

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У РЕАЛЬНОСТІ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЖИТТЯ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Щербак Тетяна Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-7701-9450

Researcher ID: AAC-5284-2020

Scopus Author ID: 57207314159

Невизначеність та нестабільність – це те, що спіткає нас щодня у сучасній новій реальності. Життєстійкі переконання, безперечно, мають вплив на оцінку ситуації – вона сприймається як менш травматична через готовність активно діяти та впевненість у здатності вплинути на ситуацію. Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей життєстійкості особистості у ситуаціях невизначеності стало метою цього дослідження. Встановлено значення життєстійкості особистості у сучасних мінливих умовах: створення основи внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я і високої здатності до життєдіяльності. Розкрито сутність життєстійкості як ресурсу для адаптації особистості у суспільстві. У результаті проведеного дослідження встановлено, що загальний рівень життєстійкості впливає на саморозвиток, пристрасність, оптимізм, адаптивність. Констатовано, що показники вираженості адаптації мають позитивні значимі зв'язки з усіма компонентами життєстійкості і її загальним показником. Підтверджено, що залученість як компонент життєстійкості має значимі зв'язки з емоційним комфортом і близькі до значимих зв'язки з прийняттям себе та внутрішнім контролем. Встановлено, що показники вираженості «прийняття ризику» мають зворотно пропорційні зв'язки з показником дезадаптації. Статистичним аналізом доведено, що показник «контроль» значущо позитивно корелює з такими показниками, як: «умови саморозвитку» та «оптимізм». Чим вищий показник життєстійкості в особистості, тим яскравіше виражені показники прийняття себе і емоційного комфорту. Було виявлено, що середній рівень життєстійкості сприяє оптимальному переживанню невизначених ситуацій і включає вибір особистістю стратегій подолання, які дозволяють протистояти новим труднощам у професійному та особистому житті. Високий рівень ефективності адаптації мають респонденти з високими показниками життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, нестабільність, невизначеність, кризова ситуація, критичний стан, адаптація.

Kuzikova Svitlana, Shcherbak Tetiana. Hardiness as a person's adaptive resource in the reality of life's uncertainty

Uncertainty and instability are two main things what we face every day in our new reality. Life-sustaining beliefs certainly influence the assessment of the situation because it is perceived as less traumatic due to its willingness to act actively and confidence in the ability to influence the situation. Theoretical substantiation and empirical research of the features of personality sustainability in critical living conditions became the purpose of this study. The significance of the hardiness of the person in today's changing conditions (the creation of the basis of internal harmony, complete mental health and high capacity for life) has been established. The essence of hardiness as a resource for the adaptation of the individual in society has been revealed. As a result of the conducted research, it has been established that the general level of hardiness affects self-development, passion, optimism, and adaptability. It has been determined that the indicators of adaptation have positive significant relationships with all components of hardiness and its general indicator. It has been confirmed that "involvement" as a component of hardiness has significant relationships with emotional comfort and close to significant relationships with self-acceptance and internal control. It has been established that indicators of "risk acceptance" are inversely proportional to the indicator of maladaptation. Statistical analysis has proved that the indicator "control" is significantly positively correlated with the indicators: "conditions of self-development" and "optimism". The higher the indicator of person's hardiness, the more clearly expressed the indicators of self-acceptance and emotional comfort. It has been found that a medium level of hardiness contributes to the optimal experience of uncertain situations and includes the individual's choice of coping strategies that allow him to face new challenges in his professional and personal life. Respondents with high indicators of hardiness have a high level of adaptation efficiency.

Key words: hardiness, instability, uncertainty, crisis, critical condition, adaptation.

Вступ. Зовнішня та внутрішня невизначеність є фундаментальною характеристикою сучасної людини та її оточення. Сучасні умови життєдіяльності зобов'язують до високої витривалості та готовності до постійної мінливості життя в новій реальності, здатності приймати відповідальні рішення в обмежений час та за недостатньої чи надлишкової інформації. Стан існування також вимагає від людей успішного використання своїх внутрішніх ресурсів, а також здатності до постійної особистісної трансформації та розвитку власної ідентичності. У перехідні періоди, коли зростає невизначеність життя у суспільстві, люди потребують внутрішніх сил для вирішення різноманітних проблем і складних ситуацій. Особливістю проблеми адаптації особистості до соціально-економічних змін є те, що вона пов'язана не лише зі зміною умов життя, а й з функцією «соціального ліфту», яка сприяє розвитку та виходу на нові рівні внутрішнього росту і соціальної ієрархії загалом. Останніми роками в психології розширився ресурсний підхід, що бере свій початок з гуманістичної психології, де важливе місце посідає вивчення конструктивного початку особистості, що дає змогу протистояти складним життєвим ситуаціям, ось чому важливо дослідити питання життєстійкості як ресурсу для адаптації особистості у суспільстві та невизначених ситуаціях життя. Дослідженню життєстійкості на пострадянському просторі почали присвячувати увагу лише останніми роками, що зумовило вибір такої теми для дослідження.

