

УДК 159.923.3

Psychological features of students' hardiness in crisis life situations

Психологічні особливості життєстійкості студентів

у кризових життєвих ситуаціях

Yan Chaplak

Associate Professor, PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology

Чаплак Ян Васильович

доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

<https://orcid.org/0000-0001-6763-2967>

Researcher ID: D-4081-2016

yan.chaplak@gmail.com

Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Kotsyubinsky, 2, Chernivtsi, Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна

Halyna Chuuko

Associate Professor, PhD (Phylology), Associate Professor of the Department of Psychology

Чуйко Галина Василівна

доцент, кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології

<https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>

Researcher ID: D-9477-2016

halynka2244@ukr.net

Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Kotsyubinsky, 2, Chernivtsi, Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна

Abstract

The article deals with the theoretical analysis of the phenomenon of vitality/hardiness, its structural components and the relationship with the concept of resilience, and the empirical study of the connection between a person's resilience and coping strategies used by him in a stressful situation and his perception of life as existentially meaningful.

It is noted that the concept of vitality, which thanks to D.O. Leontiev has established itself in modern psychology to denote the phenomenon of hardiness, introduced into science by S. Kobasa and S. Maddi, is not identical to its equivalent, since the concept of vitality in English corresponds to the concept of resilience. However, if vitality is understood by scientists mainly as a personal trait, then the concept of resilience is interpreted by them as a corresponding behavioral manifestation of personality. In addition, resilience and hardiness are related as a whole and a part, that is, more quantitatively than they differ qualitatively.

It is concluded that vitality is a basic characteristic of a person, a holistic system of his cognitive-emotional attitudes and behavioral manifestations, which a person uses in stressful situations, turning their course and consequences into a means of increasing his life experience, wisdom and self-realization.

The research used the following methods: theoretical: analysis of scientific psychological literature on the researched problem, synthesis, comparison and generalization of views of various scientists on hardiness; empirical: vitality test by S. Maddy and D. Koshaba; coping test by R. Lazarus, S. Folkman; scale of existence A. Lenge, K. Orgler; of mathematical statistics: correlation analysis (Pearson r) and Mann-Whitney U-test.

The results of our research show that vitality helps an individual to select and use coping strategies that are adequate to overcome relevant life situations (covid and war) and is related to the degree and features of a person's meaningfulness of life.

The conclusions were drawn that: 1) in a war situation, the number of coping methods used by a person increases compared to quarantine isolation, however, in both problematic situations, respondents tend to use confrontational coping to quickly and

actively overcome a difficult life situation; 2) respondents with a higher level of vitality mostly inclined to use distancing coping and problem-solving planning coping, while a weaker development of vitality encourages them to use confrontational coping.

Keywords: vitality, hardiness, resilience, meaningfulness of life, coping strategies.

Анотація

Стаття присвячена теоретичному аналізу феномена життєстійкості / витривалості (hardiness), його структурних складових та співвідношення з поняттям стійкості (resilience) та емпіричному дослідженню зв'язку життєстійкості особистості з використовуваними нею копінг-стратегіями у стресовій ситуації та сприйняттям нею життя як екзистенційно осмисленого.

Зазначається, що поняття життєстійкості, яке завдяки Д.О. Леонтьєву закріпилося в сучасній психології для позначення феномена hardiness, уведеного в науку С. Кобейса та С. Мадді, не є тотожним йому еквівалентом, оскільки поняттю стійкості в англійській мові відповідає поняття resilience. Проте, якщо життєстійкість розуміється науковцями переважно як особистісна риса, то поняття resilience тлумачиться ними як відповідний поведінковий прояв особистості. Крім того, resilience та hardiness співвідносяться як ціле та частина, тобто більше кількісно, ніж розрізняються якісно.

Констатується, що життєстійкість – це базова риса особистості, цілісна система її когнітивно-емоційних установок і поведінкових проявів, які людина використовує у стресових ситуаціях, перетворюючи їх перебіг і наслідки на засіб збільшення свого життєвого досвіду, мудрості та самореалізації.

У дослідженні використовувалися методи: *теоретичні*: аналіз наукової психологічної літератури з досліджуваної проблеми, синтез, порівняння й узагальнення поглядів різних науковців на життєстійкість; *емпіричні*: тест життєстійкості С. Мадді та Д. Кошаби; копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман; шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер; *математичної статистики*: кореляційний аналіз (Pearson r) та Mann-Whitney U-test.

Результати проведеного нами дослідження свідчать, що життєстійкість допомагає особистості підбирати і використовувати копінги, адекватні для

подолання відповідних життєвих ситуацій (ковіду та війни), та пов'язана зі ступенем і особливостями осмисленості людиною життя.

Зроблено висновки, що: 1) у ситуації війни число копінгів, які застосовує людина, зростає, порівняно з карантинною ізоляцією, проте в обох проблемних ситуаціях респонденти схильні застосовувати конфронтаційний копінг для швидкого і активного подолання складної життєвої ситуації; 2) респонденти з вищим рівнем життєстійкості переважно схильні використовувати копінги дистанціювання та планування вирішення проблем, тоді як слабший розвиток життєстійкості спонукає їх до використання конфронтаційного копінгу.

Ключові слова: життєстійкість, hardiness, resilience, осмисленість життя, копінг-стратегії.

Вступ

Не лише у трагічній ситуації, в якій живе тепер Україна, але й у нестабільному, швидко та непередбачувано змінюваному економічно та соціально інформаційному суспільстві загалом, надважливою якістю та особистісною рисою є життєстійкість (hardiness, витривалість), як здатність / властивість, що у комбінації з відповідними копінг-стратегіями допоможе людині долати стресові, проблемні чи кризові життєві ситуації, перетворюючи їх результати та наслідки на новий досвід, який у подальшому може стати підґрунтям її саморозвитку та самовдосконалення.

