

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Чиханцова Олена Анатоліївна¹

¹ Доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.П. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-2661-3265>
ResearcherID G-3028-2018

UDC: 159

АНОТАЦІЯ

У статті аналізуються результати дослідження життєстійкості та її зв'язку з особистісними ресурсами людини. Для визначення психологічних чинників розвитку життєстійкості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) та тест життєстійкості Мадді. Емпіричне дослідження проводилось протягом 2020-2022 років. У дослідженні прийняло участь 1075 людей різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та з різних міст і сіл України. Коефіцієнт кореляції Пірсона використано для вимірювання статистичної залежності між життєстійкістю та особистими здібностями. До особистісних ресурсів людини віднесено первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Вісбаденського опитувальника. Встановлено, що особистісні ресурси відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено майже з усіма первинними актуальними здібностями. Виявлено, що любов найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості. Визначено, що чинниками, які позитивно впливають на життєстійкість, є первинні й вторинні здібності: надія, довіра та контакти.

Ключові слова: життєстійкість, особистісні ресурси, актуальні здібності.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями. Нині наша країна перебуває у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого у людей формується гострий і хронічний стрес, котрий надалі впливає на загальний стан їхнього здоров'я. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Воно зазнає впливу з боку різних соціальних зв'язків, зокрема родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, а наслідки цих впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Зрозуміло, що стресові ситуації у житті людей є постійно і, звичайно, створюють дискомфорт, впливаючи на психічне та фізичне здоров'я. Під час дослідження складних життєвих ситуацій значну увагу приділяють

важливості ресурсів у процесі адаптації до них як функціонального потенціалу, що забезпечує здатність учитися, діяти, працювати, змінюватися та зростати в несприятливих обставинах. Окрему роль відведено ресурсам психологічної стійкості, які є наслідком певної динаміки життєвої ситуації і чинниками, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності. Такий ресурс психологічної стійкості, як життєстійкість, забезпечує адаптацію до зовнішніх обставин, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя.

Метою статті є виявлення психологічних чинників життєстійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень. Як зазначає О. Литвиненко (2019), ресурсний підхід активно вивчає конструктивні витoki особистості, що дає їй змогу долати складні життєві ситуації. Тому проблематика ресу-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olena Chykhantsova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

рної сфери особистості, зокрема сучасної молоді, активно висвітлюється в науковій літературі, традиційно починаючи з механізмів психологічного захисту й копінг-поведінки, включно з такими поняттями, як ресурс, психологічний капітал, стресостійкість, життєстійкість тощо. Ресурсний підхід акцентує дослідницьку увагу на тому, що існує процес «розподілу ресурсів», який пояснює те, що окремим людям вдається зберігати здоров'я й адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсна сфера особистості значною мірою визначається її здатністю до побудови інтегрованої поведінки: що вища здатність суб'єкта до інтеграції поведінки, то успішнішим постає подолання стресогенних ситуацій (Литвиненко, 2019).

Особистісні ресурси, як інтраперсональні якості людини, сприяють згладжуванню суперечностей між особистістю та життєвим середовищем, подоланню несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, яка задає вектор її спрямованості, основу для самореалізації. Тому основне значення ресурсного підходу полягає в тому, що він дає змогу досліджувати не тільки вимоги соціуму, але й внутрішні можливості особистості відповідати цим вимогам. Ресурси особистості досліджуються в межах: концепції психологічного стресу, психологічного здоров'я, індивідуально-психологічних характеристик і властивостей особистості, стрес-долаючої поведінки (Литвиненко, 2019). У своїх працях О. Литвиненко (2019) зазначає, що ресурси представлені на когнітивному, емоційному, мотиваційно-вольовому, поведінковому й вітальному рівнях. Зокрема на когнітивному рівні ресурси виступають у вигляді духовних, ціннісних, сенсожиттєвих орієнтацій і переконань; на емоційному рівні - у вигляді системи ставлення до власного Я, інших, світу тощо; на мотиваційно-вольовому рівні - у вигляді самоактуалізаційних прагнень і потреб; на поведінковому рівні - у вигляді дій, вчинків та практичного здійснення рішень; на вітальному рівні - у вигляді життєвої активності, витривалості та життєстійкості.

В останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін і ресурсів особистості стали позитивна психологія та позитивна психотерапія. Позитивна психологія відштовхується від

того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб її життя заграло всіма барвами. Крім того, позитивні, сильні сторони особистості здатні виконувати профілактичну й імунну функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). М. Селігман виділив три основні об'єкти інтересу для позитивної психології: 1) позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та ін.), 2) позитивні риси особистості та 3) позитивні соціальні інститути (Seligman, 2002). У контексті проблеми особистісних ресурсів нас цікавлять, насамперед, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості.

Зазначимо, що до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні й типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід; навички оперування ресурсами у скрутних життєвих ситуаціях також можуть розглядатися як самостійний ресурс (Бринза, 2015). Ми поділяємо думку І. Бринзи (2015) й розуміємо під ресурсами внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. Це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій. Саме поняття «особистісний ресурс» означає в цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень (Peterson, Seligman, 2004).

Оптимістичне ставлення, притаманне людям, які мають надію на краще, відіграє ключову роль в успішній боротьбі з хворобою та її прогнозом, а також у поліпшенні якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з міцним взаємозв'язком між надією, життєстійкістю та настроєм. Чимало досліджень довели, що стани настрою безпосередньо впливають на фізичне здоров'я (Duggal, Sacks-Zimmerman, & Liberta, 2016). Надія і життєстійкість позитивно поз-

начаються на настрої та життєдіяльності, наприклад, мали тісні взаємозв'язки з кращими результатами фізичного та психічного здоров'я, а також поліпшенням здоров'я й добробуту та зниженням психологічних переживань у людей. Крім того, Ryden (2003) та ін. встановили, що життєстійкість є захисним фактором проти депресії та впливу стресу. Дослідження, проведені на дорослих, довели, що між надією, життєстійкістю та самозадоволенням існує значущий взаємозв'язок (Eilenberg, Hoffmann, Jensen & Frostholm, 2017; Shirazi, Chari, Kahkha, & Marashi, 2018; Shirinzadeh, Mirjafary, 2006; Suyanti, Keliat & Daulima, 2018).

Ми поділяємо думку науковців, які розглядають життєстійкість особистості як певний особистісний ресурс, потенціал, який затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції (Кокун, 2020; Литвиненко, 2019; Сердюк, 2018, Чиханцова, 2019; 2021).

Методологія дослідження. Для визначення психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом. Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом і призначена для використання у різних культурах та адаптована на українській вибірці Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk, & Otenko, 2021). Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається із 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згодні або повністю не згодні. Для оброблення даних ці твердження конвертуються у відповідні бали: повністю погоджуються – 4 бали, частково погоджуються – 3 бали, частково не згодні – 2 бали, повністю не згодні – 1 бал. Було визначено 27 шкал інвентаризації для оцінювання суб'єктивної значущості для особистості її особистих характеристик у таких трьох сферах: 1) фактичні здібності (вторинні для власної поведінки; первинні щодо себе); 2) прояв конфліктних реакцій у чотирьох сферах балансової моделі; 3) суб'єктивне сприй-

няття параметрів моделі наслідування. За допомогою цієї методики можна виявити особливості ухвалення рішень позитивного характеру у різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості. Зазначимо, що короткострокова позитивна психотерапія має незаперечні переваги й доступна для всіх вікових категорій і соціальних груп. Позитивна психотерапія виходить із того, що кожна людина без винятку від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові.

Для діагностики рівня життєстійкості особистості ми використали методику, розроблену С. Мадді (the Hardiness Scale (HS) (Maddi, Kobasa, 1984)). Особистісна змінна життєстійкості характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Цей конструкт був виділений у процесі досліджень, коли розглядали питання, які психологічні чинники допомагають успішному подоланню стресу та зниженню внутрішнього напруження. Під час створення опитувальника життєстійкості науковці використали 6 шкал різних тестів (Тесту відчуження С. Мадді, Каліфорнійського тесту оцінки цілей в житті М. Хана, Тесту особистісних особливостей Д. Джексона, Тесту на локус контролю Дж. Роттера), змістовно відповідних компонентів залученості, контролю і виклику. Під час апробації було відібрано найбільш валідні й надійні пункти. Третя й остаточно на сьогоднішній день версія опитувальника налічує найбільш валідні й надійні запитання і має три субшкали: залученість, контроль і виклик. Досліджуваним пропонується відповісти на 45 запитань-тверджень, використовуючи такі варіанти відповіді, як «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти відповідають бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюють бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної із трьох субшкал. Слід зазначити, що під час розрахунку, за умови відсутності чіткого поділу шкали за рівнями, було використано таку градацію: для шкали

