

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлюються результати дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язків між особистісними властивостями особистості та рівнем розвитку життєстійкості. Розглядається поняття життєстійкості особистості та розкриваються компоненти зазначеного феномену. Встановлено, що у досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості. Порівнюючи середні значення у досліджуваних із різним рівнем життєстійкості, визначено, що всі значення знаходяться в межах нормативних показників. Виявлено, що у групі досліджуваних із низьким та середнім рівнями життєстійкості переважає компонент залученість, а у групі з високим рівнем життєстійкості - контроль. За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що високі показники життєстійкості зумовлені зв'язками з автономією, низькі – з самовпевненістю та самоприйняттям, що є свідченням особистісної стійкості, самодетермінації та осмисленості життя.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості, ресурс, особистісні властивості.

Chykhantsova O. A. Influence of personal characteristics on the development of hardiness. The article highlights the research results of studying the relationship between the personality traits of an individual and the level of hardiness development. The concept of the individual hardiness is considered and the components of this phenomenon are revealed. It was established that the average level of hardiness prevails among the respondents. It was determined that all values are within the normative parameters comparing the average values of respondents with different levels of hardiness. It was found that the component of involvement prevails in the group of respondents with low and medium levels of hardiness, and in the group with a high level of hardiness - control. With the help of correlation analysis, it was established that high indicators of hardiness are due to connections with autonomy, low ones - with self-confidence and self-acceptance, which is evidence of personal stability, self-determination and meaningfulness of life.

Key words: hardiness, components of hardiness, resource, personal characteristics.

Постановка проблеми. Тема дослідження зумовлена пришвидшенням темпу життя, що спостерігається в сучасному соціумі, і призводить до змін практично в усіх сферах життєдіяльності людини. Актуальність проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях ще більше зростала через довготривалу пандемію коронавірусної хвороби та військові дії на території України. Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх ресурсів, що забезпечують людині самостійність вибору, саморозвиток та самореалізацію. Таким чином, життєстійкість є одним із ключових ресурсів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

У науковій літературі існує багато визначень життєстійкості. Поняття «hardiness», а саме «життєстійкість» було введено в науковий обіг в американській психології С.Мадді та С.Кобейса та перекладено саме як

життєстійкість (Maddi, & Kobasa, 1984). Під життєстійкістю ми розуміємо ключову особистісну якість, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

Життєстійкість як складне особистісне утворення може бути розглянута з точки зору індивідуальності людини. Як зауважує О. Кокун (2020), людина може мати високий рівень життєстійкості у професійній сфері й набагато нижчий у побутовій, гарно справлятися з несприятливим чинниками в складному навчанні і бути зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках тощо. Різне змістовне наповнення може мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності (Кокун, 2020:75). Отже, особистісні 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.

Вихідні передумови. Дехто з науковців (La Greca, & Lopez, 1998; Huang, 1995; Rush, Schoael, & Barnard, 1995) розглядає життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві. Зокрема, М. Шайер та Ч. Карвер займалися вивченням впливу очікування результату на фізичне благополуччя людини, а М. Мікулінсер, О. Таубман, В. Флоріан - на психічне здоров'я (Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995). 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 (Shepperd, & Kashani, 1991). Учені Г. Лік та Д. Вільямс виявили взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя і психологічною якістю життєстійкості (Leak, & Williams 1989). 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 (Maddi, & Kobasa, 1984).

Крім теорій П. Бартона, Дж. Кашані, С. Кобейса й С. Мадді проблема життєстійкості розроблялась в інших споріднених ресурс-орієнтованих підходах: теорії самодетермінації (Ryan, & Deci, 2017), психологічного благополуччя (К. Ріфф), салютогенезу (А. Антоновськи), позитивної психології (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000), позитивної психотерапії та позитивної психіарії (Messias, & Peseschkian, 2020).

Концепція дослідження полягає в тому, що життєстійкість як цілісний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії додання 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 (Сердюк, 2018; Чиханцова, 2019; Чиханцова, 2021; Kupricieva, Traverse, Serdiuk, Chykhantsova, & Shamych, 2020).

У дослідженнях С. Мадді та Д. Хошаба доведено, що життестійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику (Khoshaba, Maddi, 1999).