Роль життєстійкості та її зв'язок з копінг-стратегіями, які використовує особистість, долаючи різного рівня життєві труднощі, давно привертала увагу дослідників, проте, на наш погляд, досить однозначним є висновок багатьох науковців про зв'язок життєстійкості переважно з позитивними копінгами, спрямованими на «активне вирішення різних проблемних ситуацій» (Бацилева, 2021 : 52), зокрема, зважаючи на те, що до переживання стресу і до бачення проблем (того, що ми сприймаємо як стресор чи проблему) кожна людина налаштована суб'єктивно. Тому, враховуючи суб'єктивність людського сприйняття й оцінки людей і ситуацій, ми схильні вважати, що й копінги, як

поведінкові стратегії особистості у проблемній ситуації, сприймаються нею й оцінюються теж суб'єктивно. У цьому контексті позитивним нею буде вважатися копінг, який оптимально допоможе людині справитися з важкою ситуацією, подолати її та повернути собі почуття впевненості, і стане не лише прийнятним, але й першочерговим і вочевидь використовуваним людиною в інших проблемних ситуаціях.

Так, на думку С. Кобейси (1979), на психофізичне здоров'я особистості та відчуття нею благополуччя крім життєстійкості як особистісної риси впливає також те, які ситуації вона сприймає як стресові, наскільки сильно переживає стрес; як і копінги, використовувані нею для його подолання. І.Я. Гурович і Я.А. Сторожакова (2010) наголошують, що вплив життєстійкості пов'язаний також з пошуком людиною соціальної підтримки у значимих для неї осіб і з ростом її відповідальності за адекватне вирішення проблем. С. Мадді (2002 : 176) уточнює, що людина буде більш витривалою, якщо близьке оточення буде заохочувати її повірити, що вона життєстійка, а у результаті вона теж дійде такого висновку. Г. Варіна (2022) ж вважає, що саме конструктивні поведінкові стратегії особистості стають основою прояву її життєстійкості. Науковці також дослідили, що поєднання життєстійкості з надією людини на спроможність долати стреси та в майбутньому більш ефективно реагувати на прояви стресорів, здатне поліпшити прояв її життєстійкості у подоланні стресів чи проблемних ситуацій (Low, Lim, & Kon, 2021).

До вивчення проблеми життєстійкості з часу появи цього поняття у психології зверталися багато науковців. Так, S. Kobasa, S. R. Maddi, M. Hills, D. M. Khoshaba, R. H. Harvey, M. Fazel, N. Resurreccion, E. Lindsey, N. Civitci, A. Civitci, K. J. Eschleman, N. A. Bowling, G. M. Alarcon, S. Le Hellard, S. Solem, M. Sadeghpour, M. Fereydooni-Moghadam, M. Namnabati, Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, О. В. Бацилева, А. Ю. Побідаш, О. В. Єрмішев, О. А. Даценко, Г. Варіна, І. В. Пузь, К. Р. Маннапова, О. А. Чиханцова та багато інших учених ґрунтовно аналізували феномен життєстійкості та різні аспекти його прояву. Проте, як складність цього явища, так і його важливість для життя людини,

зумовлюють потребу його подальшого вивчення, зокрема, у контексті зв'язків життєстійкості особистості з копінгами, які вона використовує, потрапивши до складної стресової ситуації, та ступенем осмисленості нею життя та власного місця у ньому, що й стало предметом нашого вивчення.

Мета цієї статті – проаналізувати тлумачення поняття життєстійкості в психології та дослідити її можливий зв'язок з осмисленістю особистістю свого життєвого шляху та копінгами, які вона використовує, потрапляючи до проблемних ситуацій, що суб'єктивно переживаються нею як стресові.

Теоретичний аналіз розуміння феномену життєстійкості в психології

Історія поняття життєстійкості. Hardiness та resilience. Уперше термін «hardiness» використала С. Кобейса (1979), позначивши ним особистісну рису, що передбачає комплекс установок, здатних захистити людину від впливу негативного перебігу та наслідків стресу на її фізичне та психічне здоров'я, коли, досліджуючи поведінку і особливості переживання стресового стану керівниками організацій, виявила, що частина з них, кому властива ця риса особистості, не зважаючи на переживання гострого чи пролонгованого стресу, залишаються здоровими, швидко відновлюючи внутрішню рівновагу (отже, суб'єктивно сприймають ситуацію стресу як менш травматичну чи загрозову), тоді як інші за тих самих обставин – хворіють.

Пізніше це поняття зацікавило С. Мадді, і саме з його ім'ям у вітчизняній психології пов'язане поняття життєстійкості як своєрідного перекладу і водночас тлумачення та розуміння поняття hardiness (S. Kobasa та S. Maddi), запропоноване Д. О. Леонтьєвим, який вважав його найбільш відповідним власному розумінню феномену особистісного потенціалу, що відображає здатність і ступінь реальної можливості людини долати несприятливі обставини та ситуації свого життя (Леонтьєв, 2011). З тих пір поняття життєстійкості закріпилося в психології, хоча з часом стала очевидна його неточність, оскільки hardiness з англ. – витривалість (міць, відвага чи й зухвалість), тоді як поняттю «стійкість» відповідає інший англійський аналог: «resilience». І саме у контексті поняття resilience активізувала пошук сучасна психологія, розуміючи його як більш загальне та ширше за

обсягом, порівняно з *hardiness*. Зазначимо, що і С. Мадді (2006; 2005b) вважає *hardiness* шляхом до *resilience* та способом досягти її в умовах переживання стресу.

На відміну від *hardiness*, яку С. Мадді (2002) не схильний вважати вродженою, а розуміє як таку, що розвивається та здатна до постійного вдосконалення, при аналізі *resilience* науковці (Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney & Mathé (2013 : 17)) виявили, що це складна, багатовимірна система, яка передбачає взаємодію різних факторів: генетичних (спадковості), оточення, соціуму, нейрохімічних речовин та функціонування нейронних ланцюгів (Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney & Mathé, 2013).

Дослідження стійкості (*resilience*) почалося Н. Гармезі (N. Garmezy) майже півстоліття тому (Coutu, 2002). На думку К. Cherry (2023), *resilience* – це здатність справлятися з життєвими невдачами, уміти розподіляти власні ресурси і за необхідності – використовувати свої сильні сторони або просити допомоги інших людей та відновлюватися після подолання труднощів. Таке розуміння *resilience* відповідає перекладу цього поняття з англійської (пружність, гнучкість, здатність швидко повертатися до попередньої форми).