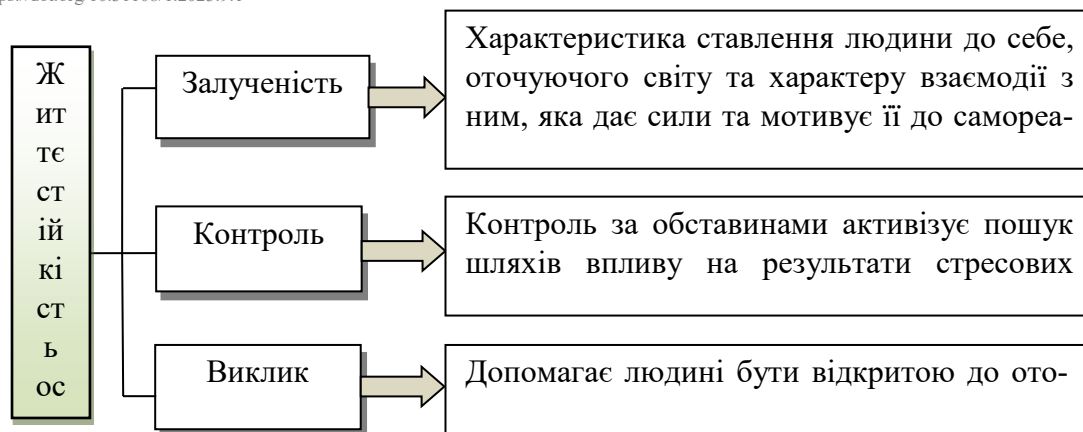


Рис. 1. Складові компоненти життєстійкості особистості (Чиханцова, 2019)

«залученість»: 0–29 балів - низький рівень, 30–46 - середній рівень, 47–54 – високий рівень; для шкали «контроль»: 0–20 балів - низький рівень, 21–38 балів – середній, 39–51 – високий рівень; для шкали «виклик»: 0–8 балів - низький рівень, 9–18 балів - середній; 19–30 – високий рівень; для загальної шкали життєстійкості: 0–61 бал - низький рівень; 62–99 балів - середній; 100–135 – високий.

Отримані результати емпіричного дослідження оброблялися за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Організація дослідження та характеристика вибірки.

Емпіричне дослідження проводилось протягом 2020-2022 років. За інформованою згодою було досліджено загалом 1075 людей, з них: 807 здорових людей: 326 чоловіків (42,9 %) і 434 жінки (57,1 %) та 268 людей з інвалідністю: 112 чоловіків (41,8 %) та 156 жінок (58,2 %) 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. Більшість досліджуваних у шлюбі (55,52 % жінок і 34,36 % чоловіків). Тобто досліджувані були репрезентовані за ключовими соціальними категоріями: за сімейним станом, рівнем освіти, рівнем професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу і результатів аналізу. Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба доводять, що життєстійкість – це особистісний ресурс, який є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подія-

ми та виклик (Khoshaba, & Maddi, 1999) (див.рис. 1). Досить багато робіт, присвячених життєстійкості, було видано в самому інституті життєстійкості С. Мадді. У результаті було виділено шість основних чинників, які могли б допомогти послабити вплив негативних ситуацій на людину. Це - адаптація у дитячому віці, життєстійкість особистості, підготовленість до стресів, розчленування стресів, соціальна підтримка і навколишнє середовище.

Такі компоненти життєстійкості, як «залученість», «контроль» і «виклик», передбачають участь особистісних ресурсів у взаємодії з параметрами екзистенційно важкої ситуації: її невизначеністю, новизною, суперечністю усталеної смислової картини світу й способу інтеграції особистості. Існують компоненти особистості, які беруть участь у формуванні особистісних ресурсів людини, необхідних для опосередкування впливу екзистенційно важких ситуацій. До особистісних ресурсів людини ми віднесли первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Вісбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Ці ресурси у вигляді первинних і вторинних здібностей виступають предикторами, які впливають на розвиток життєстійкості. За допомогою кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки компонентів життєстійкості з особистісними ресурсами людини, які наведено в таблиці 1.

Встановлено, що особистісні ресурси (актуальні здібності за термінологією Позитивної Психотерапії Н. Пезешкіяна) відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Найбільш виражені

Таблиця 1.

