

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НАПРЯМ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті, на основі теоретичного аналізу результатів досліджень за останні чотири десятиліття, показано виняткову та багатоаспектну значущість життєстійкості для розвитку та повноцінного функціонування особистості в сучасному світі. Доведено здатність життєстійкості зумовлювати навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, фізичну та психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність роботою, професійну спрямованість, прояв лідерських якостей, емоційну стабільність тощо. Показано виняткове значення життєстійкості щодо попередження прояву таких несприятливих особистісних якостей та явищ, як професійне вигорання, посттравматичні та інші розлади психічного здоров'я, соматичні скарги, зловживання алкоголем, негативна особистісна налаштованість, уникнення, нейротизм, депресія, тривога, одержимість, трудоголізм тощо.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, розвиток особистості, психологічні дослідження.

Kokun O.M. The hardiness as a trend of modern psychological research. The article, based on a theoretical analysis of research results over the past four decades, shows the exceptional and multifaceted importance of hardiness for the development and full functioning of the personality in the modern world. The ability of hardiness to determine educational and professional efficiency, stress resistance, motivation, adaptability, creativity, physical and mental endurance, psychological well-being, job satisfaction, professional orientation, manifestation of leadership qualities, emotional stability, etc. has been proved. The exceptional importance of hardiness in preventing the manifestation of such adverse personal qualities and phenomena as burnout, post-traumatic and other mental health disorders, somatic complaints, alcohol abuse, negative personality, avoidance, neuroticism, depression, anxiety, obsession, etc., has been shown.

Keywords: hardiness, personality, personality development, psychological research

Постановка проблеми. Проблема стійкості людини перед розмаїттям життєвих труднощів була серед найпріоритетніших у будь-якому суспільстві. Вона привертала і продовжує привертати увагу філософів, літераторів, медиків, освітян і психологів (Фоминова, 2012). Подолання та достойне переживання складних життєвих періодів є вельми актуальним і для теперішнього періоду розвитку нашого суспільства.

Дослідники справедливо характеризують ритм життя сучасного суспільства як стресогенний, а в деяких випадках, навіть як екстремальний та критичний (Евтушенко, 2016). Так, до провідних стрес-чинників сьогоденного швидкозмінюваного світу для фахівців різних професій Bartone та ін. (2013) відносять необхідність пристосовуватись до обставин, швидкість змін яких постійно зростає, швидкі темпи появи нових технологій, обладнання та систем, зміни способів виконання багатьох професійних задач, підвищення рівня глобалізації здійснюваних операцій, що зумовлює обов'язковість для фахівців вчитися діяти ефективно в незвичних мовно-культурних умовах.

Загалом, бурхливі соціальні, економічні, політичні, технічні і технологічні зміни, збільшення інформаційного потоку, несприятливий екологічний стан навколишнього середовища негативно відображаються на психологічному здоров'ї та благополуччі переважної більшості населення, викликаючи в людини стреси, неврози, депресивні стани та прояви неадекватної поведінки (Евтушенко, 2016; Наливайко, 2006; Фоминова, 2012). Останнім часом негативний вплив названих негативних чинників був істотно посилений пандемією COVID-19.

Як зазначає Р. Bartone (2012), сучасне життя є за своєю суттю стресовим і стає таким тим більше, оскільки темпи технологічних змін продовжують зростати. У той же час, за переконанням автора, хоча велика увага й приділяється вивченню тих людей, вплив стресу на яких є руйнівним, значна кількість з них здатна з надзвичайною стійкістю реагувати навіть на сильний або травматичний стрес. Внаслідок цього питання суб'єктивного благополуччя, якості життя, життєздатності і життєстійкості людини викликають все більший інтерес дослідників (Евтушенко, 2016; Титаренко та Ларіна, 2009; Фоминова, 2012). Вказується на необхідність цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за переборення, подолання життєвих труднощів (Кравчук, 2014).

Підвищений інтерес до вивчення феномена життєстійкості сучасна психологія виявляє у тому числі й внаслідок його надзвичайно важливого значення для підтримки психологічного здоров'я людини (Евтушенко, 2016). Життєстійкість вважають відносно новим психологічним феноменом, що досліджується в різних сферах (Azarian та ін., 2016). Концепція життєстійкості людини активно розвивається та впроваджується в світі в галузі медицини, зокрема, охорони здоров'я та догляду за хворими, у сфері громадської безпеки, військових операцій, спорту, бізнесу та сім'ї (Кузнєцова, 2014). Феномен життєстійкості («hardiness») розглядається як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс), тобто «hardiness» вважається детермінантою успішної самореалізації особистості (наведено за Кузнєцова, 2014).

Разом з тим, А. Фоминова (2012) справедливо зазначає, що незважаючи на активне вивчення психологами феномена життєстійкості в різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного феномена в сучасному світі у людей різних вікових груп, професій та соціального статусу залишається недостатньо дослідженою. Вказується, що хоча цей вектор досліджень є досить перспективним на сучасному етапі розвитку українського суспільства, з огляду на загострення кризових явищ в соціально-політичній та економічній сферах суспільного життя, в українській психології феномену життєстійкості досі не приділено належної уваги (Кузнєцова, 2014).

Мета статті. У цій статті, на основі теоретичного аналізу результатів досліджень різних аспектів життєстійкості, що здійснювалися в різних країнах за

останні чотири десятиліття, ми висвітливо виняткову та багатоаспектну значущість життєстійкості для розвитку та повноцінного функціонування особистості в сучасному світі.

Результати досліджень.

Початок досліджень феномена життєстійкості

Вперше поняття «hardiness» було введено в роботі S. Kobasa (1979). В цій роботі представлено результати досліджень другої половини 1970-х років за участі менеджерів середньої керівної ланки телефонної компанії Іллінойса (Illinois Bell Telephone), що протягом декількох років зазнавала великих потрясінь. Дослідниця встановила, що керівники, які внаслідок цього зазнавали серйозних організаційних стресів, могли характеризуватися двома протилежними способами реагування на них. Одна їхня група виявилася досить вразливою до стресів, що виразилося у виникненні проблем зі здоров'ям, зниженні працездатності, виснаженні. В той час, як інша група менеджерів процвітала, незважаючи на стресові ситуації на роботі.

У зв'язку з цим S. Kobasa (1979) висловила припущення, що існують три взаємопов'язані особистісні характеристики – включеність, контроль, та прийняття виклику (commitment, control, challenge), які зумовлюють відмінності між цими двома групами. Вчена запропонувала використовувати термін «стійкість до стресу» (*stress hardiness / життєстійкість*) для опису характеристик групи, яка, здавалося, процвітала в умовах стресу. Тобто, життєстійкість була названа ключовою змінною, що диференціювала менеджерів на дві групи. Також вченою було доведено, що підвищений рівень стресу часто надає можливості для особистісного зростання та актуалізації потенційних ресурсів. У зв'язку з цим наголошено, що природне прагнення людей уникати ситуацій підвищеного стресу також може призводити й до втрати ними можливостей зробити своє життя кращим. Слід зауважити, що ми не згодні з правильністю перекладу Д. Леонтьєва та О. Рассказової (2006) останньої складової «challenge» як «прийняття ризику», оскільки найбільш точним перекладом цього слова з англійської мови є «виклик». Тому, на нашу думку, цю складову життєстійкості правильніше буде називати «прийняття виклику».