На думку деякого з учених (Johnsen, Bartone, Sandvik, Gjeldnes, Morken, Hystad, & Stomies, 2013), життестійкість позитивно впливає як на життя особистості в цілому, так і на успіх окремо взятої діяльності. Як зазначається в дослідженнях S. Maddi (2007), життестійкість – не вроджена, а набута якість. Її можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми. Вони складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці й довірі (Maddi, 2007).

На основі узагальнення концепцій самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана, самоефективності А. Бандури, психологічного благополуччя К. Ріфф та інших особистісних підходів, ми вважаємо доцільним розглянути феномен життестійкості більш широко. Аналізуючи структуру зазначених феноменів, ми доповнили структуру життестійкості такими особистісними параметрами як цілі, цінності, смисли, самоствалення, автономія, прагнення до самореалізації (Сердюк, 2021; Чиханцова, 2021). Така модель життестійкості є системою стійких позитивних рис особистості, яку ми розуміємо як ресурс, що сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя, а також виконує важливу буферну функцію, тобто перешкоджає деструктивному розвитку (Чиханцова, 2021).

Метою статті є аналіз поняття життестійкості та вивчення особистісних властивостей особистості, які впливають на розвиток життестійкості.

Виклад методики. Виявлено, що рівень життестійкості зумовлюється рівнем особистісних властивостей особистості. Для дослідження впливу особистісних властивостей на рівень життестійкості застосовувались наступні психодіагностичні методики: тест життестійкості С. Мадді; самоактуалізаційний тест Е. Шострома; шкала самодетермінації К. Шелдона; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірка. За інформованою згодою було досліджено 1075 людей: віком від 14 до 70 років, різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та з різних міст і сіл України. 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). За способом відбору ця вибірка є випадковою. Досліджувані заповнювали анкети онлайн (54,6 %) та особисто (45,4 %).

Результати дослідження. 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 прийняттого 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.

Оскільки основним критерієм особистісної зрілості є самодетермінація особистості, розглянемо вираженість компонентів життєстійкості у досліджуваних з високими та низькими показниками самодетермінації (див. табл. 1).

Таблиця 1

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.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 2, свідчать про прямі зв'язки між усіма показниками компонентів життєстійкості та особистісними характеристиками досліджуваних із високими показниками самодетермінації: інтегральним самостваленням, самоповагою, аутосимпатією, очікуваним ставленням інших, самоінтересом, самовпевненістю, ставленням інших, самоприйняттям та інтересом до себе, а це, зі свого боку, розширює перспективу особистісної взаємодії зі світом та часову перспективу, є можливість співвіднесення минулого, майбутнього й теперішнього, проаналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду, відчутти свободу вибору свого життєвого шляху.

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників самоствалення і життєстійкості

Показники самоствалення	Загальна життєстійкість	Контроль	Залученість	Виклик
Інтегральне самоствалення	,54**	,49**	,48**	,37**
Самоповага	,46**	,45**	,43**	,36*
Аутосимпатія	,48**	,44**	,40**	,34*
Очікуване ставлення інших	,47**	,39	,47*	,38
Самоінтерес	,40*	,42*	,46*	,32
Самовпевненість	,58**	,56**	,57**	,47**
Ставлення інших	,23**	,26	,38*	-,00
Самоприйняття	,46**	,46**	,42**	,35*
Інтерес до себе	,31*	,24	,38**	,20

Примітки: ** - Кореляція значуща на рівні 0,01; * - Кореляція значуща на рівні 0,05

Як видно з таблиці 2, інтегральне самоствалення пов'язане як із загальною життєстійкістю ($r=0,54$; $p<0,01$), так і з усіма її компонентами: контролем ($r=0,49$; $p<0,01$), залученістю ($r = 0,48$; $p<0,01$) та прийняттям ризику ($r=0,37$; $p<0,01$). Привертають увагу низькі показники кореляційних зв'язків ставлення інших ($r=0,23$; $p<0,01$), інтерес до себе ($r=0,31$; $p<0,05$), самоінтерес ($r=0,40$; $p<0,05$) із будь-якою зі шкал життєстійкості, що, власне, підтверджує

тенденцію низької включеності цих показників самоставлення у структуру самодетермінації особистості.