Взаємозв'язок життєстійкості з особистісними ресурсами людини

Особистісні ресурси		Життєстійкість			
		Залученість	Контроль	Виклик	Життє-стійкість
Вторинні здібності	Акуратність	,07	,08	-,15	,03
	Охайність	-,03	,05	-,17*	-,03
	Пунктуальність	-,06	-,09	-,16*	-,08
	Ввічливість	-,03	-,16*	-,13	-,13
	Щирість	,14*	,09	,06	,15
	Старанність	,39**	,36*	,37	,48*
	Обов'язковість	,31**	,25*	,30	,38**
	Бережливість	,23	,29	,37**	,38*
	Послух	-,04	,01	-,26**	-,07
	Справедливість	,19*	,15	,07	,12
	Вірність	,23**	,18*	,15	,20**
	Первинні здібності	Терпіння	,18*	,16	,14*
Час		,36**	,27**	,25**	,24**
Контакти		,46**	,51**	,31**	,58**
Довіра		,59**	,49**	,38**	,55**
Надія		,54**	,57**	,39**	,53**
Сексуальність		,35**	,35**	,38**	,43**
Любов		,52**	,45**	,45**	,59**
Віра		,41**	,49**	,35**	,44**

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

зв'язки життєстійкості виявлено майже з усіма первинними актуальними здібностями, особливо з контактами ($r=0,58$; $p<0,01$), довірою ($r=0,55$; $p<0,01$), надією ($r=0,53$; $p<0,01$), вірою ($r=0,44$; $p<0,01$) та любов'ю ($r=0,59$; $p<0,01$). 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.

Отже, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості забезпе-

чується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Із вторинних здібностей з життєстійкістю пов'язані такі, як: старанність ($r=0,48$; $p<0,05$), обов'язковість ($r=0,38$; $p<0,01$) та бережливість ($r=0,38$; $p<0,05$). Тобто контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок пізнавальних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

За допомогою дисперсійного аналізу ми визначили чинники, які впливають на життєстійкість (див. табл. 2), тобто визначили ступінь детермінованості ва-

Таблиця 2.

Дисперсійний аналіз^a

Модель	Сума квадратів	Сер. квадратне значення	F	Значущість	
1	Регресія	29260,617	4876,770	14,856	,000 ^b
	Залишок	39239,479	196,197		
	Всього	68500,097			

Примітка: а. Залежна змінна: життєстійкість.

б. Предиктори: (Конст) любов, контакти, надія, довіра.

ріації життєстійкості предикторами. Це є любов, контакти, надія та довіра.

Це означає, що коефіцієнт множинної кореляції між залежною і незалежними змінними статистично значущий і модель регресії може бути змістовно інтерпретована. Рівень залишкової варіації зумовлюється не тільки випадковими причинами, але й суттєвими факторами, які не були враховані під час побудови моделі дисперсійного аналізу.

За допомогою багатофакторного регресійного аналізу ми виявили залежність, тобто зв'язок, що показує, як предиктори, а саме любов, контакти, надія, довіра впливають на життєстійкість особистості (див. табл. 3).

Модель вважається допустимою, якщо R-квадрат перевищує 0,5. Отримане значення перевищує 0,5, тому можна сказати, що отримана модель є статистично значущою, оскільки пояснює 52 % дисперсії даних та передбачає найбільш точну життєстійкість. У таблиці 4 наведено отримані лінійні коефіцієнти, що пов'язують залежну змінну з прогнозуванням особистісних ресурсів ($R=0,654$).

Порівнявши В-показники, можна зробити висновки, що показник *любов* найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості. Отже, найбільший вплив на розвиток життєстійкості має передусім здатність любити. Також чинниками, які позитивно впливають на життєстійкість, є первинні й вторинні здібності: надія, довіра та контакти.

Висновки. У результаті нашого дослідження ми виявили, що особистісні ресурси є потужним ресурсом розвитку рівня життєстійкості особистості. Проте не всі люди готові та здатні справлятися з труднощами. Причиною цього може бути відсутність досвіду подолання життєвих труднощів або відсутність особистісних ресурсів. На нашу думку, ключовим утворенням, яке дає змогу людині пережити складні життєві ситуації, є особистісний ресурс.

Отже, згідно з отриманими результатами, чинниками життєстійкості є старанність, обов'язковість, контакти, довіра, надія, любов. Відповідно сприяння розвитку життєстійкості людей полягає в актуалізації їхніх актуальних здібностей.

Доведено, що особистісні якості відіграють

Таблиця 3.