Вищенаведене дослідження S. Kobasa мало ретроспективний характер. Опираючись на його результати, S. Kobasa, S. Maddi та S. Kahn (1982) здійснили вже лонгітюдне вивчення феномена життєстійкості, результати якого показали, що перспективний буферний ефект життєстійкості більше виявляється під час стресу, забезпечуючи збереження психічного і фізичного здоров'я. Також у плані деталізації вищенаведених основних позицій щодо змісту життєстійкості, було показано, що основний її вплив на суб'єктивні фізичні симптоми залежить від стресогенності роботи.

Важливість життєстійкості в якості буфера стресу розкрито й у подальших дослідженнях авторів (Kobasa та ін., 1985), в яких було порівняно відносну ефективність цього особистісного життєвого стилю з фізичними вправами та соціальною підтримкою. Зрозуміло, що хоча більша кількість буферів й у більшій мірі знижувала ймовірність виникнення важких симптомів захворювання впродовж

періоду дослідження, тривалістю один рік, але захисний ефект життєстійкості виявився вдвічі сильнішим за ефект, і від фізичних вправ, і від соціальної підтримки.

У дослідженні D. Khoshaba та S. Maddi (1999) стосовно раннього розвитку життєстійкості порівнювалися полярні групи менеджерів з дуже високим та дуже низьким рівнем життєстійкості. Проведене «сліпе» опитування щодо їхнього раннього життєвого досвіду показало, що менеджери з високою життєстійкістю пам'ятають не лише руйнівні, стресові аспекти сімейного життя у своєму дитинстві, але й те, що вони заохочувалися батьками були успішними, прийняли цю роль і наполегливо працювали, щоб виправдати сподівання своєї родини.

Загалом тривалі дослідження за участю менеджерів телефонної компанії також показали, що для життєстійких працівників властивий спосіб подолання стресових обставин шляхом їхнього приймання, а не заперечення, шляхом намагання перетворити їх з потенційних бід на можливості, замість їхнього уникання чи звинувачення інших. У соціальному плані життєстійкі працівники більше включалися у побудову моделей взаємодії зі своїми «важливими іншими», надаючи перевагу взаємній допомозі та заохоченню, ніж підривній конкуренції чи надмірному захисту (Maddi, 2007).

Подальші дослідження життєстійкості

Після появи перших наукових праць, присвячених феномену життєстійкості менеджерів телефонної компанії, його дослідження активно розпочалися і нині широко продовжуються й у інших професійних сферах: освіти, здоров'я, спорту, діяльності силових структур тощо.

Напевно, найбільшу увагу було приділено вивченню значення життєстійкості для успішної військово-професійної підготовки та діяльності військовослужбовців, а також здатності цієї якості попереджувати негативні наслідки для їхнього здоров'я після сильних стресових впливів. Результати цих досліджень представлено в роботах P. Bartone (1999, 2006), P. Bartone та ін. (2008, 2009, 2013, 2020), P. Bartone та G. Homish (2020), C. Erbes та ін. (2011), S. Escolas та ін. (2013), S. Gayton та E. Kehoe (2015), I. Giurcă та ін. (2017), S. Hystad та ін. (2011, 2015), B. Johnsen та ін. (2013, 2014), S. Krauss та ін. (2019), S. Lo Bue (2015), M. Nordmo та ін. (2017), G. Orme та E. Kehoe (2014), B. Pitts та ін. (2016), A. Skomorovsky та K. Sodom (2011), Taylor та ін. (2011), Å. Thomassen та ін. (2015, 2018), M. Westman (1990) та багатьох інших науковців. Представникам інших професій, що позначені особливими умовами діяльності, приділено істотно менше уваги. Результати таких досліджень за участю поліцейських наведені в роботах T. Fyhn та ін. (2016) та B. James та ін. (2006), за участю пожежників – в роботі R. De la Vega та ін. (2013).

Дослідження життєстійкості у плані її можливості запобігати професійному вигоранню представників різних професій здійснювались A. Duquette та ін. (1997). Такі дослідження щодо медичних сестер проведені P. Simoni та J. Paterson (1997) та E. McCranie та ін. (1987), D. Chan (2003) – щодо вчителів шкіл, S. Azeem (2010) – щодо викладачів університетів, A. Cerezo та ін. (2015) – щодо журналістів.

Вивчення позитивного значення життєстійкості для широкого кола аспектів професійної діяльності фахівців різних професій здійснено М. Cash та D. Gardner (2011), R. Greene та K. Nowack (1995), I. Kardum та ін. (2012), M. Manning та ін. (1988), E. Merino-Tejedor та ін. (2015). Такі дослідження за участю шкільних вчителів проводились M. Khaledian та ін. (2013) та S. Oreyemi (2016), за участю шкільних психологів – J. Crosson (2015), менеджерів – J. Calvo та G. García (2018), лікарів та медсестр – Y. Jamal (2017), A. Khademi та M. Zadeh (2015), A. Moradi та ін. (2018).

Вивчення впливу життєстійкості на академічні досягнення та(чи) психологічне благополуччя та різні контексти адаптованості студентів здійснено в роботах G. Alfred (2011), J. Bahadorikhosroshahi та R. Habibi-Kaleybar (2017), S. Chincholikar та S. Kulkarni (2017), P. Creed та ін. (2013), R. Desai (2017), M. Hammoud та ін. (2019), S. Maddi, та ін. (2009), M. Mathis та L. Lecci (1999), V. Ndlovu та N. Ferreira (2019), L. Qaisy (2016), M. Sheard (2009), M. Sheard та J. Golby (2007), Л. Сердюк та О. Купрєвої (2015), О. Чиханцової (2018).

Життєстійкість як позитивний предиктор змагальної ефективності спортсменів представлено в роботах J. Golby та M. Sheard, (2004) щодо регбістів, S. Maddi та M. Hess (1992) щодо баскетболістів університетських команд, A. Rezae, та ін. (2009) щодо футболістів, M. Sheard та J. Golby (2010) щодо представників різних видів спорту, S. Thomas та ін. (2013) щодо мотоциклістів.

У дослідженнях доведено, що особи з вищим рівнем життєстійкості у меншому ступені схильні до підвищеного артеріального тиску, ніж ті, у яких життєстійкість є порівняно невисокою (Maddi, 1999), що такі особи у меншому ступені підпорядковані серцевим захворюванням (Contrada, 1989), тривожним та депресивним розладам (Azarian та ін., 2016; Ghasemi та Kajbaf, 2019).