А. М. Sandvik зі співавторами (2015) вважають, що стійкість (*resilience*) можна визначити як «тенденцію залишатися сильним», переживаючи важкі життєві ситуації. На думку С. Мадді та Д. Кошаби (2005), *resilience* – це здатність опиратися негативним обставинам життя, яка є наслідком життєстійкості. І співвідносяться ці поняття та суттю як ціле (*resilience*) та його окрема складова, частина (*hardiness*), оскільки *hardiness* визнається особистісною рисою, тоді як *resilience* – її поведінковий прояв. Тобто ці феномени розрізняються більше кількісно, ніж за якісними ознаками. Словник АПА (n.d.) тлумачить *resilience* як процес і результат успішної адаптації людини до складних життєвих обставин завдяки поєднанню когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості та пристосуванню до вимог середовища і власних принципів, зазначаючи, що на цей процес впливають кілька факторів: спосіб сприйняття людиною світу та взаємодії з ним, доступність для неї якісних соціальних ресурсів і копінг-стратегій, які вона

використовує зазвичай. На думку Е. О. Грішина, resilience – це здатність людини «вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» (2021 : 64); це персональна характеристика, що сприяє її адаптації та зменшенню негативних наслідків стресу. Тоді як S. R. Horn і A. Feder (2018) розуміють resilience як «динамічну здатність успішно адаптуватися у ситуації нещастя, травми, або значимої загрози». D. L. Coutu визначає такі характеристики resilient людини: стійке прийняття реальності (такою, як вона є); глибока, аксіологічно обґрунтована віра в існування сенсу життя; унікальна здатність до імпровізації (Coutu, 2002).

Отже, на переконання С. Мадді, щоразу, переживаючи стреси різної сили і тривалості, людина, вирішує питання, в якому напрямку рухатися далі: до майбутнього з його непередбачуваністю, несподіваними життєвими викликами, гідно приймаючи які людина зростає у життєвій мудрості, набуває життєвого досвіду, розвиваючись до самоздійснення (Maddi, 2016), чи зосередитися на минулому, намагаючись не здобути нове, а лише не втратити наявне. І, обираючи майбутнє, приймаючи подекуди малоприємні рішення, кожне з яких, як наголошує С. Мадді, має екзистенційний смисл, визначаючи подальше життя людини і впливаючи на його перебіг, її життєві цінності та сенс, людина обирає позитивну життєву філософію (Зварич, Чуйко, Колтунович, 2019), для якої необхідна витривалість (hardiness). При цьому, у згоді з екзистенційною психологією В. Франкла, науковець зазначає, що сенс не дається людині в готовому вигляді, а створюється завдяки рішенням, які вона приймає та втілює в життя (Мадді, 2005а; Maddi, 2002), відчуваючи онтологічну тривогу через цілковиту неможливість передбачити майбутній результат своїх рішень.

Життестійкість (hardiness) – це комплекс установок і поведінкових паттернів і стратегій, здатних перетворити несподівані стресові чи трагічні події життя людини у ситуації невизначеності майбутнього на можливості для набуття життєвої мудрості, усвідомлення нового досвіду та подолання стресу і його негативних наслідків, на особистий розвиток і самоздійснення (Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal, & White, 2012). На думку С. Мадді, хоча поняття hardiness є

відповідником «мужності жити» П. Тіллїха в екзистенційній психології і містить власний екзистенційний смисл, його буде доречно додати до понятійного апарату позитивної психології (Maddi, 2016). Зазначимо, що П. Тіллїх розумів екзистенційну мужність як упевненість людини в собі та прийняття нею життя, як воно є (Зварич, Чуйко, Колтунович, 2019).

Розуміння поняття hardiness сучасними науковцями. Інші науковці пропонують свої варіанти тлумачення феномену hardiness. Зазначимо також, що використовуючи у цій роботі поняття життєстійкості, ми маємо на увазі саме hardiness, витривалість.

Так, О.А. Чиханцева розуміє життєстійкість як основу життя людини, «енергозберігаючий механізм виживання» у життєвих труднощах (2018 : 269-270), що свідчить про здатність подолати несприятливу ситуацію та про зусилля людини в контексті саморозвитку, зазначаючи також, що життєстійкість визначає ставлення індивіда до світу, інших людей та себе, дає можливість відчутти власну значимість та залучитися до вирішення завдань різної складності навіть за умови стресових обставин, тобто, за суттю, є особистісною характеристикою.

Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна (2009) тлумачать життєстійкість людини як уміння продовжувати жити, повноцінно використовуючи власний потенціал, вдало балансує між пристосуванням до труднощів і збереженням відчуття задоволення життям.

М. Oral та N. Karakurt (2022) визначають життєстійкість як рису особистості, здатну позитивно вплинути на продуктивність, здоров'я та настрої / самопочуття людини у стресовій ситуації, створюючи (у тому числі завдяки своїм складовим) опір її нетолерантності до невизначеності.

На думку Г. Варіної (2022), життєстійкість – це базове ядро особистості, що забезпечує їй здатність ефективно діяти у різних ситуаціях, обираючи складні випадки, й успішно їх долаючи, сприймаючи навіть негативні події життя як новий і потрібний досвід.

І. Я. Гурович та Я. А. Сторожакова (2010 : 82) схильні вважати поняття життєстійкості основною рисою / характеристикою особистості, що визначає

ступінь її здатності витримувати / переживати стрес, зберігаючи внутрішню рівновагу та у результаті – успішно реалізуючи себе в житті.

M. Sadeghpour, M. Fereydooni-Moghadam і M. Namnabati (2021) визначають життєстійкість як особистісну рису, що діє як ресурс опору в стресовій ситуації, тоді як особи з низькою життєстійкістю надто гостро емоційно реагують на стрес і різні життєві проблеми, тривало їх переживаючи.

P. T. Bartone з колегами (2022) розуміють життєстійкість не лише як особистісну характеристику, але і як відповідний спосіб мислення, що сприяє прояву стійкості (resilience) у стресовій ситуації, захищаючи людину від її негативних наслідків та переживання надмірної тривоги.

