

Hardiness and its Relationship with the Values of the Personality

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЦІННОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ

Olena Chykhantsova

Ph.D. in Psychology,
Assistant Professor, Senior
Researcher of the Laboratory
of Psychology of Personality

Олена Чиханцова

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

E-mail: chykhantsova@gmail.com

orcid.org/0000-0002-2661-3265

Researcher ID: G-3028-2018

*G.S. Kostiuk Institute
of Psychology of NAES
of Ukraine, Ukraine
2, Pankivska street, Kyiv,
01033*

*Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН
України, Україна
вул. Панківська, 2, м. Київ,
01033*

Original manuscript received June 15, 2018

Revised manuscript accepted October 19, 2018

ABSTRACT

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

The article deals with the phenomenon of hardiness and its relationship with the value aspects of the personality. Hardiness is analyzed as the main

resource of transforming life events into new opportunities in spite of external disadvantages.

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

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

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

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

Вступ

Вивчення життестійкості особистості є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своєю працею та сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дають змогу підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин (Леонт'єв, 2002; Леонт'єв, Рассказова, 2006; Сердюк, Купреєва, 2015; Титаренко, Ларіна, 2009; Фоминова, 2012; Barauskienė, Serdiuk, Chykhantsova, 2016; Khoshaba, Maddi, 1999; Maddi, 2004; Serdiuk, 2011).

Життестійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Власне, життестійкість

виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Проблему важких життєвих ситуацій розробляють багато авторів (С. Кобейса, 1979; С. Мадді, 2005; Л. Сердюк, О. Купреєва, 2015; Т. Титаренко, Т. Ларіна, 2009; А. Фомінова, 2012 та ін.), котрі спираються на такі поняття, як стратегії подолання важких життєвих ситуацій і посттравматичний стресовий розлад.

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

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

Так, поняття «життєстійкість», введене С. Кобейса та С. Мадді (1979), знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу і його подолання. Аналізуючи роботи американських психологів С. Кобейса та С. Мадді (Kobasa, 1979; Maddi, 1994, 2004), які вперше ввели поняття «життєстійкість», можемо констатувати, що цей феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль і прийняття ризику.

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

Передумовою для формулювання поняття життєстійкості є екзистенційна психологія. На думку екзистенціалістичних психологів (С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх), усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значущі вони або незначні, усвідомлені або неусвідомлені. Тобто, життєстійкість є екзистенційною мужністю (Maddi, 2004).

Мета статті – емпірично дослідити ціннісно-смыслові аспекти життєстійкості особистості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення.

Завдання статті

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

Методи та методики дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань нашого дослідження застосовувалися такі методики: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової, 2006); тест-опитувальник самоставлення особистості (С. Пантїлеєв, В. Столін, 1988); самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки і М. Кроза); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (адаптація Д. Леонтєва, 2000); тест самодетермінації (Є. Осін, 2008)

(модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона); шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Ерусалема (1996); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, Т. Фесенко, 1995).

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

Основну вибірку нашого дослідження склали 110 осіб.

Результати та дискусії

Життестійкість розглядається нами як цілісне системне утворення, що поєднує значущі для особистості цінності й цілі, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Причому, розвиток таких компонентів життестійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

Дослідження життестійкості особистості є одним із важливих напрямків у виявленні причин дій, учинків, діяльності людини, оскільки життестійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Слід зазначити, що поняття «життестійкість» визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення. Тому, на нашу думку, потрібно здійснити аналіз цього феномену через прояв життестійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життестійкості, визначити роль чинників у розвитку цього особистісного утворення.