Представлені нами вище приклади різних спектрів досліджень життєстійкості є лише досить побіжною ілюстрацією спектру проблем, в контексті яких вивчається цей феномен, позаяк охопити аналізом надзвичайно велику кількість досліджень з ним пов'язаних є неможливим. Минуло вже більше 20 років з тих пір, як S. Maddi (1999) зазначив, що літературний пошук дає більше тисячі посилань на джерела з результатами досліджень, дотичних до проблеми життєстійкості, а тест життєстійкості перекладений з англійської на більше, ніж на 10 мов.

Аналіз змісту поняття життєстійкості

Життєстійкість розуміється в науці як психологічна ознака, що вивчається в межах стійкості/пружності (resilience). Життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що концептуалізується як сукупність когнітивних та емоційно-поведінкових характеристик (Maddi, 2004). Вона описується як набір поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровими та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу (Alfred, 2011; Azarian та ін., 2016; Bartone та ін., 2012; Kobasa, 1979; Kobasa, та ін., 1982).

Як особистісна змінна, життєстійкість та її складові вважаються відмінними від будь-якого з особистісних вимірів «Великої п'ятірки» (Bartone та ін., 2012).

Перша з трьох основних складових життєстійкості **включеність/commitment** (протилежністю їй є відстороненість, ізольованість) характеризує здатність залишатись включеним в життєву активність та відчувати сенс життя (Bartone та ін., 2012). Люди з високим рівнем розвитку цього конструкта мають високий рівень самоцінності та життєвого цілепокладання (Alfred, 2011). Вони «сканують» своє оточення, щоб знайти щось, що викликає їхнє зацікавлення і здається значущим (Maddi, 1999). Вони сподіваються, що все, що вони роблять, буде цікавим і корисним завдяки їхній винахідливості, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу (Khoshaba та Maddi, 1999). Такі люди відокремлюють себе від відчужених осіб, які вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне, відсторонене ставлення до життєвого досвіду (Lo Vue, 2015). Ця якість також характеризує відданість людини собі та своїй роботі (Azeem, 2010). Її користь полягає й в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків (Kobasa, 1979).

Контроль/control (протилежність – «безсилля») є переконанням, що люди можуть своїми зусиллями впливати на оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин (Khoshaba та Maddi, 1999). Люди з високим рівнем розвитку цього компонента мають виражений внутрішній локус контролю (Alfred, 2011). Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсиливих людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їхньому контролю (Lo Vue, 2015). Дослідниками давно визнано, що люди мають спадкову потребу в контролі і що відчуття контролю є внутрішньо корисним, оскільки дозволяє їм відчувати, що вони можуть безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їхньому добробуту (Eschleman та ін., 2010).

Остання складова – це **прийняття виклику/challenge** (проти загрози) або сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання (Azarian та ін., 2016; Lo Vue, 2015). Високий рівень розвитку в людини цього компонента вказує на меншу її потребу в безпеці та менший страх зробити помилку, що сприяє особистісному зростанню (Alfred, 2011). Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки і вважають, що їхнє життя у найбільшій мірі реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді (Khoshaba та Maddi, 1999). Вони відрізняються від заляканих чи ригідних людей, які бояться змін, оскільки це створює ризики зниження комфорту та стабільності (Lo Vue, 2015). Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій (Eschleman та ін., 2010).

Частина дослідників розглядає включеність, контроль та прийняття виклику як невід'ємні складові загального виміру життєстійкості, інші – розгляда-

ють їх як окремі змінні (Eschleman та ін., 2010). S. Lo Bue (2015), наприклад, спираючись на розуміння життєстійкості як ієрархічного багатовимірного конструкта, вказує, що найобґрунтованішим є врахування рівнів чотирьох різних показників окремо: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. На думку автора, такий підхід зменшує втрату інформації, оскільки, наприклад, хтось може мати високі показники включеності та контролю, але низькі у прийнятті виклику.

S. Maddi (1999) досить докладно та наочно обґрунтовує те, що у життєстійкої особистості всі три складові цієї властивості повинні мати достатній рівень розвитку. Так вчений пропонує уявити людину з високим рівнем контролю, але одночасно з низькою включеністю та прийняттям виклику. Такі люди хотіли б визначати результат, але не мають при цьому бажання витратити час і зусилля, навчаючись на досвіді чи почуттях, пов'язаних з людьми, речами та подіями. Внаслідок цього, ці люди будуть характеризуватися нетерплячістю, дратівливістю, замкнутістю та зазнавати гірких страждань, коли їхні зусилля щодо втримання контролю не будуть вдаватися. Такі ж переконливі приклади наводяться автором і щодо інших можливих проявів диспропорцій в розвитку трьох складових життєстійкості.

Значимість життєстійкості для особистості: результати досліджень

Проаналізувавши результати досліджень науковців світу проблеми життєстійкості, Є. Євтушенко (2016) зазначає, що особи з добре вираженими якостями життєстійкості значно рідше зазнають стресів, мають краще здоров'я та адаптивність, більше схильні сприймати життєві зміни як позитивні, мають вищу самоефективність та життєву активність, у них більше розвинені копінг-стратегії, нижчий рівень прояву негативних психічних станів. До дуже близьких результатів призвів подібний аналіз, зроблений Т. Лук'яновою (2012), А. Фоміновою (2012), S. Azeem (2012). Особливо значущим наявність високого рівня життєстійкості вважається для представників екстремальних професій (Балабанова, 2016; Молчанова, 2015; Bartone, 2006; Hystad, 2011; Maddi, 2007).

Як слушно вказують Т. Титаренко та Т. Ларіна (2009), життєстійка поведінка часто є для людини способом виживання. Адже їй постійно доводиться виборювати власне «місце під сонцем» та відстоювати своє існування. Не тільки долати чергові життєві кризи, а й знаходити ефективні способи існування в екстремальних життєвих умовах. Особливо в ситуаціях, коли існує безпосередня загроза життю людини або її близьких. Також, як вважають авторки, життєстійкість може виступати і як особистісна риса, що визначає спрямованість людини на подолання труднощів, її здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації. Головною функцією життєстійкості вони вважають забезпечення можливості особистості до ефективної соціальної взаємодії та знаходження оптимальних шляхів саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах. На противагу цьому, нежиттєстійка особистість погано вміє приймати невдачі, і практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життєстійкості веде до регресивного опанування людиною життєвих труднощів, коли вона

не спрямована на вирішення проблем, а шукає можливості для втечі від їхнього вирішення (Титаренко та Ларіна, 2009). Так, за результатами досліджень Р. Bartone (2006) встановлено, що низький рівень життестійкості часто призводить до зловживання алкоголем.