Найбільше шкали життєстійкості пов'язані з такими показниками самоставлення, як самовпевненість ($r=0,58$; $p<0,01$), самоприйняття ($r=0,46$; $p<0,01$), очікуване ставлення інших ($r=0,47$; $p<0,01$), аутоемпатія ($r=0,48$; $p<0,01$), меншою мірою – з показниками інтересу до себе ($r=0,31$; $p<0,05$) та ставлення інших ($r=0,23$; $p<0,01$). Такі дані дають підстави констатувати, що система уявлень досліджуваних про себе є важливою частиною системи їх уявлень про світ та про стосунки зі світом. Тому що більш емоційно позитивним є їхнє ставлення до самих себе, то більшу включеність у життя вони відчують, то більшою є їхня переконаність у спроможності впоратися зі стресовими й кризовими ситуаціями. Однак така переконаність є більш декларативною, оскільки дієвий компонент життєстійкості – виклик як ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання – має менш значущі кореляційні зв'язки з показниками самоставлення ($r=0,37$; $p<0,05$) (і зовсім не пов'язана з інтересом до себе як маркером готовності до самопізнання), ніж, наприклад, залученість ($r=0,48$; $p<0,05$).

Таким чином, життєстійкість – один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих і складних форм її самодетермінації й засновується на можливостях керуватися в житті власними цінностями, свободою вибору і здатністю проявляти внутрішню творчість, прагнути до саморозуміння і самоприйняття та вірити в свої можливості. Самодетермінація сприяє діяльності на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусу, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб і протиставленні їх зовнішнім умовам. Люди з високою самодетермінацією здатні управляти своїм середовищем або своїми діями, спрямованими на результат, але можуть також відмовитися від контролю.

Дослідження життєстійкості особистості є одним із важливих напрямів у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Результати кореляційного аналізу показників життєстійкості та особистісних параметрів свідчать, що життєстійкість набуває особливого значення для людей із високими та низькими показниками життєстійкості (див. табл. 3). Як видно з результатів, представлених в таблиці 3, то високі показники життєстійкості зумовлені зв'язками з автономією, низькі – з самовпевненістю та самоприйняттям, що є свідченням особистісної стійкості, самодетермінації та осмисленості життя.

Розглядаючи показники особистісних параметрів із високими показниками життєстійкості досліджуваних, можна зробити висновок про наявність взаємозв'язків між шкалами життєстійкості та самоефективністю, самоставленням, самовпевненістю, психологічним благополуччям, самоприйняттям та автономією. Такі структурні компоненти життєстійкості, як

контроль та залученість, також корелюють з усіма особистісними характеристиками. Це може свідчити про здатність досліджуваних самостійно ухвалювати рішення щодо вибору своєї діяльності та власного життєвого шляху.

Таблиця 3

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

Рівень життєстійкості		Самоефективність	Інтегральне самоставлення	Самовпевненість	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.

Розглядаючи показники особистісних параметрів із низькими показниками життєстійкості досліджуваних, ми бачимо взаємозв'язок життєстійкості з усіма особистісними параметрами, як-от: інтегральне самославлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття, автономія, окрім самоефективності. Тому можна припустити, що для людей із низькими показниками життєстійкості ресурсом виступатиме самоставлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття та автономія, оскільки велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить залученості та контролю своєї діяльності, умінню ефективно використовувати свої можливості для задоволення власних потреб і досягнення цілей.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що особистісні властивості досліджуваних мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки і взаємозалежності. Ми вважаємо, що це є показником особистісної стійкості, самодетермінації та смислу життя. Отже, що більше виражені показники життєстійкості особистості, то більше виражені показники особистісних параметрів.

Аналіз факторної структури життєстійкості показав, що у структурі життєстійкості особистості було виділено п'ять факторів (вклад яких у загальну дисперсію даних становить 72,96 %) (див. табл. 4).

Таблиця 4

Фактори життєстійкості особистості

Фактори	Факторне навантаж.	Параметри, що утворюють фактори
1. Смысловий	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)

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. Це вказує на те, що чим більше людина виявляє особистісних властивостей до усвідомлення смислу своїх дій і прийняття себе, до керування своїм емоційним станом, тим більш імовірною стає можливість легко пережити складні життєві ситуації. Розуміння себе й керування своїми діями, використовуючи адаптаційні можливості до кожної ситуації, допомагає людині в напруженій ситуації знайти ефективні способи її вирішення й бути життєстійкою.