Вивчення проблематики життєстійкості особистості має велике практичне значення, оскільки цей феномен оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я і високої здатності до життєдіяльності. Дезінтеграція означає втрату адекватного функціонування вищого рівня психіки, який відповідає за регуляцію поведінки і діяльності, свідчить про розпад ієрархії життєвих сенсів, цілей, цінностей, мотивів. Психологічна стійкість особистості визначає її життєздатність, безпосереднє соматичне і психічне здоров'я.

Поняття «стійкий» у перекладі визначається як «стабільний, стійкий, твердий, міцний». Синонімами цього поняття є: 1) стійкість, стабільність, стан рівноваги; 2) сталість, твердість [1, с. 780]; а *mental stability* – психічна стабільність (стійкість).

«Стабільний» інтерпретується як особистісна риса (в теоріях особистості), яка передбачає відсутність різних та непередбачуваних надмірних змін емоційних станів. У такому випадку частіше вживається уточнююче слово «емоційна» (стабільність). Стабільність виявляється в здатності особистості зберігати психічне самовираження і адекватне функціонування, здійснювати самоврядування, розвиватися, успішно *адаптуватися*. Знижений показник стійкості призводить до того, що особистість, опинившись у ситуації ризику (ситуації випробувань, втрат, соціальної дезадаптації і депривації), долає її з негативними наслідками для власного психічного та соматичного здоров'я, особистісного розвитку, сформованих міжособистісних відносин. У моделі Р. Кіндер обґрунтовується положення про

можливість посилення стійкості з метою пом'якшення несприятливих наслідків для здоров'я, спричинених стресом [2, с. 69].

«Стойкий» пояснюється як інтегральна характеристика індивіда, чия поведінка є логічною і структурною. Зокрема, П. Бартон визначає цю характеристику як психологічний стиль, пов'язаний з психічним здоров'ям і продуктивністю в різних стресових умовах [3, с. 79].

Психологічна стійкість особистості є складною і ємною якістю особистості. У ній об'єднаний цілий комплекс здібностей, широке коло явищ різного рівня. Буття особистості є багатогранне, що відображається в різних аспектах її психологічної стійкості. На передній план виходять три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність, врівноваженість, пропорційність, опірність (резистентність).

Пов'язуючи стійкість із врівноваженістю, К. Ковальскі описує контрольний елемент стійкості як схильність вірити в те, що людина може контролювати або впливати на події, з якими стикається. Сприйняття контролю впливає на життєстійкість, оскільки події та дії, швидше за все, сприйматимуться як природні наслідки, а не несподівані та приголомшливі переживання [4, с. 2112]. Окрім цього, стійкість виявляється у форсуванні труднощів як здатності не лишатися віри у себе, почуття самовпевненості, віра у свої можливості, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [5, с. 815].

Таким чином, психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин; постає як диспозиційний фактор збереження та підвищення працездатності, фізичного і психічного здоров'я, незважаючи на стресові обставини [6, с. 760].

Уперше феномен життєстійкості з'являється у 80-х роках ХХ століття завдяки С. Мадді та С. Кобейс. В іноземних джерелах життєстійкість позначається як «hardiness», що в перекладі з англійської мови означає «витривалість», «стійкість». Цей феномен, з точки зору авторів, дозволяє особистості визнавати свої реальні можливості та приймати власну вразливість. У рамках ресурсного підходу С. Мадді визначає «hardiness» як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів, що дозволяє зберегти внутрішній баланс та гармонію [7, с. 566].