У своїх пізніших працях S. Maddi (1999, 2004) наголосив на важливості життестійкості не лише для збереження здоров'я, але й на її здатності забезпечувати «перетворення» стресових обставин з потенційних бід на можливості особистісного зростання. А G. Vonanno (2004) справедливо відзначив, що у той час, як основна увага присвячується дослідженню тих людей, що «ламаються» під впливом стресу, велика кількість з них у відповідь на стрес виявляє чудову стійкість, навіть у випадках значного травматичного стресу.

Зважаючи на це, нижче ми спробуємо проаналізувати та узагальнити різні напрями досліджень життестійкості у контексті її значущості для людини та суспільства в цілому.

Загалом, як відзначають Р. Bartone та ін. (2012) та R. De la Vega та ін. (2013), дослідженнями серед фахівців різних професій показано, що життестійкість виступає як істотний модератор або буфер стресу. Зокрема, мета-аналіз 180 досліджень життестійкості, здійснений К. Eschleman та ін. (2010) показав, що життестійкість: а) позитивно пов'язана з іншими особистісними рисами, що, як очікується, виконують у людей захисну від стресу функцію; б) негативно пов'язана особистісними рисами, що, як очікується, посилюють негативні наслідки стресу; в) негативно пов'язана зі стресорами, напругою та регресивним копінгом; г) позитивно пов'язана з соціальною підтримкою, активним копінгом та працездатністю.

Дослідження зі студентами

Р. Creed та ін. (2013) розглядають зміст академічної життестійкості студентів у плані їхньої стійкості до ситуації академічного неуспіху. Автори вказують, що життестійкі студенти виявляють вищу готовність займатися складними науковими роботами, здійснювати академічну діяльність та здатні краще контролювати свою академічну ефективність та її кінцеві результати. З цим досить логічно узгоджуються результати досліджень зі студентами, проведеними в різних країнах.

Зокрема, L. Qaisy (2016) повідомляє про наявність тісного позитивного взаємозв'язку між високими рівнями життестійкості та академічної успішності йорданських студентів університету (N = 379; 177 чоловіків та 180 жінок). M. Cole та ін. (2004) в дослідженні за участю 603 студентів американського університету встановили позитивний зв'язок між життестійкістю студентів та рівнем їхньої навчальної мотивації. У дослідженні В. Hasanvand та ін. (2013), за участю 380 іранських студентів університету, був отриманий достовірний кореляційний зв'язок ($r = 0,34$; $p < 0,001$) між рівнями їхньої життестійкості та креативності.

Південноафриканські дослідники V. Ndlovu та N. Ferreira (2019), на основі використання покрокового регресійного аналізу встановили, що всі три складові життестійкості (контроль, включеність, та прийняття виклику) є предикторами кар'єрної адаптивності студентів (N = 198) коледжів технічної та професійно-

технічної освіти. В дослідженні індійських вчених S. Chincholikar та S. Kulkarni (2017), в якому взяли участь 331 студенти-медики, було показано наявність істотного негативного кореляційного зв'язку між рівнями життєстійкості та психологічного дистресу студентів.

У дослідженні R. Desai (2017) вивчалось питання статевих відмінностей життєстійкості студентів. В емпіричній його частині, в якій взяли участь 240 індійських студентів коледжу (по 120 юнаків та дівчат), встановлена наявність достовірних статевих відмінностей в рівні життєстійкості – у студентів-юнаків він виявився істотно вищим, ніж у дівчат ($M = 31,6$ та $29,8$, $p < 0,01$, за Шкалою диспозиційної стійкості P. Bartone). Хоча сам автор, аналізуючи результати досліджень інших науковців щодо питання статевих відмінностей життєстійкості, зазначає, що остаточної думки за ним не сформувався. В одних дослідженнях фіксується достовірно вищий рівень життєстійкості у чоловіків, в інших – у жінок, а в частині робіт повідомляється про відсутність достовірних відмінностей за рівнем життєстійкості у представників різної статі.

Дослідження в різних професійних сферах

У масштабних дослідженнях I. Kardum та ін. (2012) за участю 597 фахівців (54% жінок та 46% чоловіків) різних професій та посад декількох міст Хорватії встановлені достовірні позитивні кореляційні зв'язки між рівнем їхньої життєстійкості та рівнями таких сприятливих для ефективної професійної діяльності якостей як: співробітництво ($r = 0,41$; $p < 0,001$), сумлінність ($r = 0,24$; $p < 0,001$), відкритість досвіду ($r = 0,40$; $p < 0,001$) та позитивна особистісна налаштованість ($r = 0,34$; $p < 0,001$). Негативними виявилися зв'язки, навпаки, з несприятливими якостями: нейротизмом ($r = -0,38$; $p < 0,001$), негативною особистісною налаштованістю ($r = -0,40$; $p < 0,001$) та суб'єктивними симптомами розладів здоров'я ($r = -0,26$; $p < 0,001$).

Подібні дослідження M. Manning та ін. (1988), в яких взяли участь 466 працівників американських медичної страхової та виробничої компаній характеризуються такою самою спрямованістю отриманих результатів. Позитивні зв'язки отримано між життєстійкістю та задоволеністю роботою ($r = 0,37$; $p < 0,001$), якістю життя ($r = 0,38$; $p < 0,001$) та позитивною особистісною налаштованістю. Негативні зв'язки – з виробничою напруженістю ($r = -0,40$; $p < 0,001$), негативною особистісною налаштованістю ($r = -0,47$; $p < 0,001$), депресією ($r = -0,39$; $p < 0,001$), тривогою ($r = -0,37$; $p < 0,001$) та соматичними скаргами ($r = -0,28$; $p < 0,001$).

Також 403 фахівці із різних сфер зайнятості рівномірно кількісно розподілених за статевою ознакою стали учасниками дослідження іспанських науковців E. Merino-Tejedor та ін. (2015). У них теж встановлені достовірні позитивні кореляційні зв'язки між життєстійкістю та професійно-позитивними властивостями: професійною стійкістю ($r = 0,38$; $p < 0,001$), професійною спрямованістю ($r = 0,39$; $p < 0,001$), професійною продуктивністю ($r = 0,48$; $p < 0,001$), емоційною стабільністю ($r = 0,25$; $p < 0,001$), співробітництвом ($r = 0,12$; $p < 0,05$) та сумлінністю ($r = 0,36$; $p < 0,001$).

У роботі S. Azeem (2010) повідомляється про наявність досить вираженого негативного кореляційного зв'язку між життєстійкістю та такими показниками професійного вигорання викладачів оманського університету ($N = 300$), як емоційне виснаження ($r = -0,45$; $p < 0,001$) та деперсоналізація ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Наведені у статті M. Khaledian та ін. (2013) емпіричні дані свідчать про ще вираженіший негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,51$; $p < 0,001$) між життєстійкістю іранських шкільних вчителів ($N = 245$; 145 чоловіків та 105 жінок) та одним із найбільш несприятливих особистісно-професійних феноменів – трудоголізмом.