За С. Мадді (1982), життестійкість складається з трьох компонентів. Перша складова життестійкості – «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, що дає

сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних чинників і змін. Друга складова життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, у протизвагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» – допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей і суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій і проблем як виклику й випробування особисто для себе. Ці три складові утворюють загальну життєстійкість (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Учені С. Кобейса та С. Мадді вважають початком формування життєстійкості раннє дитинство. Вони виокремлюють такі умови для результативного формування цього феномену: дорослі повинні стимулювати вирішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Самостійність повинна заохочуватися, повинні бути створені умови для розвитку когнітивних і розумових здібностей, а також уяви. Дитині слід мати приклади для наслідування, що постають у вигляді сміливих, самодостатніх дорослих, які самостійно керують своїм життям. Також важливим чинником розвитку життєстійкості у дитини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

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

У рамках нашої статті життєстійкість розглядається як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керу-

вати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

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

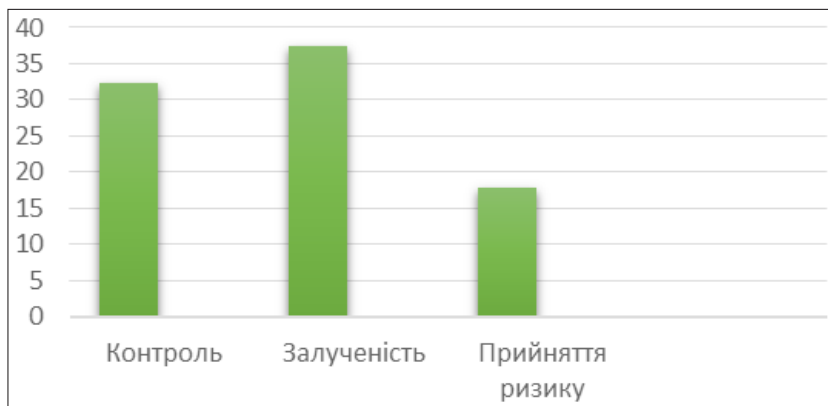


Рис. 1. Основні компоненти життєстійкості особистості

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

На думку С. Мадді, життєстійкі особистості можуть перетворювати індивідуально-особистісну організацію в життєстійку (Maddi, 1987). Якщо на індивідуальному рівні життєстійкість характеризують такі складові, як включеність, контроль і прийняття ризику, то на груповому

рівні сюди увійдуть особистісні параметри: цінності, цілі, смисли, автономія, самоставлення, самоактуалізація, самоефективність і психологічне благополуччя.

Аналіз кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості та цінностями, смисложиттєвими орієнтаціями, автономією, самоставленням, самоактуалізацією, самоефективністю та психологічним благополуччям подано в табл. 1.

Таблиця 1. Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та ціннісними орієнтаціями особистості

	Шкала «Цілі життя»	Шкала «Процес»	Шкала «Результат»	Шкала «Локус-контроль – Я»	Шкала «Локус-контроль – життя»	Шкала «Цінності»	Шкала «Автономія»
Контроль	0,438**	0,454**	0,459**	0,411**	0,462**	0,245**	0,291**
Залученість	0,483**	0,489**	0,460**	0,452**	0,488**	0,205**	0,290**
Прийняття ризику	0,293**	0,399**	0,370**	0,338**	0,355**	0,089**	0,279**
Загальна життєстійкість	0,467**	0,502**	0,485**	0,453**	0,494**	0,216**	0,316**

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

* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Спочатку розглянемо коефіцієнти кореляції між показниками загальної життєстійкості та шкалою «Цінності» ($r = 0,216$; $p < 0,01$), оскільки ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником особистісного самовизначення. Низькі показники за цією шкалою вказують

на те, що респонденти не характеризуються успішністю в подоланні несприятливих умов життя.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 2. Кореляційні зв'язки складових життестійкості та ціннісних орієнтацій

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

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

* Кореляція значуща на рівні 0,05.