Глобалізація, висока швидкість розвитку соціального розвитку, інтенсифікація соціальних взаємодій, загострення протиріч і конфліктів закладають нові напрями в галузі вивчення динаміки розвитку суспільства. Життєстійкість стає не лише компонентом перерахованих тенденцій, а й методологічною основою до вирішення назріваючого конфлікту. Звернення до поняття «життєстійкість» у сучасній психології багато в чому пов'язане з високим темпом змін, що відбуваються у сучасних соціальних системах; трансформацією комунікації, коли людина виявляється залученою у безліч ситуацій спілкування; з появою нових соціальних ситуацій, відсутніх раніше у її досвіді. У дослідженні ми спираємося на розуміння життєстійкості як

здатності до розвитку, що виявляється в адекватному прийнятті або відкиданні об'єктів, які сприймаються як складні, суперечливі, неясні, позаяк не можуть бути однозначно співвіднесені з минулим досвідом. Вона, по-перше, виступає як феномен, що контролює перебіг усіх емоційних і когнітивних процесів, когнітивні стилі особистості, переконання і систему соціальних установок, міжособистісну і соціальну поведінку, а також поведінку у складних ситуаціях, а по-друге, виступає як характеристика перцептивного апарату особистості як фактор успішної адаптації особистості.

Матеріали та методи. Вибірка дослідження складалася з 240 респондентів. 80 респондентів є студентами і робітниками напряму «Психологія» вікового діапазону 19–22 роки. Ще 80 респондентами стали студенти Інституту соціальних наук спеціальностей «Міжнародні відносини» та «Готельно-ресторанний бізнес». Віковий діапазон – 19–22 роки. Учасники дослідження мали досвід роботи у США і Туреччині впродовж 4 календарних місяців за програмою «Work and Travel», мовленнєву практику впродовж місяця в Йорданії. 80 респондентів є представниками ТОВ «Центр Мережевих Технологій ВЕБ100», спеціалізації «тестувальники». Віковий діапазон респондентів – 21–27 років. Ця вибірка представлена особами, що мають різні ступені базової та університетської освіти, проте всі вони навчалися на онлайн-курсі «Основи тестування ПО» від QATestLab і здали 6 атестацій, які передбачали навчання під час роботи. Характер атестацій – перевірка теоретичних і технічних навичок, отриманих під час тестування проєктів та ознайомлення із запропонованими матеріалами атестацій. Робочий процес передбачає також комунікації з іноземними замовниками (США, Європа).

Для проведення емпіричного дослідження було використано: методика «Особистісна готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд, Хал, адаптація Н.А. Бажанова, Г.Л. Бардієр), методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест «Життєстійкість» (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Расказова), методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» (автор С.Б. Кузікова).

Результати. Для виявлення впливу та перевірки гіпотези становлення життєстійкості як фактора адаптації особистості нами був застосований однофакторний дисперсійний аналіз. Завдяки аналізу середніх значень, що відповідають різним градаціям фактора та їх відмінностям, однофакторний дисперсійний аналіз дозволяє перевірити гіпотезу про те, що досліджуваний нами фактор впливає на залежну змінну і яким чином це відбувається, тобто він спрямований на виявлення залежностей в експериментальних групах шляхом аналізу значимості різниць у середніх значеннях, отриманих під час обробки виконаних методик. Нижче представлені найбільш значимі результати проведеного аналізу, де як фактор (незалежна змінна) виступає загальний рівень життєстійкості.

Отримані результати свідчать, що загальний рівень життєстійкості впливає на такі шкали, як: загальний показник саморозвитку ($F=2,053$ при $p=0,033$), при-

страсність ($F=2,332$ при $p=0,015$), оптимізм ($F=3,643$ при $p=0,000$), адаптивність ($F=4,477$ при $p=0,000$). Інші шкали були виключені з однофакторного дисперсійного аналізу, оскільки результати були $p>0,05$. Отримані результати дозволили встановити, що життєстійкість є складним конструктом, який зумовлює процеси саморозвитку особистості, а також справляє вплив на рівень пристрасності та оптимізму особистості.

Вплив життєстійкості на компонент адаптації особистості носить прямий характер, а також реалізується опосередкованим чином за допомогою інших змінних, а саме пристрасність і оптимізм. Високий середній та високий рівень життєстійкості є характерними самостійній особистості з розвиненими смисловими життєвими орієнтаціями.

Факторами розвитку такої особистості є загальна (не лише ситуаційна) активна спрямованість на діяльність, віра у себе, у власне майбутнє, функціонування вищої системи регуляції діяльності, стратегічна спрямованість і відсутність імпульсивної поведінки.

Індивід, що прагне до саморозвитку, вмilo витримувати стресові ситуації, зберігає внутрішній баланс і не втрачає продуктивність діяльності, яку виконує. Позитивне відношення до власних змін, внутрішніх ресурсів та адекватно оцінювати можливості керувати цими змінами і труднощами, які виникають на шляху їх становлення, дозволяють визначити потенціал особистості адаптуватися і долати ці труднощі в повсякденному житті, навіть якщо вони носять екстремальний характер.