Дослідження, проведені в Нігерії S. Oreuemi (2016) також на вибірці шкільних вчителів ($N = 272$; 123 чоловіків та 149 жінок), показали, що життєстійкість у значній мірі виступає предиктором їхньої стресостійкості ($\beta = -0,24$; $t = -5,90$; $p < 0,01$). J. Crosson (2015) було встановлено наявність істотного кореляційного зв'язку між життєстійкістю та самоефективністю ($r = 0,44$; $p < 0,001$) шкільних психологів американських шкіл ($N = 112$; 12 чоловіків та 100 жінок). S. Mazerolle та ін. (2018) визначено наявність достовірної кореляції між життєстійкістю та позитивною особистісною налаштованістю ($r = 0,30$; $p < 0,001$) у тренерів з різних видів спорту американських коледжів ($N = 423$; 193 чоловіків та 230 жінок).

Пакистанським дослідником Y. Jamal (2017) встановлено виражений негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,51$; $p < 0,001$) між рівнями життєстійкості та професійного стресу сімейних лікарів ($N = 200$; 118 чоловіків та 82 жінки). Згідно з результатами досліджень іранських вчених A. Khademi та M. Zadeh (2015), життєстійкість досить тісно пов'язана з сумлінністю медичних сестер ($N = 200$; $r = 0,54$; $p < 0,001$). Також іранські вчені, які проводили дослідження життєстійкості медичних сестер (Moradi та ін., 2018), встановили, що ця особистісна якість негативно пов'язана ($N = 196$; $r = -0,41$; $p < 0,001$) з сумарним проявом в них таких психічних розладів, як депресія, тривога та одержимість.

Результати досліджень A. Cerezo та ін. (2015) засвідчили, що високий рівень життєстійкості є однією з основних передумов ($\beta = 0,91$, $p < 0,05$) психологічного благополуччя філіппінських журналістів ($N = 100$).

Дослідження з військовослужбовцями та представниками інших професій з особливими умовами діяльності

Науковцями доцільність поглибленого вивчення життєстійкості військовослужбовців обґрунтовується тим, що вони переважно є молодими, здоровими та відносно вільними від патології людьми (Matthews, 2008), а в збройних силах не тільки відбувається підготовка чоловіків і жінок до захисту країни, але й їхній фізичний та особистісний розвиток, який підвищує їхню життєву конкурентоспроможність після завершення військової служби (Alfred, 2011).

Також відзначається, що життєстійкість є важливим фактором військово-професійної підготовки та відбору (Hustad та ін., 2011). Пояснюється це тим, як вказує S. Lo Vue (2015), що несення служби є постійним викликом для військовослужбовців, зумовленим частим виникненням стресових ситуацій, необхідні-

стю діяти в ситуаціях з високим ступенем невизначеності та дефіциту часу, високою ціною наслідків припущених помилок. А індивідуальна життестійкість, на думку автора, сприяє зменшенню виснаження на базовій фазі підготовки, підвищенню мотивації на етапі перед проведенням військових операцій, ефективності дій під час них, відновленню після, та, зрештою, допомагає ветеранам бути «придатними до життя».

На основі результатів дослідження зі звільненими в запас військовослужбовцями ($N = 777$; 427 чоловіків та 350 жінок), які брали участь у війні в Перській затоці (1990-1991 рр.), Р. Bartone (1999) встановлено, що життестійкість, опосередковуючи вплив бойового стресу та стресових життєвих подій, попереджує розвиток в них психіатричних симптомів та забезпечує збереження здоров'я. Відповідно до запропонованої цим автором моделі життестійкості, вона справляє захисний ефект щодо негативного впливу стресу, особливо в умовах високого та багаторазового стресу. Також він наголошує, що життестійкість запобігає виникненню несприятливих наслідків стресу у фахівців різних сфер діяльності, які пов'язані зі стресовими ситуаціями.

Дослідження Р. Bartone та ін. (2008) за участю 1138 кандидатів (всі чоловіки) до Сил спеціального призначення армії США показали, що кандидати, які пройшли відбір, мають суттєво вищий рівень життестійкості порівняно з кандидатами, які відібрані не були. Такі самі за змістом результати були отримані й Hystad та ін. (2011) щодо кандидатів до Норвезької військової офіцерської школи ($N = 1111$).

У ході досліджень Р. Bartone та ін. (2009), які проводилися у Військовій академії США (Вест Пойнт) за участю 296 курсантів (87% чоловіків та 13% жінок), було встановлено, що життестійкість має достовірний позитивний взаємозв'язок з академічною успішністю курсантів ($r = 0,17$; $p < 0,001$) та негативний з рівнем їхнього нейротизму ($r = -0,25$; $p < 0,001$). Дослідження, здійснені у тому ж самому закладі ($N = 2383$, 44% чоловіків та 16% жінок), показали, що життестійкість є вагомим предиктором прояву лідерських якостей курсантів не тільки під час їхньої підготовки в академії, але й після її закінчення під час проходження офіцерами подальшої служби в армії (Bartone та ін., 2009).

У роботі норвезьких дослідників В. Johnsen та ін. (2013) встановлено, що така складова життестійкості, як включеність, стала важливою передумовою успішного подолання суворого випробування – 250-кілометрового 9-денного зимового переходу на лижах в суворих умовах Арктики, що був однією із складових програми відбору норвезьких прикордонників ($N = 178$). Дослідження S. Lo Rue та ін. (2016) показало, що впродовж напруженої 22-тижневої базової підготовки новобранців у Нідерландській повітряно-десантній бригаді ($N = 233$) в осіб із вищим рівнем життестійкості зафіксовано істотно менший рівень відсіву, ніж у тих, в кого життестійкість є нижчою. М. Taylor та ін. (2011) довели, що життестійкість є важливим предиктором ($\beta = 0,37$, $p < 0,001$) показника, що характеризує статус фізичного здоров'я американських військовослужбовців ($N = 110$).

Дослідження, проведені серед норвезьких військовослужбовців ($N = 1402$, 94% чоловіків та 6% жінок), показали, що життестійкість є важливим чинником

попередження зловживання ними алкоголем (Bartone та ін., 2009). M. Nordmo та ін. (2017) виявили, що під час чотирьохмісячного морського походу норвезькі військові моряки ($N = 281$) з вищим рівнем життєстійкості відзначалися істотно меншим проявом симптомів безсоння.