Тоді як G. A. Bonanno (2004), полемізуючи з науковцями, які надто скептично сприймають людей, котрі у ситуації гострого горя не демонструють сильних страждань, а проявляють позитивні емоційні реакції, і схильні вважати це патологічним, доводить, що стійкість у ситуації переживання людиною горя, ПТСР чи життєвої кризи є цілком нормальною.

Структура та складові життєстійкості. Структуру життєстійкості, згідно С. Мадді (2006; 2016) та науковців – його послідовників (Eschleman, Bowling, & Alarcon, 2010; Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen, & Bartone, 2015; Civitci, Civitci, 2015; Kuo, Tsai, & Wang, 2021; Bartone, McDonald, Hansma, Solomon, 2022; Oral, Karakurt, 2022), складають три взаємодоповнюючі особистісні установки: залученість, контроль і прийняття виклику / ризику.

Залученість (commitment) проявляється у прихильності й уважності людини до інших людей, життєвих подій і ситуацій як до вартих її зусиль, у їх активному сприйнятті, переживанні й осмисленні, у її здатності доєднуватися до вирішення життєвих завдань з усвідомленням того, що саме та як вона робить (Maddi, 2002), відчуваючи себе у змозі це здійснити, власну значимість і цінність, бути відданою справі життя (Maddi, & Khoshaba, 2005) (на противагу втечі до самоізоляції), не дивлячись на те, наскільки важкі чи психологічно неприємні обставини трапляються на життєвому шляху людини (Maddi, 2002).

Установка контролю (control) передбачає здатність людини до саморегуляції

та її упевненість у можливості впливати на розвиток та контролювати наслідки життєвих подій (Maddi, 2002), не зважаючи на складність цього процесу, замість того, щоб бути поглиненою цілковитим безсиллям змінити бодай щось. С. Кобейса з колегами також припускають, що контроль як складова життєстійкості пов'язана з поняттям локусу контролю Дж. Роттера: інтернали схильні вважати себе здатними впливати на плин власного життя, керувати перебігом стресу, зокрема, позитивно оцінюючи його наслідки як можливість розвитку, тоді як особи з екстернальним локусом контролю у ситуації стресу частіше відчують себе розгубленими та безсилями його подолати (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Lindsey, & Hills, 1992).

Виклик (challenge) означає не лише гідне прийняття усіх викликів і проблем, які людині підкидає життя, але й відкритість до них, розуміння, що ніщо життєво важливе не може бути досягнуте без боротьби за нього; що ніякі життєві виклики не становлять загрози благополуччю людини (Maddi, 2002), та усвідомлюючи, що стреси є складовою нормального життя, замість демонстрації необдуманих дій чи уникання можливих ризиків, сприймаючи стреси і проблеми як можливості чомусь новому і необхідному навчитися, розвиватися та самоздійснюватися (Maddi, 2002; Maddi, & Khoshaba, 2005).

При цьому С.Мадді неодноразово зазначав, (Maddi, 2002; Maddi, 2006; Maddi, 2016), що життєстійкість буде адекватно сформована та дієва лише у тому випадку, коли всі її складові розвинені достатньо (без перекосів з домінуючим розвитком однієї установки) та створюють певний завершений життєвий стиль особистості, що поєднує когнітивно-емоційні та поведінкові прояви (Maddi, 2006). Саме поєднання цих трьох установок («факторів першого порядку») і складає екзистенційну мужність особистості.

Роль hardiness у житті людини. На думку С.Мадді, життєстійкість проявляється в активній взаємодії людини зі світом та вмотивованості робити складні речі (Maddi, 2002), в її адаптивному поведінковому потенціалі при переживанні стресової ситуації, що є можливістю знизити ситуаційну тривожність і внутрішню напруженість (Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen, &

Bartone, 2015), повертаючи несприятливі чи навіть трагічні для себе події у позитивне русло (зокрема, змінивши їх сприйняття собі на користь, перетворивши негативну ситуацію стресу на позитив, на ріст і самовдосконалення, на зростання у життєвому досвіді та набутті позитивної життєвої філософії, що сприятиме вибору майбутнього (Maddi, 2002), а не концентрації на минулому). Адекватно сформована та розвинена життєстійкість дозволяє людині оптимально скористатися своїми фізичними, психічними й особистісними ресурсами для збереження своєї внутрішньої єдності (Маннапова, 2012), психічного здоров'я та життєвого благополуччя особистості. Тоді як відсутність у людини сформованих і усвідомлених у такій якості життєвих цінностей і сенсу, як і ряд інших особистісних властивостей, знижують її стійкість перед життєвими проблемами (Maddi, 2016).

О. А. Чиханцова (2018 : 269) розширює результати сфери впливу життєстійкості на життя людини, зазначаючи, що життєстійкість може бути тим ресурсом людини, який здатний поліпшити її здоров'я та задоволення життям, сприяючи її самореалізації та трансценденції. Зазначимо, що, на нашу думку, суттєвим фактором, що впливає на задоволення людини своїм життям є час: не секрет, що людині просто необхідно, щоб усе (чи, принаймні, більшість) бажаного в житті вона отримувала вчасно, до моменту, коли бажання ослабне чи й зникне, а його реалізація у такому випадку просто знецінюється в очах особистості, що вже не додасть задоволення у житті (Чуйко, 2018 : 53) і не виключено (проте потребує перевірки), що саме життєстійкість здатна сприяти тому, щоб людина вчасно отримувала бажане і потрібне їй у житті.

М. Sadeghpour з колегами (2021) додають, що життєстійкість приводить до посилення опору, коли людині потрібно впоратися з появою несподіваних ситуацій. О.А. Даценко (2022) пише, що ця якість допомагає людині вірно оцінити ситуацію та прийняти правильне рішення щодо неї, конструктивно вирішивши проблему, а С.М. Кондратюк (2022) зазначає, що досвід застосування людиною життєстійкості сприяє підтриманню її психофізичного здоров'я та особистісному самовдосконаленню.

