Prometey [in Russian].
13. Shvartser, R., Yerusalem, M., & Ramiok, V. (1996). Russkaya versiya shkaly obshchey sameffektivnosti R. Shvartsera i M. Yerusalema [Russian version of the scale of general self-efficacy of R. Schwarzer and M. Erusalem]. *Inostrannaya psikhologiya - Foreign Psychology*, 7, 71-77 [in Russian].
14. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. N.Y.: W. H. Freeman & Co.
15. Baranauskienė, I., Serdiuk, L., & Chykhantsova, O. (2016). Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2 (7). P. 64-73.
16. Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
17. Haghigatgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – 2011. (p. 925 : 928). Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020040>
18. Khoshaba, D. & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>
19. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. Retrieved from www.researchgate.net/publication/22682825
20. Kobasa, S.C, Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), P. 168-177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>
21. Maddi, S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In

- P. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*, 101-115.
22. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279-298. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>
23. Maddi, S. & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265-274.
24. Maksimenko, S. & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1 (6), 92-100.
25. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
26. Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1, 44-51.

Чиханцова Олена. ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ЦІННОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ.

АНОТАЦІЯ У статті розглядається феномен життєстійкості та його зв'язок з ціннісними аспектами особистості. Життєстійкість аналізується як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам. Визначено, що життєстійкість є психологічним аналогом життєвої сили людини, що відображає ступінь подолання нею певних стресових ситуацій. Американські психологи Д. Кобейса та С. Мадді вперше представили концепцію життєстійкості та дослідили, що цей феномен складається з трьох складових: залученості, контролю та прийняття ризику.

З'ясовано, що таке розуміння явища життєстійкості розширює існуючу традиційну ідею, яка в основному зводиться до трьохкомпонентної структури та визначає вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності та активності в стресових умовах. Найважливішим

психологічним атрибутом зазначеного явища є його функціонування як відкритої динамічної системи на основі самоорганізації та самовизначення.

Визначено, що життєстійкість може бути фактором оптимальної самореалізації та психологічної якості життя людини та ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресових факторів на соматичне здоров'я та на успіх діяльності особистості.

Представлені результати емпіричних досліджень компонентів життєстійкості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення. Виявлено взаємозв'язок життєстійкості з цінностями особистості.

Проведено кореляційний аналіз компонентів життєстійкості з важливими особистісними параметрами як: цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя та показники самоствавлення, самоприйняття, самовпевненість і самоефективність та виявлено, що життєстійкість є тою установкою, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях.

Отримані результати дозволили встановити, що життєстійкість має тісні зв'язки з цінностями особистості, що проявляються як особливе ставлення людини до себе та оточуючого світу.

Ключові слова: життєстійкість особистості, компоненти життєстійкості, цінності, життєві смисли.

Чиханцова Елена. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ СВЯЗЬ С ЦЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ.

АННОТАЦИЯ В статье рассматривается феномен жизнестойкости и его связь с ценностными аспектами личности. Жизнестойкость анализируется как основной ресурс преобразования жизненных событий в новые возможности вопреки внешним невзгодам. Определено, что жизнестойкость является психологическим аналогом жизненной силы человека, отражающий степень преодоления им определенных стрессовых ситуаций. Американские психологи Д. Кобейса и С. Мадди впервые

представили концепцию жизнестойкости и показали, что этот феномен состоит из трех составляющих: вовлеченности, контроля и принятия риска.

Выяснено, что такое понимание явления жизнестойкости расширяет существующую традиционную идею, которая в основном сводится к трехкомпонентной структуре и определяет умение поддерживать здоровье, оптимальный уровень работоспособности и активности в стрессовых условиях. Важнейшим психологическим атрибутом указанного явления является его функционирование как открытой динамической системы на основе самоорганизации и самоопределения.

Определено, что жизнестойкость может быть фактором оптимальной самореализации и психологического качества жизни человека, а так же ключевой личностной переменной, что опосредует влияние стрессовых факторов на соматическое здоровье и успех в деятельности личности.

Представлены результаты эмпирических исследований компонентов жизнестойкости, которые формируются и развиваются как целостное личностное образование. Выявлена взаимосвязь жизнестойкости с ценностями личности.

Проведен корреляционный анализ компонентов жизнестойкости с такими важными личностными параметрами как: ценности, цели, смыслы, психологическое благополучие и показатели самоотношения, самопринятие, самоуверенность и самоэффективность и выявлено, что жизнестойкость является той установкой, которая придает жизни ценности и смыслы в любых ситуациях.

Полученные результаты позволили установить, что жизнестойкость имеет тесные связи с ценностями личности, которые проявляются как особое отношение человека к себе и окружающему миру.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, компоненты жизнестойкости, ценности, жизненные смыслы.