Також, згідно з результатами, отриманими серед військовослужбовців Національної гвардії США в одному з досліджень, було встановлено, що для досліджуваних ($N = 357$) з низьким рівнем життєстійкості у більшій мірі властивим є використання копінг-стратегії уникнення у взаємозв'язку із підвищенням рівня депресії (Bartone та Nomish, 2020). В іншому дослідженні (Erbes та ін., 2011) встановлена наявність достатньо тісного негативного кореляційного зв'язку життєстійкості гвардійців ($N = 981$) з рівнем прояву в них симптомів ПТСР ($r = -0,37$; $p < 0,001$) та депресії ($r = -0,47$; $p < 0,001$). Приблизно такі самі за силою кореляційні зв'язки ($r = -0,39 - -0,41$; $p < 0,001$) між рівнем життєстійкості та прояву симптомів ПТСР були отримані у дослідженнях з військовослужбовцями США та Норвегії ($N = 163 - 542$), які брали участь у військових операціях за межами країни (Escolas та ін., 2013; Pitts та ін., 2016; Thomassen та ін., 2015).

У дослідженнях I. Giurcă та ін. (2017) за участю 284 румунських військовослужбовців миротворчої місії в Афганістані, як і G. Orme та E. Kehoe (2014) за участю 448 австралійських миротворців, також було показано, що високий рівень життєстійкості є запорукою їхньої здатності успішно протистояти впливу потужних стрес-факторів. У норвезьких миротворців ($N = 144$) виявлено досить виражений негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,40$; $p < 0,001$) між життєстійкістю та кількістю скарг на проблеми із психічним здоров'ям (Thomassen та ін., 2015).

На основі аналізу численних досліджень, пов'язаних з проблемою життєстійкості військовослужбовців, A. Skomorovsky та K. Sudom (2011) обґрунтовують необхідність використання поняття «військово-специфічної життєстійкості», що має бути більш точним предиктором психологічного благополуччя та ефективності діяльності військовослужбовців, ніж загальна життєстійкість. А це, відповідно, передбачає розробку нового діагностичного інструментарію, що має враховувати військову специфіку життєстійкості.

Дуже цікавий, на наш погляд, результат було отримано в дослідженнях R. De la Vega та ін. (2013) з іспанськими пожежниками ($N = 53$, всі чоловіки). Полягає він у встановленні наявності дуже тісного кореляційного зв'язку ($r = 0,81$; $p < 0,001$) між життєстійкістю та віком пожежників. Однак, належного обговорення та інтерпретації цьому факту дослідниками зроблено не було. Тому ми висловимо своє припущення, що такий тісний зв'язок виник, насамперед, не внаслідок того, що з віком чи стажем роботи життєстійкість пожежників так суттєво зростає, а внаслідок того, що зі стажем роботи пожежники, в яких її рівень є недостатнім, залишають цю небезпечну та стрессогенну роботу. Відповідно – залишаються ті, в яких рівень життєстійкості є достатньо високим.

Дослідження T. Fyhn та ін. (2016) за участю норвезьких поліцейських слідчих ($N = 156$) показало, що життєстійкість позитивно та досить виражено пов'язана з такими позитивними особистісно-професійними показниками як

професійна залученість ($r = 0,55$; $p < 0,001$), соціальна підтримка ($r = 0,53$; $p < 0,001$), усвідомленість ($r = 0,44$; $p < 0,001$), а також негативно з професійним вигоранням ($r = -0,53$; $p < 0,001$). Достовірні негативні коефіцієнти кореляції життєстійкості з несприятливими якостями – депресією ($r = -0,41$; $p < 0,01$) та ворожістю ($r = -0,36$; $p < 0,05$) було отримані й В. James та ін. (2006) у дослідженні з американськими поліцейськими.

Висновки. У підсумку можна з повним правом стверджувати, що вищенаведений далеко не повний аналіз досліджень життєстійкості переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значущість і для людини та суспільства в цілому, і для всіх галузей професійної діяльності та освіти.

Про це, зокрема, свідчить доведена в численних дослідженнях на різних вибірках її значну здатність зумовлювати навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, залученість, усвідомленість, сумлінність, позитивну особистісну налаштованість, фізичну та психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність роботою, професійну спрямованість, прояв лідерських якостей, емоційну стабільність тощо.

Крім того, в цих дослідженнях показане виняткове значення життєстійкості щодо попередження прояву різних несприятливих особистісних якостей та явищ. Таких, як професійне вигорання, посттравматичні та інші розлади психічного здоров'я, соматичні скарги, зловживання алкоголем, негативна особистісна налаштованість, уникнення, нейротизм, депресія, тривога, одержимість, трудоголізм тощо.

Перспективи подальших досліджень за проблемою полягають у розробці сучасного інструментарію для діагностики життєстійкості в різних сферах життєдіяльності людини, а також у розробці ефективних підходів, спрямованих на її зміцнення.

Список використаних джерел

- Балабанова, К. В. (2016). Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 53, 5–12.
- Евтушенко, Е. А. (2016). Жизнестойкость личности как психологический феномен. В *Сборник статей по материалам LX междунар. науч.-практ. конф. «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии»* (с. 72–78). Новосибирск: Изд. АНС «СибАК».
- Кравчук, С. Л. (2014). Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 25, 152–167.
- Кузнєцова, Л. М. (2014). Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*, 121, 182–187.
- Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.

- Лук'янова, Т. (2012). Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 42(1), 151–162.
- Молчанова, Л. Н. (2015). Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн.*, 10(4). http://www.medpsy.ru/climp/2015_4_10/article13.php
- Наливайко, Т. В. (2006). *Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности* (Дисс. ... канд. психол. наук).
- Сердюк, Л. З., & Купреєва О. І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології Г.С.Костюка НАПН України, Том ІХ Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, 7, 311–317.
- Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ: Марич.
- Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211–231.
- Фоминова, А. Н. (2012). *Жизнестойкость личности*. Москва: МПГУ.
- Alfred, G. C. (2011). *Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans* (Doctoral dissertation). <https://hdl.handle.net/10355/14388>
- Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S), 216–221.
- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2, 36–40. <https://www.researchgate.net/publication/228674649>
- Bahadorikhosroshahi, J., & Habibi-Kaleybar, R. (2017). The comparison of psychological hardiness and resilience against educational stressors among veterans and non-veterans students. *Pajoohande*, 22(1), e11. <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2401-en.html>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72–82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(s), 131–148. <https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s>
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment* 16(1), 78–81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Bartone, P. T., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Snook S. A. (2009). Big five personality factors, hardiness, and social judgment as predictors of leader performance. *Leadership & Organization Development Journal*, 30(6), 498–521. <https://doi.org/10.1108/01437730910981908>
- Bartone, P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*, 1(1): 21. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>

- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 177(5), 517–524. <http://doi.org/10.7205/milmed-d-11-00200>
- Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: a prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(2), 200–210. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>
- Bartone, P. T., & Homish, G. H. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 265, 511–518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Calvo, J. A., & García, G. M. (2018). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(2), 362–384. <https://doi.org/10.1111/joop.12194>
- Cash, M. L., & Gardner, D. (2011). Cognitive hardiness, appraisal and coping: Comparing two transactional models. *Journal of Managerial Psychology*, 26(8), 646–664. <https://doi.org/10.1108/02683941111181752>
- Cerezo, A. G., Galian, A. D., Tarroja, M. C., Mañalac, G. K., & Ysmael, M. P. (2015). Breaking news: How hardiness moderates the impact of burnout on the psychological well-being of filipino journalists covering disasters and emergencies. *Philippine Journal of Psychology*, 48(2), 175–194. https://www.pap.org.ph/sites/default/files/pdf/PJP1502_Final_8Cerezo_et_al.pdf
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19(4), 381–395. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Chincholikar, S. V., & Kulkarni S. (2017). An insight into hardiness status of medical undergraduates *Indian Journal of Community Health*, 29(2), 191–193. <https://www.iaps-mupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/745/745>
- Cole, M. S., Field, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning and Education*, 3(1), 64–85. <https://doi.org/10.5465/AMLE.2004.12436819>
- Contrada, R. (1989). Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 895–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.895>
- Creed, P. A., Conlon, E. G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the Academic Hardiness Scale: Revision and revalidation. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537–554. <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>
- Crosson, J. B. (2015). Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists (Doctoral dissertation). <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/392/>
- De la Vega, R., Ruiz, R., Gómez, J., & Rivera, O. (2013). Hardiness in professional Spanish firefighters. *Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 608–614. <https://doi.org/10.2466/15.PMS.117x19z4>

- Desai, R. B. (2017). Psychological hardiness among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 80–82. <https://doi.org/10.25215/0403.229>
- Duquette, A., K rouac, S., Sandhu, B. K., Ducharme, E., & Saulnier, E. (1995). Psychosocial determinants of burnout in geriatric nursing. *International Journal of Nursing Studies*, 32(5), 443–456. [https://doi.org/10.1016/0020-7489\(95\)00006-J](https://doi.org/10.1016/0020-7489(95)00006-J)
- Erbes, C. R., Arbisi, P. A., Kehle, S. M., Ferrier-Auerbach, A. G., Barry, R. A., & Polusny, M. A. (2011). The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*, 45(5), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.07.001>
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
- Fyhn, T., Fjell, K. K., & Johnsen, B. H. (2016). Resilience factors among police investigators: Hardiness-commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(4), 261–269. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9181-6>
- Gayton, S. D., & Kehoe, E. J. (2015). Character strengths and hardiness of Australian army Special Forces applicants. *Military Medicine*, 180(8), 857–862. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00527>
- Ghasemi, Z., & Kajbaf, M. (2019). The relationship of mindfulness, psychological hardiness and spirituality with depression in mothers. *Social Behavior Research & Health*, 3(1), 287–297. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i1.1033>
- Giurc , I. C., C tan , A., Sassu, R., & Bucu , M. D. (2017). The coping, the hardiness, and the sense of coherence as maintaining factors for military personnel's mental health. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 24(3), 349–361. <https://doi.org/10.4473/TPM24.3.3>
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933–942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Greene, R. L., & Nowack, K. M. (1995). Hassles, hardiness and absenteeism: Results of a 3-year longitudinal study. *Work & Stress*, 9(4), 448–462. <https://doi.org/10.1080/02678379508256892>
- Hammoud, M. S., Bakkar, B. S., Abu-Hilal, M. M., & Al Rujaiabi, Y. S. M. (2019). Relationship between psychological hardiness and career decision-making self-efficacy among eleventh grade students in Sultanate of Oman. *International Journal of Psychology and Counselling*, 11(2), 6–14. <https://doi.org/10.5897/IJPC2018.0556>
- Hasanvand, B., Khaledian, M., & Merati, A. R. (2013). The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity. *European Journal of Experimental Biology*, 2013, 3(3), 656–660.
- Hystad, S. W., Eid, J., & Laberg, J. C. (2011). Psychological hardiness predicts admission into Norwegian military officer Schools. *Military psychology*, 23(4), 381–389; <https://doi.org/10.1080/08995605.2011.589333>
- Hystad, S. W., Olsen, O. K., Espevik, R., S fvenbom, R. (2015). On the stability of psychological hardiness: a three-year longitudinal study, *Military Psychology*, 27(3), 155–168. <https://doi.org/10.1037/mil0000069>

- Jamal, Y. (2017). Relationship of hardiness, optimism and professional life stress among house-job doctors. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 31(1), 12–17. <https://jpmi.org.pk/index.php/jpmi/article/view/1935/1777>
- James, B. J., Wilson, W., & McMains, M. J. (2006). An examination of stress hardiness, dysphoria, and anger among police recruits exposed to stressful police academy training. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 21(2), 37–54. <https://doi.org/10.1007/BF02855683>
- Johnsen, B. H., Bartone, P. T., Sandvik, A. M., Gjeldnes, R., Morken, A. M., Hystad, S. W., & Stornæs, A.V. (2013). Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 368–375. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12046>
- Johnsen, B. H., Hystad, S. W., Bartone, P. T., Laberg, J. C., & Eid, J. (2014). Hardiness profiles: defining clusters of the dispositional resilience scale and their relation to soldiers' health. *Military Behavioral Health*, 2(2), 123–128. <https://doi.org/10.1080/21635781.2013.867789>
- Kardum, I., Hudek-Knežević, J., & Krapić, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes. *Psihologijske Teme*, 21(3), 487–507. <https://www.researchgate.net/publication/274958349>
- Khademi, A., & Zadeh, M. A. (2015). Relation of some personality variables with mental health of nurses and psychological hardiness at Urmia hospitals. *World Scientific News*, 8(2), 227–237. <http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2015/06/WSN-8-2015-227-237.pdf>
- Khaledian, M., Hasanvand, B., & Pour, S. H. (2013). The relationship of psychological hardiness with work holism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 5, 1–9. <https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1>
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106–116. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>
- Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525–533. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8)
- Krauss, S. W., Russell, D. W., Kazman, J. B., Russell, C. A., Schuler, E. R., & Deuster, P. A. (2019). Longitudinal effects of deployment, recency of return, and hardiness on mental health symptoms in U.S. Army combat medics. *Traumatology*, 25(3), 216–224. <https://doi.org/10.1037/trm0000173>
- Lo Bue, S. (2015). *Hardiness in the heart of the military* (Doctoral dissertation). <https://core.ac.uk/reader/34622593>