Прогностична модель показника життєстійкості особистості^b

Модель	R	R-квадрат	Скориго-ваний R-квадрат	Ст. помилка оцінювання	Змінні статистики		
					R-квадрат змін.	F змінна	Знч. F змін.
1	,654 ^a	,527	,410	14,070	,427	14,856	,000

Примітка: ^a Предиктори: (Конст), любов, контакти, надія, довіра.
^b залежна змінна: життєстійкість.

Таблиця 4.

Лінійні коефіцієнти для предикторів життєстійкості^a

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані кое-	t	Знч.
	B	Ст. помилка			
(Конст)	15,393	10,113	-	-,511	,513
Контакти	1,460	,579	,145	2,520	,000
Довіра	2,429	,908	,176	2,674	,000
Надія	3,719	,788	,309	4,719	,000
Любов	3,768	,874	,274	4,314	,000

Примітка: ^a Залежна змінна: життєстійкість.

значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості і пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено з якими, що визначають емоційні 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.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення компонентів внутрішніх ресурсів особистості для розширення меж практичного впливу на розвиток та підвищення рівня життєстійкості у воєнних умовах.

References :

- Brynza, Y. V. (2015). Hotovnost k izmeneniam kak psykhologicheskyi resurs lichnosti v dostizhenii blahopoluchiiia [Readiness for changes as a psychological resource of the individual in achieving well-being]. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*, 3(31). Issue: 61, 69-74. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Readiness-for-changes-as-psychological-resource-of-personality-in-reaching-the-well-being-I.V.-Brynza.pdf>
- Kokun, O. M. (2020). Profesiina zhyttiistiikist osobystosti: analiz fenomena [Professional hardiness of the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom. V, Vyp. 20, 68-81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_analy.pdf
- Lytvynenko, O. (2019). Sotsialno-psykhologichni zasady rozvytku adaptatsiinoho potentsialu molodi v umovakh suchasnoho sotsiumu [Socio-psychological foundations of the development of the adaptive potential of youth in the conditions of modern society]. *Dys. ... doktora psykhol. nauk. Skhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet imeni Volodymyra Dalia MON Ukrainy*. Sievierodonetsk.
- Serdiuk, L. Z. (2018). Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monohrafiia [Psychological technologies of self-determination of personality development: monograph]. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=y3Rmk5YAAAAAJ&citation_for_view=y3Rmk5YAAAAAJ:blknAaTinKkC
- Chykhantsova, O. A. (2022). Vplyv osobystykh vlastyvopei na rozvytok zhyttiistiikosti osobystosti [The influence of personal characteristics on the development of the individual harsiness]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom V. Vyp. 22. 151-161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_2022.pdf#page=151
- Chykhantsova, O. A. (2021). Psykhologichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychological foundations of the personality hardiness: monograph.]. Kyiv: Talkom. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=y3Rmk5YAAAAAJ&citation_for_view=y3Rmk5YAAAAAJ:b0M2c_1WBrUC
- Chykhantsova, O. A. (2019). Zhyttiistiikist samodeterminovanoi osobystosti [The hardiness of a self-determined personality]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Psykhologhiia obdarovanosti*. Vyp. 16. 368-375. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=y3Rmk5YAAAAAJ&citation_for_view=y3Rmk5YAAAAAJ:RYcK_YIVTxYC
- Creed, P. A., Conlon, E. G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the Academic Hardiness Scale: Revision and revalidation. *Journal of Career Assessment*, 21, 537-554. Doi: <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>
- Duggal, D., Sacks-Zimmerman, A., & Liberta, T. (2016). The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus* 8(10) : e849. Doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.849>
- Eilenberg, T. D., Hoffmann, J. S., Jensen & Frosthalm, L. (2017). Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 92, 24-31. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.009>.
- Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 106-117. Doi: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>
- Maddi, S. R., & Kobasa S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
- Rydén, A., Karlsson, J., Sullivan, M., Torgerson, J.S., & Taft, C. (2003). Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 435-442. Doi: <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000041621.25388.1a>.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology.