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

Такі дані можуть бути опосередкованим підтвердженням того, що життестійкість розвивається і її розвиток може бути обумовлений певною сферою діяльності. Діяльність передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розвитку. Життестійкість впливає на оцінку ситуації. Це означає, що завдяки готовності активно діяти, впевненості у собі та можливості впливати на ситуацію, така ситуація сприймається як менш травматична. Під час аналізу показника шкали контролю також було виявлено значущі зв'язки зі смислами ($r = 0,416$; $p < 0,01$). Така тенденція

цілком прийнятна, оскільки це зумовлює уявлення про себе як про сильну вольову особу, що контролює свій вибір і ситуацію свого життя відповідно до своїх власних смислів.

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

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

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

Рівень життєстійкості виявився практично лінійно позитивно пов'язаний зі шкалами самоставлення ($r = 0,463$; $p < 0,01$) і самоприйняття ($r = 0,460$; $p < 0,01$), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих

зв'язків між показниками життестійкості та самовідносин, оскільки наявність життестійкості у людини передбачає її позитивне ставлення не тільки до оточуючих, але і до самої себе.

Результати кореляційного аналізу показують, що показники загальної життестійкості пов'язані з показниками психологічного благополуччя ($r = 0,485$; $p < 0,01$), оскільки психологічне благополуччя є наслідком задоволення базових людських потреб і життестійкості особистості. Тим самим доведено, що чим вищий рівень життестійкості особистості, тим вищий рівень її психологічного благополуччя. Отже, психологічне благополуччя розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також перешкоджає розвитку психічної патології.

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

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

Висновки

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

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

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

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

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

Експериментально було доведено, що структура життестійкості особистості повинна розглядатися більш шир-

ше. Це означає, що складовими життестійкості є також особистісні параметри. Тобто, складовими компонентами цього феномену є: контроль, залученість, прийняття ризику, цінності, автономія, самоефективність, самоприйняття, самоставлення та психологічне благополуччя. Така структура життестійкості представляє собою систему стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя.

Література

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

- Столин В.В., Пантिलеев С.Р. Опросник самоотношения. Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. Москва, 1988. С. 123–130.
- Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.
- Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография. Москва : МПГУ, Прометей, 2012. 152 с.
- Шварцер Р., Ерусалем М., Рамиок В. Русская версия шкалы общей самоофективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*. 1996. № 7. С. 71–77.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. N.Y. : W. H. Freeman & Co.
- Baranauskienė, I., Serdiuk, L., & Chykhantsova, O. (2016). Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2 (7), 64–73.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.
- Haghighatgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – 2011. (pp. 925–928). Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020040>.
- Khoshaba, D. & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106–117. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. Retrieved from www.researchgate.net/publication/22682825.
- Kobasa, S.C, Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168–177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>.
- Maddi, S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In P. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation*, 101–115.
- Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>.
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265–274.

- Maksimenko, S., & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1 (6), 92–100.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1, 44–51.

References

- Aleshina, E.Yu., Gozman, L.Ya., Dubovskaja, E.M., & Kroz, M.V. (1987). Izmerenie urovnja samoaktualizacii lichnosti [Measuring the level of self-actualization of personality]. *Socialno-psihologicheskie metody issledovaniya supruzheskih otnoshenij – Social and psychological methods for the study of marital relations*. Moscow : MGU [in Russian].
- Kulikov, L.V. (2004). *Psihogigiena lichnosti: Osnovnye ponjatija i problema [Psycho-Hygiene of Personality: Basic Concepts and Problems]*. Saint Peterburg : SPbGU [in Russian].
- Leontev, D.A. (Ed.). (2002). Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii [Personality-based in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M.V. Lomonosova – Scientific notes of General Psychology Department, Lomonosov Moscow State University*, 1, 56–65. Moscow : Smysl [in Russian].
- Leontev, D.A. (2000). *Test smyslozhiznennyh orientacij (SZhO) [Test of meaningful life orientations]*. (2nd ed., rev.). Moscow : Smysl [in Russian].
- Leontev, D.A., & Rasskazova, E.I. (2006). *Test zhiznestojkosti [Hardiness' Test]*. Moscow : Smysl [in Russian].
- Maddi, S. (2005). Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij [Meaning in the decision-making process]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 26 (6), 87–101. Moscow : IP RAN [in Russian].
- Maklakov, A.G. (2001). Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah [Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 22 (1), 16–24. Moscow : IP RAN [in Russian].
- Osin, E.N., & Leontev, D.A. (2008). Aprobacija russkojazychnykh versij dvuh shkal jekspress-ocenki subektivnogo blagopoluchija [Testing the Russian versions of the two scales for the rapid assessment of subjective well-being]: *Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress*. Moscow: Institute of Sociology, Russian Academy of