У випадку, коли життєстійкість активно проявляється у ситуаціях неочікуваних, руйнівних життєвих змін, вона допомагає людині залучити копінги та опору на значимих інших для вирішення існуючих проблем (а не заперечення чи уникання їх) (S. Maddi, D. Khoshaba). На думку науковців, життєстійкість позитивно пов'язана з копінг-стратегіями (Sadaghiani, 2011), особливо з тими, що спрямовані на активне / ефективне подолання проблем та стресових ситуацій (Бацилєва, Пузь, & Єрмішев, 2021 : 52; Maddi, 2002; Маннапова, 2012; Bartone, McDonald, Hansma, & Solomon, 2022; Maddi, 2006; 2016, Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney & Mathé, 2013), до прикладу, з копінгами самоконтролю, відповідальності, пошуку соціальної підтримки, планування та переоцінки неприємної ситуації. І. Я. Гурович і Я. А. Сторожакова (2010) підсумовують, що життєстійкість поєднується саме з «трансформаційними» копінгами, що передбачають активні дії людини у стресовій ситуації, спрямовані на її подолання.

При цьому К. Р. Маннапова (2012) зазначає, що поняття життєстійкості не тотожне стратегіям подолання, оскільки копінги стосуються поведінкових проявів особистості, тоді як життєстійкість є особистісною рисою; копінги можуть бути непродуктивними і не лише не вирішувати проблему, а навіть поглиблювати її, тоді як життєстійкість зорієнтована виключно на ефективне подолання стресу. На думку ж К. Cherry (2023), стійкі та витривалі люди, потрапляючи до стресової чи трагічної ситуації, не користуються нездоровими стратегіями копінгу, а «прямо стикаються з життєвими труднощами».

Емпіричне дослідження особливостей прояву життєстійкості студентів у проблемних життєвих ситуаціях

Вибірка, методи та методики. З метою перевірки *гіпотези* про існування зв'язку між життєстійкістю особистості, копінгами, які вона використовує у стресовій ситуації для її подолання та ступенем осмисленості нею життя, ми провели дослідження, де двома незалежними вибірками стали студенти I курсів (стаціонар, спеціальність «Психологія») ЧНУ імені Юрія Федьковича; у 2022 – поч. 2023 рр. (вибірка 1, n = 48, середній вік досліджуваних – 18,63 р.) (ситуація

війни) та у 2021 – поч. 2022 рр. (вибірка 2, n = 47, середній вік респондентів – 18,37 р.) (ситуація захворювання на ковід).

У дослідженні використовувалися такі методи: *теоретичні*: аналіз наукової психологічної літератури з досліджуваної проблеми, синтез, порівняння й узагальнення поглядів різних науковців на життєстійкість; *емпіричні*: тест життєстійкості С. Мадді та Д. Кошаби; копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман; шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер; *математичної статистики*: кореляційний аналіз (Pearson r) та Mann-Whitney U-test.

Охарактеризуємо коротко *методики* емпіричного дослідження:

- тест життєстійкості – це адаптована Д.О. Леонтьєвим, О.І. Расказовою (2006) методика «Hardiness Survey» S. Maddi, D. Khoshaba. Методика діагностує показник життєстійкості (витривалості) особистості, рівень його прояву в досліджуваних та його складові (залученість, контроль і ризик) на основі відповідей респондентів на 45 тверджень опитувальника, оцінюваних на чотирибальною шкалою («так», «ні», «швидше так», «швидше ні»). Отримані дані порівнюються з таблицею середніх показників і стандартних відхилень;

- копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман (Ways of Coping Checklist – WCC), адаптований Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою (*Как преодолеть*, n.d.), призначений для визначення копінг-стратегій, які людина використовує для подолання стресової ситуації. Копінг-поведінка розуміється авторами опитувальника як цілеспрямована поведінка, що дозволяє справитися з проблемною ситуацією, усвідомлено обираючи стратегію власних дій у ній. Методика містить 50 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою (від «ніколи» – 0 балів до «завжди» – 3 бали). Визначається рівень напруженості кожного копінга, і чим вона більша, тим менше він використовується респондентом в адаптивному варіанті: до 40 % – адаптивне застосування копінга; 40-60 % – помірне його використання; більше 60 % – віддання йому переваги. Методика діагностує копінгі: конфронтаційний, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-унікання, планування вирішення проблеми, позитивна її переоцінка. Позитивною якістю

методики вважаємо відсутність однозначної (позитивної чи негативної) оцінки копінгів і ефекту їх застосування;

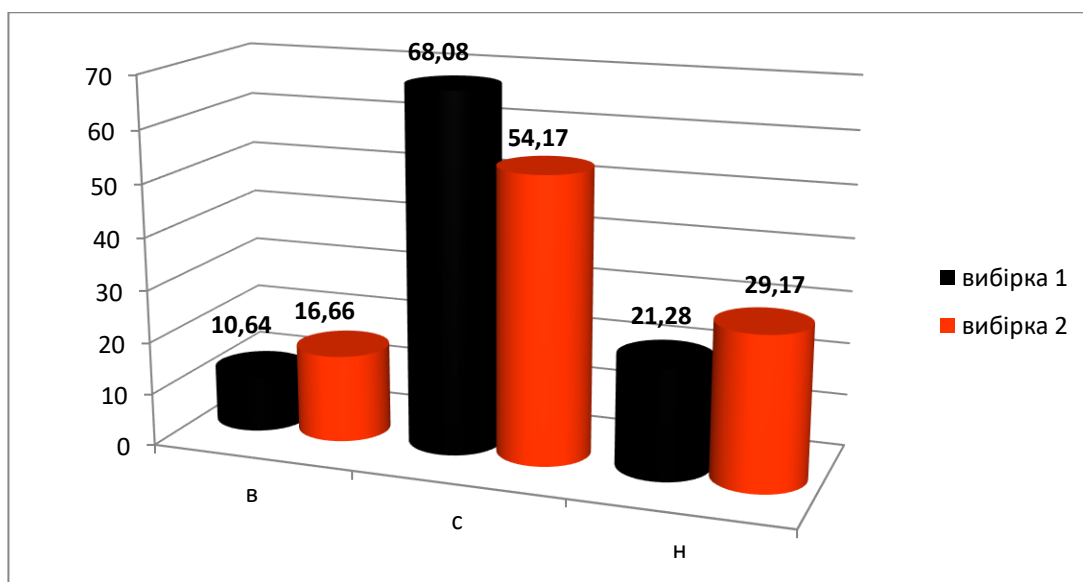
- шкала екзистенції (Existenz-Skala, ESK) А. Ленгле, К. Орглер (адаптація І.Н. Майніної, А.Ю. Васанова (2010)) вимірює рівень прояву екзистенційної виповненості, що свідчить про ступінь осмисленості життя, те, наскільки рішення та вчинки відповідають сутності людини, узгоджуються з Я особистості. Опитувальник передбачає оцінку 46 тверджень за шкалою від 1 балу – «вірно» до 6 балів – «не вірно»; наявні і зворотні оцінки за окремими твердженнями. Методика діагностує показники: самодистанціювання (SD), самотрансценденції (ST), свободи (F), відповідальності (V), – як початкові. З них виводяться показники Р (персональність) (сума SD та ST) і Е (екзистенція) (сума F та V), а також загальний показник екзистенційної виповненості (G);

