

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті здійснюється емпіричний аналіз особистісних ресурсів життєстійкості. Визначено, що життєстійкість є чинником саморегуляції, що опосередковує вплив стресогенних факторів на психічне здоров'я, психологічне благополуччя та якість життя особистості. В цьому контексті розкрито психологічні особливості та закономірності базових параметрів життєстійкості особистості; розкрито роль особистісних ресурсів, що сприяють розвитку життєстійкості особистості.

Встановлено, що особистісні ресурси життєстійкості пов'язані з такою психодинамічною категорією як почуття самоцінності, що визначає емоційне переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах, переживання самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок когнітивних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

Keywords: життєстійкість, особистісні ресурси, внутрішня орієнтація, актуальні здібності.

*Serdiuk Liudmyla, Chykhantsova Olena*

## **THE PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL HARDINESS**

**Abstract.** The article presents the empirical analysis of personal resources for hardiness. Psychological hardiness is a factor of self-regulation that mediates the impact of stressful factors on an individual's mental health, psychological well-being and life quality. In this context, the psychological features and regularities of the basic parameters describing psychological hardiness are revealed; the role of personal resources contributing to the development of hardiness is revealed.

We have determined that the personal resources for hardiness are related to such a psychodynamic category as a sense of self-worth, which determines an emotional experience existing in the attitude towards oneself and in interpersonal relationships, an experience of self-identity, a belief in one's own abilities and trust in other people. The control over a stressful situation is ensured by cognitive abilities that reflect success in activities and compliance with social norms.

Keywords: psychological hardiness, personal resources, internal orientation, actual abilities.

### **Постановка проблеми.**

Проблеми пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості зумовлена глобальними викликами сьогодення. Спочатку пандемія COVID-19 спричинила серйозну кризу в галузі охорони здоров'я в усьому світі, найпоширеннішими наслідками якої стало збільшення симптомів тривоги та депресії у значної частки людей. Тепер війна в Україні змусила громадян пережити широкий спектр сильних емоцій, тривалий стрес, отримати

травматичний досвід, що матиме негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я як в ближній, так і у віддаленій перспективі. Все це призводить до загального зниження почуття безпеки й захищеності.

Щоб допомогти протистояти негативним впливам, пристосуватися до мінливих умов та сприяти збереженню психологічного здоров'я людини, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо, самореалізовуватись і т. ін.

Сучасні дослідження переконливо доводять, що в успішному протистоянні стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014; Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019; Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010; Rigby, & Huebner, 2005). Життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності.

Поняття «життєстійкість» було вперше введено в науковий обіг в американській психології С. Мадді. За С. Мадді, життєстійкість - це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій (Maddi, 2004). Це диспозиція, що містить у собі три автономні компоненти: включеність, контроль та виклик. С. Кобейса, колега С. Мадді, визначає життєстійкість як особистісні чинники, які допомагають зменшити вплив негативних наслідків стресу. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. Крім того, у стресових умовах вона слугує збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш стресових і мотивує у на пошуки ефективних стратегій подолання стресу (Maddi, & Khoshaba, 1994).

Оскільки життя українців, і взагалі сучасної людини, стає все більшим

випробуванням на міцність її внутрішнім ресурсам, то дослідження, спрямовані на розробку психологічних основ життєстійкості особистості та покращення якості її життя, на основі актуалізації та розвитку її внутрішніх ресурсів, є особливо актуальними.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенційна психологія. Концепція життєстійкості не нова в психології. Вона базується на роботах екзистенціальних психологів та філософів. Усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значимі вони або незначні, усвідомлені або неусвідомлені. Тобто, висловлюючись екзистенційною термінологією, життєстійкість є екзистенційною мужністю (Maddi, & Khoshaba, 1994; Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010; Rigby, & Huebner, 2005). Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливість зростання особистості.

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, сформульовану С. Мадді, на наш погляд, слід розширити ціннісно-смысловими та особистісними параметрами (Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019).