- Sciences, Russian Society of Sociologists*. Retrieved from <https://studfiles.net/preview/3220668/page:3/> [in Russian].
- Serdiuk, L.Z., & Kuprieieva, O.I. (2015). Osobystisnyi resurs zhyttiistiikosti studentiv iz somatychnymy zakhvoriuvanniamy [Personal resource of students' hardiness to somatic diseases]. *Aktualni problemy psykholohii: Zahalna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. Etnichna psykholohiia – Actual problems of psychology: General Psychology. Historical Psychology. Ethnic Psychology*, 9 (7), 311–317 [in Ukrainian].
- Stolin, V.V., & Pantilejev, S.R. (1988). Oprosnik samootnosheniya [Self-Attitude Questionnaire]. *Praktikum po psyhodiagnostike: Psyhodiagnosticheskiye materialy – Workshop on psychodiagnosics: Psychodiagnostic materials*, (pp. 123–130). Moscow [in Russian].
- Tytarenko, T.M., & Larina, T.O. (2009). *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Hardiness of personality: social necessity and safety]*. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. Kyiv : Marych [in Ukrainian].
- Fominova, A.N. (2012). *Zhiznestojkost lichnosti [Hardiness of Personality]*. Moscow : MPGU, Prometej [in Russian].
- Shvarcer, R., Yerusalem, M., & Ramiok, V. (1996). Russkaja versija shkaly obshchej samojeffektivnosti R. Shvarcera i M. Yeruselema [Russian version of the scale of general self-efficacy of R. Schwarzer and M. Erusalem]. *Inostrannaja psyhologija – Foreign Psychology*, 7, 71–77 [in Russian].
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. N.Y. : W. H. Freeman & Co.
- Baranuskienė, I., Serdiuk, L., & Chykhantsova, O. (2016). Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2 (7), 64–73.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.
- Haghighatgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – 2011. (pp. 925–928). Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020040>.
- Khoshaba, D. & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106–117. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. Retrieved from www.researchgate.net/publication/22682825.

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>.
- Maddi, S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In P. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*, 101-115.
- Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279-298. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>.
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265-274.
- Maksimenko, S., & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1 (6), 92-100.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1, 44-51.

АНОТАЦІЯ

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

З'ясовано, що таке розуміння явища життєстійкості розширює існуючу традиційну ідею, яка переважно зводиться до трикомпонентної структури та визначає вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності й активності в стресових умовах. Найважливішим психологічним атрибутом зазначеного явища є його функціонування як відкритої динамічної системи на основі самоорганізації та самовизначення.

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

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

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

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

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

Чиханцова Елена. Жизнестойкость и её связь с ценностями личности

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается феномен жизнестойкости и его связь с ценностными аспектами личности. Жизнестойкость анализируется как основной ресурс преобразования жизненных событий в новые возможности вопреки внешним невзгодам. Определено, что жизнестойкость является психологическим аналогом жизненной силы человека, отражающим степень преодоления им определенных стрессовых ситуаций. Американские психологи Д. Кобейса и С. Мадди впервые представили концепцию жизнестойкости и показали, что этот феномен состоит из трех составляющих: вовлеченности, контроля и принятия риска.

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

Определено, что жизнестойкость может быть фактором оптимальной самореализации и психологического качества жизни человека,

а также ключевой личностной переменной, что опосредует влияние стрессовых факторов на соматическое здоровье и успех в деятельности личности.

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

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

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

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