- статистична обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу за Ч. Пірсоном (Pearson r) та Mann-Whitney U-test.

Результати дослідження та їх обговорення

Зазначимо, що результати респондентів за методикою діагностики життєстійкості ми представили на діаграмі:

Рис.1. Відсоткові показники рівнів життєстійкості в обох вибірках



Діаграма наочно демонструє: 1) в обох вибірках домінуючим є середній рівень прояву показника життєстійкості; 2) показники вибірки 1 перевищують результати вибірки 2 лише за даними середнього рівня життєстійкості, тоді як

навпаки, у вибірці 2 переважаючими є показники низького та високого рівнів прояву; 3) за середніми, суттєва різниця в прояві життєстійкості між вибірками відсутня: 75,33 та 75,15 балів відповідно.

Аналіз середніх показників застосування респондентами копінгів виявляє, що представники вибірки 1 більшу перевагу віддають копінгам самоконтролю, уникання, позитивної переоцінки, пошуку соціальної підтримки та плануванню вирішення проблеми; тоді як вибірка 2 – конфронтаційному, дистанціюванню та прийняттю відповідальності; за суттю, в обох вибірках комбінуються активні (позитивні за результатом) копінги та негативні.

За результатами кореляційного аналізу за Ч. Пірсоном виявлено:

- з показниками шкали екзистенції життєстійкість досліджуваних та її складові (установки) пов'язані виключно позитивно в обох вибірках, що приводить нас до висновку, що ймовірно, що життєстійкість (витривалість людини у стресі та здатність справитися з ним без шкоди для власного здоров'я) тим сильніше проявляється в особистості, чим більш осмисленим є її життя, чим більше її вчинки узгоджують з її внутрішніми переконаннями та свободою прийняття рішень. Проте, зважаючи на кількість цих зв'язків та їх силу (у вибірці 1 – r – у межах $[0,31 (p \leq 0,05); 0,69 (p \leq 0,001)]$, у вибірці 2 – r $[0,34 (p \leq 0,05); 0,77 (p \leq 0,001)]$), можемо припустити, що за обставин загрози захворювання на ковід життя сприймається як дещо більш осмислене, ніж у ситуації війни, особливо це стосується показників самодистанціювання та відповідальності як складових екзистенційної осмисленості життя, які у вибірці 1 виявляються пов'язаними лише із залученістю ($r=0,34, p \leq 0,05$; $r = 0,38, p \leq 0,01$) та контролем ($r=0,31, p \leq 0,05$), тоді як у вибірці 2 – з усіма показниками методики А. Ленгле, К. Орглер;

- з копінг-стратегіями кореляційний зв'язок життєстійкості не такий однозначний: обидві вибірки пов'язані як з використанням активних копінгів, спрямованих переважно на вирішення проблемної ситуації, так і з пасивними стратегіями подолання стресів, причому представники вибірки 1 схильні використовувати копінги: конфронтаційний (корелює із загальним показником

життєстійкості ($r = 0,29$, $p \leq 0,05$) та показником прийняття виклику ($r=0,31$, $p \leq 0,05$)); самоконтролю (пов'язаний з життєстійкістю особистості ($r= 0,33$, $p \leq 0,05$)); дистанціювання (пов'язаний з установкою прийняття виклику ($r=0,36$, $p \leq 0,05$)); планування вирішення проблеми (корелює з показником контролю ($r=0,40$, $p \leq 0,01$)), – та не застосовувати копінги уникання та прийняття відповідальності (кореляційні зв'язки з показником залученості ($r = - 0,43$, $p \leq 0,01$; $r = - 0,35$, $p \leq 0,05$)) (вочевидь, через їх недієвість / слабку дієвість у ситуації війни), тоді як у вибірці 2 конфронтаційний копінг пов'язаний з контролем як установкою життєстійкості ($r=0,30$, $p \leq 0,05$); копінг «уникання» корелює з усіма установками життєстійкості та її загальним показником виключно негативно, тоді як копінг-стратегія «прийняття відповідальності» – так само негативно – з прийняттям життєвих викликів ($r=- 0,33$, $p \leq 0,05$); тобто у ситуації пандемії ковіду опитувані розуміють / усвідомлюють власну нездатність уникнути захворювання (незахищеність), як неможливість і прийняти на себе відповідальність за це; у ситуації ж війни репертуар використовуваних копінгів розширюється, залучаючи активний опір обставинам (конфронтаційний копінг, який дозволяє подолати відчуття тривоги, відстояти власні інтереси, адекватно вирішуючи ситуацію), самоконтроль (стримування власних емоцій, контроль своїх реакцій), планування вирішення проблеми (продумані зусилля зі зміни ситуації) та дистанціювання від життєвих викликів (зменшення значимості ситуації та залучення до її вирішення); зазначимо також, що копінги «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка ситуації» в жодній вибірці не пов'язується статистично значимо з життєстійкістю особистості (не виключено, – через специфіку самих ситуацій (ковід і війна)).