- Lo Bue, S., Kintaert, S., Taverniers, J., Mylle, J., Delahaij, R., & Euwema, M. (2016). Hardiness differentiates military trainees on behavioural persistence and physical performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 1–11. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1232743>
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19(1), 61–70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>
- Maddi, S.R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566–577. <https://doi.org/10.1080/17439760903157133>
- Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4), 360–368.
- Manning, M. R., Williams, R. F., & Wolfe, D. M. (1988). Hardiness and the relationship between stressors and outcomes. *Work & Stress*, 2(3), 205–216. <https://doi.org/10.1080/02678378808259168>
- Mathis, M., & Lecci, L. (1999). Hardiness and college adjustment: Identifying students in need of services. *Journal of College Student Development*, 40(3), 305–309.
- Matthews, M. D. (2008). Towards a positive military psychology. *Military Psychology*, 20(4), 289–298. <https://doi.org/10.1080/08995600802345246>
- Mazerolle, S. M., Eason, C. M., & Goodman, A. (2018). An Examination of Relationships Among Resiliency, Hardiness, Affectivity, and Work-Life Balance in Collegiate Athletic Trainers. *Journal of athletic training*, 53(8), 788–795. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-311-17>
- McCranie, E. W., Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (1987). Work stress, hardiness, and burn-out among hospital staff nurses. *Nursing Research*, 36(6), 374–378. <https://doi.org/10.1097/00006199-198711000-0001>
- Merino-Tejedor, E., Hontangas-Beltrán, P. M., Boada-Grau, J., & Lucas-Mangas, S. (2015). Hardiness as a moderator variable between the Big-Five Model and work effort. *Personality and Individual Differences*, 85, 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.044>
- Moradi, A., Ebrahimi, M. E., & Rad, I. S. (2018). The relationship between psychological hardiness, demographic variables, and mental disorders of the nursing staff at Be'sat hospital, Hamadan. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 6(3), 198–205. <https://doi.org/10.24896/jrmds.20186331>
- Ndlovu, V., & Ferreira, N. (2019). Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*, 29(6), 598–604. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1689468>
- Nordmo, M., Hystad, S. W., Sanden, S., & Johnsen, B. H. (2017). The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International maritime health*, 68(3), 147–152. <https://doi.org/10.5603/IMH.2017.0026>
- Opeyemi, S. M. I. (2016) Hardiness, sensation seeking, optimism and social support as predictors of stress tolerance among private secondary schools teachers in Lagos state. *Clinical Depression*, 2(3), 116. <https://doi.org/10.4172/2572-0791.1000116>

- Orme, G. J., & Kehoe, E. J. (2014). Hardiness as a predictor of mental health and well-being of Australian army reservists on and after stability operations. *Military Medicine*, 179(4), 404-412. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00390>
- Pitts, B. L., Safer, M. A., Russell, D. W., & Castro-Chapman, P. L. (2016). Effects of hardiness and years of military service on posttraumatic stress symptoms in U.S. Army medics. *Military Psychology*, 28(4), 278–284. <https://doi.org/10.1037/mil0000106>
- Rezae, A., Ghaffari, M., & Zolfalifam, J. (2009). A survey and comparison of team cohesion, role ambiguity, athletic performance and hardiness in elite and non elite football players. *Research Journal of Biological Sciences*, 4(9), 1010–1015.
- Qaisy, L. M. (2016). Psychological hardiness level at Tafila technical university students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 16(4), 1–7. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2016/25515>
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 189–204. <https://doi.org/10.1348/000709908X304406>
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>
- Sheard, M., & Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 160–169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671940>
- Shepperd, J. A., & Kashani, J. H. (1991). The relationship of hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 748–768. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00930.x>
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178–185. [https://doi.org/10.1016/S8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/S8755-7223(97)80069-5)
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of Canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*, 176(4), 389–396. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00359>
- Taylor, M. K., Pietrobon, R., Taverniers, J., Leon, M. R., & Fern, B. J. (2013). Relationships of hardiness to physical and mental health status in military men: a test of mediated effects. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9387-8>
- Thomas, S., Reeves, C., Agombar, J., & Greenlees, I. (2013). Personality hardiness at different levels of competitive motorcycling. *Perceptual & Motor Skills*, 116(1), 315–321. <https://doi.org/10.2466/30.06.PMS.116.1.315-321>
- Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., Laberg, J. C., & Eid, J. (2015). The combined influence of hardiness and cohesion on mental health in a military peacekeeping mission: A prospective study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(5), 560–566. <https://doi.org/10.1111/sjop.12235>
- Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., & Bartone, P. T. (2018). The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology*, 30(2), 142–151. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1425065>
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141–155. https://doi.org/10.1207/s15327043hup0303_1

Zakin, G., Solomon, Z., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 819–829. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00073-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00073-9)

УДК: 159.946.3-053.4

Корніяка О.М.

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ВИКЛАДАЧА

У статті розкриваються основні особливості розвитку комунікативної компетентності викладача вищої школи в процесі його самоздійснення у просторі професії. З'ясовано, що комунікативна компетентність відіграє важливу роль у самоздійсненні фахівців науково-педагогічного профілю, становленні та розвитку їх професійної компетентності, що реалізується у здійснюваній ними науково-педагогічній діяльності. У дослідженні зафіксовано розгалужені позитивні кореляційні зв'язки інструментального критерію комунікативної компетентності цих фахівців з показниками професійного самоздійснення (охоплюють майже всі його показники), які мають досить виразний характер. У свою чергу, зв'язки мотиваційного критерію більш розгалужені та виразні з показниками внутрішньо-професійного, ніж зовнішньо-професійного, самоздійснення. Когнітивний критерій комунікативної компетентності викладачів вищої школи має позитивну кореляцію лише з внутрішньо-професійним рівнем самоздійснення та двома його показниками: «потреба у професійному вдосконаленні», «постійна постановка нових професійних цілей».

Встановлено, що комунікативна компетентність і такі її критерії, як мотиваційний, когнітивний та інструментальний, мають прямий значущий кореляційний зв'язок з професійною життєстійкістю викладача – особливо з її емоційним компонентом.

Ключові слова: комунікативна компетентність, професійне самоздійснення, комунікативні чинники професійного самоздійснення, регресійний аналіз, професійна життєстійкість, фахівці науково-педагогічного профілю.

Korniyaka O.M. Communicative competence as an effective tool for university teacher's professional self-fulfilment. The article reveals the main features of the development of communicative competence of a high school teacher in the process of self-fulfilment in the space of the profession. In the research we have found out that communicative competence plays a very important role in the self-fulfilment of the scientific and pedagogical specialists and in the development of their professional competence that is carried out in the scientific and pedagogical activity. We represent the branched positive correlated connections of instrumental criterion of communicative competence of the employees with significant characteristics of professional self-fulfilment (it concerns almost all characteristics). In return the connections of motivation criterion are more branched and distinct in the characteristics of internal professional than external professional self-fulfilment. The cognitive criterion of the communicative competence of lecturers has positive correlation only with internal professional self-fulfilment and its two characteristics: «needs in professional improvement», “constant professional goal-setting”.

It is established, that communicative competence and its criteria, such as motivational, cognitive and instrumental, have a direct significant correlation with the professional hardiness of the university teacher - especially with its emotional component.