American psychologist, 55(1), 5-14. Doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. URL: http://www-personal.umich.edu/~prestos/Downloads/DC/10-7_Seligman2002.pdf

Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14. Doi: <https://doi.org/10.52982/lkj13510>

Shirazi, M., Chari, M., Kahkha, S. J., & Marashi, F. (2018). The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research*, 9(1). :e67827. Doi: <https://doi.org/10.5812/jjhr.67827>

Shirinzadeh, S., & Mirjafary, S. A. (2006). *The Relationship between Hope and Stress Coping Strategies among Shiraz University Students*. Third Students' Mental Health Seminar, Tehran, Iran. Doi: <https://doi.org/10.22034/ijpb.2020.214143.1143>

Suyanti, T. S. B. A., Keliat, & Daulima, N. H. (2018). Effect of logotherapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS. *Enfermeria Clinical*, 28(1), 98-101. Doi: [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30046-9](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30046-9)

Olena Chykhantsova

Doctor (Psychological sciences), senior researcher, leading researcher of Chamata Laboratory of Personality Psychology of H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

THE HARDINESS AS A RESOURCE OF THE PSYCHOLOGICAL STABILITY

ABSTRACT

The article analyzes the results of the study of the hardiness and its relationships with the personal resources. Personal resources, as intrapersonal qualities of a person, contribute to smoothing out contradictions between the individual and the living environment, overcoming adverse external circumstances with the help of the transformation of the value-meaning sphere of the individual, which sets the vector of its direction, the basis for self-realization. A separate role is given to the resources of psychological stability, which are the result of certain dynamics of the life situation and factors affecting the further success and efficiency of life activities. Such a resource of psychological stability as hardiness provides adaptation to external circumstances, the ability to cope with stress and life's troubles.

We used The Wiesbaden Questionnaire of the Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy Method (WIPPF) and the Maddi Test of Hardiness to determine the psychological factors of resilience. The empirical study was conducted during 2020-2022. 1,075 people of different education levels, professional employment, professions, family and social statuses, income levels and from different cities and villages of Ukraine took part in the study. We used the Pearson correlation coefficient to measure the statistical relationship between hardiness and personal abilities. The personal resources include primary and secondary abilities, which were determined using the Wiesbaden questionnaire. As a result of our research, we found that personal resources are a powerful resource for the development of a person's level of hardiness. However, not all people are ready and able to cope with difficulties. The reason for this may be a lack of experience in overcoming life's difficulties or a lack of personal resources. In our opinion, the main reason that enables a person to survive difficult life situations is a personal resource.

It has been established that personal resources play a significant role in the formation and development of har-

diness. The most pronounced relationships of hardiness were found with almost all primary relevant abilities. It was found that *love* has the greatest influence on predicting the hardiness indicator. It was determined that the factors that have a positive effect on hardiness are primary and secondary abilities: hope, trust and contacts. Further research will be aimed at studying the components of the internal resources of the individual to expand the limits of practical influence on development and increase the level of hardiness in wartime conditions.

Keywords: hardiness, personal resources, actual abilities.

Чиханцова Олена

Доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

АНОТАЦІЯ

У статті аналізуються результати дослідження життєстійкості та її зв'язку з особистісними ресурсами людини. Розглянуто життєстійкість особистості як певний особистісний ресурс, потенціал, який затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції. Компоненти життєстійкості «залученість», «контроль» і «виклик» передбачають участь особистісних ресурсів у взаємодії з параметрами екзистенційно важкої ситуації: її невідомістю, новизною, суперечністю усталеної смислової картини світу й способу інтеграції особистості. Для визначення психологічних чинників розвитку життєстійкості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) та тест життєстійкості Мадді. Емпіричне дослідження проводилось протягом 2020-2022 років. У дослідженні прийняло участь 1075 людей різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та з різних

міст і сіл України. Коефіцієнт кореляції Пірсона використано для вимірювання статистичної залежності між життєстійкістю та особистими здібностями. До особистісних ресурсів людини віднесено первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Вісбаденського опитувальника. Встановлено, що особистісні ресурси відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Згідно з отриманими результатами, чинниками життєстійкості є старанність, обов'язковість, контакти, довіра, надія, любов. Відповідно сприяння розвитку життєстійкості людей полягає в актуалізації їхніх актуальних здібностей. Доведено, що особистісні якості відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості і пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено з якостями, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах, переживання самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших.

Ключові слова: життєстійкість, особистісні ресурси, актуальні здібності.

How to cite (як цитувати):

Chykhantsova, O. (2023). THE HARDINESS AS A RESOURCE OF THE PSYCHOLOGICAL STABILITY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8 (4), 32-40. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3> [in Ukrainian]

Подання статті: 25.11.2022

Дата рекомендації до друку: 05.01.2023

Дата оприлюднення: 30.01.2023