Для порівняння вибірок ми використали Mann-Whitney U-test. У результаті виявлено, що вибірки відрізняються лише за методикою Р.Лазаруса та С.Фолкман: представники вибірки 1 частіше, ніж респонденти з вибірки 2 використовують копінги самоконтролю ($U=630$; $p \leq 0,0002$), втечі-уникання ($U=808$; $p \leq 0,017$), планування вирішення проблеми ($U=492$; $p \leq 0,0000$) та позитивної оцінки ситуації ($U=829$; $p \leq 0,026$) (переважно – спрямовані на активне

вирішення проблеми та подолання стресу). Тоді як досліджувані вибірки 2 частіше вдаються до застосування копінгів дистанціювання ($U=752$; $p \leq 0,0052$) та прийняття відповідальності ($U=790$; $p \leq 0,012$).

Надалі, розділивши респондентів на дві групи (А, В) за рівнем прояву в них життєстійкості ($n_A = 46$; $n_B = 49$) та провівши кореляційний аналіз даних в утворених у такий спосіб вибірках, ми виявили, що респонденти з вищим рівнем життєстійкості (вбірка А) схильні поєднувати використання копінгів дистанціювання від стресової ситуації (когнітивна спроба зменшити її суб'єктивну значимість) ($r=0,39$, $p \leq 0,01$ (кореляція з показником *hardiness*)) та «планування вирішення проблеми» ($r=0,40$, $p \leq 0,01$ (кореляційний зв'язок з показником контролю)); тоді як опитані з нижчим рівнем життєстійкості (вбірка В) віддають перевагу застосуванню у ситуації стресу конфронтаційного копінгу ($r=0,44$, $p \leq 0,01$; $r=0,38$, $p \leq 0,01$ (кореляція з показниками контролю та ризику)), уникаючи використання копінгу «втеча-уникання» ($r=-0,37$, $p \leq 0,01$ (кореляційний зв'язок з показником залученості)).

Тобто респонденти, які проявляють витривалість у стресовій ситуації, схильні зменшувати значення цієї ситуації для себе (отже, – і травматичний вплив), і намагаються знайти спосіб вирішити проблему. Ті ж, хто не є достатньо витривалим у стресі, можуть вважати за доречне не рятуватися від проблемної ситуації втечею, а активно протидіяти їй, щоб швидко справитися з нею (не виснажуючи власні ресурси витривалості).

Висновки. Життєстійкість – це динамічна система когнітивно-поведінкових установок, що у комплексі утворюють особистісну рису, яка проявляється у здатності людини бути залученою до плину життя, вирішення важливих проблемних завдань, не зважаючи на їх складність і стресогенність (commitment); проявляти упевненість у власній можливості контролювати та коригувати за необхідності перебіг подій свого життя, навіть у кризових ситуаціях (control); гідно приймати негаразди та несподіванки, що трапляються на життєвому шляху, стаючи викликом, що загрожує безпеці людини, перетворюючи їх на унікальну можливість здобути новий досвід і знання для подальшого самовдосконалення

(challenge).

Зміст поняття життєстійкості (*hardiness*) не тотожний поняттю резилієнс (*resilience*), проте розрізняються вони переважно кількісно (силою прояву): життєстійкість – прояв *випривалості* людини у стресовій ситуації, що здатний перетворити її переживання та можливі негативні наслідки стресу на життєву мудрість, яка в подальшому допоможе саморозвитку людини; резилієнтність – це її *стійкість* у стресі / кризі, готовність подолати його, активно опираючись і адаптуючись до ситуації та швидко повертаючись до повноцінного, осмисленого життя.

Життєстійкість сприяє залученню особистістю копінг-стратегій для подолання проблемних, кризових і стресових ситуацій, чи несподіванок, що руйнують звичний плин життя людини, суб'єктивно трактуючи їх ефективність. Також вона, будучи екзистенційним феноменом, пов'язана зі ступенем осмисленості особистістю власного життя.

У ситуації війни кількість використовуваних особистістю копінгів зростає, намагаючись компенсувати різноманітні стресові / кризові ситуації, проте в обох життєвих ситуаціях (ковідної ізоляції та війни) досліджувані схильні вдаватися до застосування конфронтаційного копінгу, що дозволяє не лише зменшити тривожність особистості, але й швидко і з найменшими енергетичними затратами подолати стресову ситуацію, та до комбінування активних і пасивних копінг-стратегій.

Обидві ситуації сприяють як активації життєстійкості особистості, так і посиленому застосуванню копінгів, проте, якщо карантинна ізоляція здатна сприяти осмисленню людиною життя, самоаналізу, зануренню до власного внутрішнього світу, то ситуація війни позбавляє можливості / часу та бажання осмислювати життя, яке щомиті здатне втратити сенс.

Життєстійкі особистості схильні використовувати копінги дистанціювання та планування вирішення проблеми, ті ж, у кого життєстійкість розвинена недостатньо, вдаються до застосування конфронтаційного копінгу, не уникаючи можливості спробувати швидко справитися зі стресовою ситуацією.

Перспективу подальшої розвідки з означеної проблеми вбачаємо у дослідженні диспозиційних характеристик життестійкості особистості.

Конфлікт інтересів. Автори статті заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

Basyljeva, O. V., Puz', I. V., & Jermishev, O. V. (2021). Zhyttjestijkist' jak vnutrishnij resurs osobystosti ta shljahy i'i' pidvyshhennja pid chas profesijnogo stanovlennja [Hardiness as an internal resource of the individual and ways to increase it during professional development]. *Gabitus*, 22, 52–56. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.8> [in Ukrainian].

Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., & Solomon, J. (2022). Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. *J Affect Disord.*, Nov 15, 317, 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.045>.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol.*, Jan, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.

Cherry, K. (2023). What Is Resilience? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>.

Chujko, G. V. (2018). Sens zhyttja u konteksti vidchuttja zadovolenosti zhyttjam [The meaning of life in the context of the feeling of life satisfaction]. *Psychologichnyj chasopys*, 11 (1), 46–60. <https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11.4> [in Ukrainian].