Мета дослідження полягає у виявленні чинників та внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особистості.

**Методи дослідження.** В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, & Фесенко, 2005); вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (Peseschkian, & Deidenbach, 1988; Serdiuk, & Otenko, 2021); тест життєстійкості С. Мадді (Леонтьев, & Рассказова, 2006);

методика «Шкала каузальної орієнтації» Е.Дессі, Р.Райана (Дергачева, 2002); опитувальник якості життя (Чиханцова, 2020).

Вибірку досліджуваних склали 110 осіб (чоловіки – 21,7%, жінки – 78,9%), які займаються різною професійною діяльністю, мають різний професійний стаж, а також різні за віком (17-25 років – 57,8%; 26-45 років – 40,4%; 46-65 років – 1,8%).

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

### **Виклад основного матеріалу.**

Аналіз факторної структури життєстійкості (таблиця 1) дозволив виділити п'ять факторів (вклад яких у загальну дисперсію даних 72,96 %).

*Таблиця 1*

### **Фактори життєстійкості особистості**

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

Змістовний аналіз факторів показує, 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 психологічної основи життестійкості особистості, оскільки сукупність параметрів, які піддавали факторному аналізу, була визначена на основі обґрунтованих особистісних характеристик, що зумовлюють життестійкість особистості. Процедура факторного аналізу здійснювалася на вибірці досліджуваних із високими значеннями показників життестійкості та значеннями вище середнього.

Аналізуючи високі показники кореляційних зв'язків складових життестійкості з показниками психологічного благополуччя, якості життя та само детермінації, представлені в таблиці 2, можна відмітити особливе значення життестійкості в досягненні позитивних життєвих пріоритетів.

*Таблиця 2*

**Взаємозв'язок життестійкості з позитивними пріоритетами людини**

<b>Складові життестійкості</b>	<b>Психологічне благополуччя</b>	<b>Внутрішня орієнтація</b>	<b>Якість життя</b>
Включеність	,73**	,29**	,46**
Контроль	,63**	,25**	,43**
Прийняття ризику	,62**	,18**	,42**

Особистісні ресурси життестійкості ми визначали на основі аналізу кореляційних зв'язків компонентів життестійкості з первинними та вторинними актуальними здібностями (за термінологією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана). Результати наведено в таблиці 3.

Найбільш виражені зв'язки життестійкості виявлено майже з усіма первинними актуальними здібностями, особливо з контактами, довірою, надією, вірою та любов'ю. Первинні актуальні здібності визначають емоційні

переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності.

Таблиця 3

**Взаємозв'язок життєстійкості з особистісними ресурсами людини**

Актуальні здібності		Компоненти життєстійкості			
		Включеність	Контроль	Виклик	Життєстійкість
Вторинні здібності	Акуратність	-0,28*	-0,25*	<b>-,39*</b>	,03
	Охайність	-0,24*	-0,26*	<b>-,45**</b>	-,03
	Пунктуальність	<b>-,45*</b>	<b>-,39*</b>	<b>-,48**</b>	-,15
	Ввічливість	0,16	0,01	0,04	-,13
	Щирість	<b>,34*</b>	0,21*	0,19	,18
	Старанність	<b>,39**</b>	<b>,36*</b>	<b>,37</b>	<b>,48*</b>
	Обов'язковість	<b>,31**</b>	<b>,25*</b>	<b>,30</b>	<b>,38**</b>
	Бережливість	<b>,23</b>	<b>,29*</b>	<b>,37**</b>	<b>,38*</b>
	Послух	-,04	,01	-,26**	-,07
	Справедливість	<b>,39*</b>	0,19	0,15	,12
	Вірність	0,28*	0,18*	-0,06	,20**
Первинні здібності	Терпіння	,18*	,16	,14*	,19*
	Час	<b>,36**</b>	<b>,27*</b>	<b>,25*</b>	<b>,24**</b>
	Контакти	<b>,59**</b>	<b>,48**</b>	<b>,44*</b>	<b>,58**</b>
	Довіра	<b>,53**</b>	<b>,43*</b>	<b>,36*</b>	<b>,55**</b>
	Надія	<b>,79**</b>	<b>,74**</b>	<b>,55**</b>	<b>,53**</b>
	Сексуальність	<b>,56**</b>	<b>,44**</b>	<b>,41*</b>	<b>,43**</b>
	Любов	<b>,44**</b>	<b>,49**</b>	<b>,44**</b>	<b>,59**</b>
	Віра	<b>,41**</b>	<b>,49**</b>	<b>,35**</b>	<b>,44**</b>