Незважаючи на наявність певної кількості досліджень про взаємозв'язок життєстійкості з різними психологічними конструктами, на цей час відсутні праці, які вивчають фактори, що формують життєстійкість. Потрібно зауважити, що події останніх років, як-от економічні кризи, терористичні загрози, техногенні катастрофи, нестабільні політичні відносини, є сильними факторами, які тиснуть на особистість. Проживання цих подій призвело до того, що нині відзначається загальне зниження відчуття безпеки й захищеності людини. Перед нами стоїть завдання осмислення психологічних характеристик і передумов, які зумовлюють успішну адаптацію особистості у стрімко мінливому світі. Уміння справлятися з життєвими труднощами залежить від розвитку особистісних ресурсів, від ступеня особистісної зрілості, від психологічного благополуччя та від ціннісно-смислових орієнтирів.

Результати емпіричного дослідження на основі регресійного аналізу дали змогу визначити незалежні змінні, які найбільш значущі для передбачення показника життєстійкості досліджуваних (на вибірці досліджуваних із високими показниками життєстійкості особистості). Застосування процедури регресійного аналізу дало змогу побудувати прогноз розвитку показника життєстійкості особистості (див. табл. 5).

Таблиця 5

Прогностичні моделі показника життєстійкості особистості^е

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,831 ^a	,673	,669	12,6841
2	,912 ^b	,786	,782	10,2045
3	,936 ^c	,874	,890	8,6317
4	,961 ^d	,899	,895	7,9429

Примітки: ^a Предиктори: (Конст) осмисленість життя

^b Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія

^c Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія, самоприйняття

^d Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія, самоприйняття, самовпевненість

^e Залежна змінна: життєстійкість

Було обрано для опису четверту модель, за якою пояснюється 89,9 % дисперсій і яка включає такі показники: осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість. Порівнявши показники Бета, можемо зробити висновок, що автономія має найбільший вплив на прогнозування показника життєстійкості (коефіцієнт бета найвищий).

Проведений аналіз психологічних особливостей життєстійкості особистості доводить, що автономність, самостійність людей із осмисленими цілями є ресурсом розвитку життєстійкості особистості. Складові життєстійкості (контроль, залученість, виклик) пов'язані із самодетермінацією,

самоорганізацією, психологічним благополуччям, наявністю й усвідомленням життєвих планів і цілей, наявністю особистісних ресурсів і умов для досягнення майбутніх цілей.

Отже, предикторами життєстійкості особистості є осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість. Відповідно, сприяння життєстійкості особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що знаходяться в осмисленні дій та вчинків і впевненості у результаті своєї діяльності.

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).

Висновки і подальші перспективи досліджень. Узагальнення отриманих результатів дає змогу сформулювати висновки. На основі нашого 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. Визначено, що феномен життєстійкості – це особистісний конструкт, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації. 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.

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.

Психологічною основою життєстійкості особистості визначено 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; формування довірливих взаємин з оточуючими та розуміння того, що людські стосунки

формується на спільних вчинках. Доведено, що особистісні властивості відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості.

Подальші **перспективи досліджень** проблеми життєстійкості особистості полягають у більш детальному вивченні внутрішніх ресурсів та у розробленні прикладних аспектів, зокрема, вдосконалення діагностичного інструментарію.

Список використаних джерел

- Кокур, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: Аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том. V, Вип. 20*, 68-81.
- Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Сердюк, Л. З. (2021). Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів: Вікторія Кундельська.
- Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 6(15)*, 368-375.
- Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ: Талком.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4). 687-695. Doi:[10.1037/0022-3514.68.4.687](https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687)
- Huang, C. (1995). Hardiness and stress: A critical review. *Maternal Child Nursing Journal*, 23(3), 82-89.
- Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 106-117.
- Kuprieva, O., Traverse, T., Serdiuk, L., Chykhantsova O., & Shamysh, O. (2020). Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 10 (1), 96-105. Doi:[10.21277/sw.v1i10.566](https://doi.org/10.21277/sw.v1i10.566)
- Leak, G. K., & Williams, D. E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology. Journal of Adlerian Theory Research and Practice*, 3, 369-375.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Pacific Grove, CA: Brooks cole.
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology - Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
- Rush, M. C., Schoael, W. A., & Barnard, S. M. (1995). Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*, 46(1), 17-39.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. Doi:10.1521/978.14625/28806
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. Doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shepperd, J., & Kashani, J. (1991). Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. (747-768). Duke University Press.

Відомості про автора

Олена Анатоліївна Чиханцова, доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Olena Chyhantsova, Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Leading Researcher of the Laboratory of Psychology of Personality, Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

Тел.: +38067 953 7730

E-mail: chyhantsova@gmail.com