Chyhancova, O. A. (2018). Osoblyvosti projavu komponentiv zhyttjestijkosti osobystosti [Peculiarities of the manifestation of the components of the hardiness of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prac' Instytutu psykologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. Aktual'ni problemy psykologii'.* *Psyhologija obdarovanosti*, VI, 14, 267–273 [in Ukrainian].

Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 205, 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>.

Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harv Bus Rev.*, May, 80(5), 46-50, 52,

55 passim. Retrieved from <https://hbr.org/2002/05/how-resilience-works>.

Dacenko, O. A. (2022). Psychologichnyj dyskurs zhyttjestijkosti osobystosti [Psychological discourse of the hardiness of the individual]. *Aktual'ni problemy psyhologii' v zakladah osvity*, 7, 17–27. <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254> [in Ukrainian].

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>.

Grishyn, E. O. (2021). Rezylijentnist' osobystosti: sutnist' fenomenu, psyhodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk HNPU imeni G. S. Skovorody. Psyhologija*, 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> [in Ukrainian].

Gurovich, I. Ja., & Storozhakova, Ja. A. (2010). K voprosu o znachenii ponjatija zhiznestojkosti v psihiatrui [On the question of the meaning of the concept of hardiness in psychiatry]. *Social'naja i klinicheskaja psihiatrija*, 20 (3), 81–85. [in Russian].

Horn, S. R., & Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harv Rev Psychiatry*, 26(3), 158–174. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000194>.

Kak preodolet' trudnosti? Oprosnik Sposoby sovladajushhego povedeniya R. Lazarusa. (Koping test Lazarusa) (n.d). [How to overcome difficulties? Questionnaire Methods of coping behavior by R. Lazarus. (Lazarus Coping Test)]. Retrieved from <https://psycabi.net/testy/213-kak-preodolet-trudnosti-oproshnik-sposoby-sovladayushchego-povedeniya-r-lazarusa-koping-test-lazarusa>. [in Russian].

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.

Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *Am. J. Commun. Psychol.*, 7, 413–423. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>.

Kondratjuk, S. M. (2022). Zhyttjestijkist' jak resurs podolannja zhyttjevyh

trudnoshhiv v umovah vijny [Hardiness as a resource for overcoming life's difficulties in war conditions]. *Dniprovs'kyj naukovyj chasopys publichnogo upravlinnja, psihologii, prava*, 4, 78–83. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11> [in Ukrainian].

Kuo, T. M., Tsai, C. C., & Wang, J. C. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness. *Internet and Higher Education*, 51, 100819. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100819>.

Leont'ev, D. A. (2011). *Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnostics]*. Moskva : Smysl. [in Russian].

Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestojkosti [Hardiness test]*. Moskva : Smysl. [in Russian].

Lindsey, E., & Hills, M. (1992). An analysis of the concept of hardiness. *The Canadian journal of nursing research*, 24, 1, 39–50. Retrieved from <http://cjr.archive.mcgill.ca/article/view/1141>.

Low, C. H., Lim, P. H. L., & Koh, K. (2021). Toward a model of hardiness development: The effect of hope on hardiness. In *Bouncing Back: Innovative Management in Turbulent Times: Proceedings of the 34-th Annual Australian & New Zealand Academy of Management Conference 2021, December 1-2, Virtual*. 383. Research Collection Lee Kong Chian School Of Business. Retrieved from https://ink.library.smu.edu.sg/lkcsb_research/6889.

Maddi, S. (2005a). Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij [Sensemaking in the decision-making process]. *Psihologicheskij zhurnal*, 26, 6, 87–101. [in Russian].

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM.

Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets.

Military Psychology, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>.

Maddi, S. R. (2005b). On Hardiness and Other Pathways to Resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261–262. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261>.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, July, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.

Maddi, S. R. (2016). Hardiness, Enhances, Effectiveness and Fulfillment. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 294-297. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00211-1>.

Majnina, I. N., & Vasanov, A. Ju. (2010). Standartizacija metodiki «Shkala jekzistencii» A. Ljengle, K. Orgler [Standardization of the “Existence Scale” methodology A. Langle, K. Orgler]. *Psihologicheskij zhurnal*, 31, 1, 87–99 [in Russian].

Mannapova, K. R. (2012). Zhyttjestijkist' v systemi ponjattja zhyttjezdatnosti [Hardiness in the concept of viability system]. *Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G. S. Skovorody. Psihologija*, 44(1), 143–150. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18) [in Ukrainian].

Oral, M., & Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *J Community Psychol.*, Sep, 50(8), 3574–3589. <https://doi.org/10.1002/jcop.22856>.

Resilience (n.d.). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/>.

Sadaghiani, N. (2011). The role of hardiness in decreasing the stressors and biological, cognitive and mental reaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427–2430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.474>.

Sadeghpour, M., Fereydooni-Moghadam, M., & Namnabati, M. (2021). The Impact of Kobasa and Maddi Hardiness Model on Stress and Hardiness of Iranian Pediatric Nurses: A Clinical Trial Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Jan-Feb, 26(1), 42–46. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_128_20.

Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T.

(2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency – Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30–34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.009>.

Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Zhyttjestijkist' osobystosti: social'na neobhidnist' ta bezpeka [Hardiness of the individual: social necessity and security]*. Kyi'v: Marych [in Ukrainian].

Varina, G. (2022). Osoblyvosti projavu fenomenu zhyttjestijkosti ta koping-strategij povedinky osobystosti v umovah pandemii' COVID-19 [Peculiarities of the manifestation of the phenomenon of hardiness and coping strategies of personal behavior in the conditions of the COVID-19 pandemic]. *POMIĘDZY*, 4 (7), 159–173. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15> [in Ukrainian].

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathé A. A. (2013) Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>.

Zvarych, I. M., Chujko, G. V., & Koltunovych, T. A. (2019). *Ekzystencijna ta gumanistychna psihologija [Existential and humanistic psychology]* / za nauk. red. V. G. Panka. Chernivci: Chernivec. nac. un-t im. Ju. Fed'kovycha. Retrieved from <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6964> [in Ukrainian].

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2024 Chaplak Yan Чаплак Ян Васильович,

Чууко Налуна Чууко Галина Василівна

Отримано: 27.12.2023

Відрецензовано: 15.01.2024

Опубліковано: 03.04.2024

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.5>