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

Отже, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості забезпечується актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Зв'язок життєстійкості із вторинними актуальними здібностями такими як старанність, обов'язковість та бережливість може означати, що контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок пізнавальних здібностей, які відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

Враховуючи отримані емпіричні результати, можна зазначити, що розвиток життєстійкості визначається такими чинниками, як когнітивна оцінка ситуації (аналіз проблемної ситуації), прогнозування стресових обставин та їх інтерпретація як менш загрозливих, подолання стресових ситуацій (пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій), оптимістичний стиль перетворення стресових подій на менш стресові (передбачення варіантів майбутнього), визначення особистісних ресурсів і стилю поведінки, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз наявних особистісних ресурсів для зниження впливу негативних чинників у стресових ситуаціях).

За результатами нашого дослідження не виявлено кореляційних зв'язків між статтю та життєстійкістю. Однак, життєстійкість може бути виражена інакше у жінок і чоловіків, оскільки вони все ж оцінюють життєві події по-різному.

На основі результатів нашого дослідження, ми дотримуємось точки зору, що життєстійкість проявляється як 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, протидіючи стресогенним факторам.

**Висновки.** Феномен життєстійкості – це особистісний конструкт, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу в

своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному розвитку.

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.

Життєстійкість є адаптаційним механізмом особистості, що дає змогу будувати життєві цілі та усвідомлювати смисли, а також бачити майбутні перспективи.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці ефективних психологічних технологій розвитку особистісних ресурсів життєстійкості особистості.

#### **Список використаних джерел**

Maddi, S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. No. 3 Vol. 44. pp. 279-298.

Maddi, S., & Khoshaba, D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. No. 2 Vol. 63. pp. 265-274.

Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., & Fazel, M. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2010. No. 3 Vol. 51. pp. 369-388.

Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (Eds) The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. 2014. (pp. 239-263). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)

Peseschkian, N., & Deidenbach, H. *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag, 1988.

Rigby, B.T., Huebner, E.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*. 2005. Vol. 42, pp. 91-99.



Serdiuk L., Danyliuk, I., & Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*. 2019. No. 1 Vol. 9. pp. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>

Serdiuk L., Otenko S. The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*. 2021. No. 1 Vol. 1. pp.11-14.

Дергачева, О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана. *Современная психология мотивации*. Москва: Смысл, 2002. С. 103-121.

Леонтьев, Д.А. & Рассказова, Е.И.. *Тест жизнестойкости*. Москва : Смысл, 2006. 63 с.

Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. Вип. 4. С. 11–28. Doi: [10.32999/2663-970X/2020-4-1](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1)

Шевеленкова, Т., Фесенко, Т. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*. 2005. №3. С.95–121.

### Відомості про авторів

**Людмила Сердюк**, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

**Liudmyla Serdiuk**, D.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Laboratory of Psychology of Personality, Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

**E-mail:** [Lzserdyuk15@gmail.com](mailto:Lzserdyuk15@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

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

**Olena Chykhantsova**, D.Sc. (Psychology), Associate professor, Leading Researcher of the Laboratory of Psychology of Personality, Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

**E-mail:** [chyhantsova@gmail.com](mailto:chyhantsova@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>