З даних, що наведені в табл. 2, виходить, що показники вираженості адаптації мають позитивні значимі зв'язки з усіма компонентами життєстійкості та її загальним показником. Такий компонент життєстійкості, як залученість, має також значимі зв'язки з емоційним комфортом і близькі до значимих зв'язки з прийняттям себе та внутрішнім контролем. У особистості з такими показниками спостерігається вміння ставитися до себе без негативу, безоцінкове ставлення, що сприяє емоційній стабільності. Показники вираженості «прийняття ризику» мають зворотно пропорційні зв'язки з показником дезадаптації. Це говорить про те, що людина, яка не здатна адекватно оцінювати ризики виникаючої ситуації, а також приймати їх і знаходити стратегії оволодіння ризиком, більш схильна до появи дезадаптивних процесів. Інтегральний показник вираженості життєстійкості має значимий зв'язок з вираженістю адаптації і близький до значимих з компонентами «прийняття себе» і «емоційний комфорт». Таким чином, чим вищий показник життєстійкості у особистості, тим яскравіше виражені показники адаптації, прийняття себе і емоційного комфорту.

Залежно від рівня вираженості того чи іншого компонента у структурі життєстійкості будуть переважати різні показники, які є складниками успішної адаптації. Так, вираженість «залученості» у структурі життєстійкості буде сприяти розвитку емоційного комфорту, прийняття себе і внутрішнього контролю. Якщо особистість зацікавлена в тому, які, наприклад, суспільні і соціальні зміни відбуваються навколо неї, то вона

Результати однофакторного дисперсійного аналізу

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
Заг. пок. саморозвитку	Поміж групами	435,667	15	29,044	2,053	,033
	Всередині групи	622,333	44	14,144		
	Всього	1058,000	59			
Пристрасність	Поміж групами	463,661	15	30,911	2,332	,015
	Всередині групи	583,322	44	13,257		
	Всього	1046,983	59			
Оптимізм	Поміж групами	949,711	15	63,314	3,643	,000
	Всередині групи	764,689	44	17,379		
	Всього	1714,400	59			
Адаптивність	Поміж групами	3898,311	15	259,887	4,477	,000
	Всередині групи	2554,089	44	58,047		
	Всього	6452,400	59			

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок між вираженістю компонентів життєстійкості та соціально-психологічної адаптації

Показники	Залученість	Контр.	Прийн. ризику	Заг. бал	Адаптація	Деадаптація	Прийняття себе	Емоц. комф.	Внутр. конт.
Залученість	1,00				0,26		0,18	0,25	0,18
Контроль		1,00			0,24				
Прийняття ризику			1,00		0,33	-0,26	0,18		
Загальний бал				1,00	0,34		0,21	0,19	

буде відчувати емоційний комфорт. Причиною цього є достатня усвідомленість процесів, що відбуваються, а також високий рівень інформованості. Для «прийняття ризику» буде збільшуватися висока вираженість адаптації і зменшуватися показник дезадаптації, які, що є логічним, є полярними поняттями і значеннями.

Досліджуваний показник залученості характеризується впевненістю в тому, що все, що відбувається, дає максимальну можливість особистості отримати цінний та цікавий досвід. Особистість з високорозвиненим показником залученості відчуває максимальне задоволення від діяльності, якою займається, адже це дає змогу відчути свою значимість, цінність. Отримані результати були такими: учасники програми «Work&Travel» – 80% – середній рівень, 20% – низький; студенти-психологи – 70% – середній рівень, 30% – низький; тестувальники – 40% – високий рівень, 60% – середній. Отримані результати за всіма вибірками набули середніх значень, однак лише у тестувальників був помічений високий рівень залученості. В ході індивідуальних бесід з респондентами було встановлено таку закономірність: близько 95% респондентів зробили свідомий вибір роботи у сфері тестування, що значно відрізняється від їхньої вищої освіти. Саме тому залученість у діяльність такої вибірки є дещо вищою, ніж у інших вибірках.

Проведені парні кореляції у статистичному аналізі показали, що показник «залученість» статистично позитивно значущо корелює з показником «умови саморозвитку» ($r=0,647$) і «загальний рівень саморозвитку» ($r=0,457$). Кореляція на 0,01 рівні та є двосторонньою (0,000). Оскільки залученість у нашому дослідженні характеризується впевненістю у собі та своїх можливостях, то цей показник має беззаперечний зв'язок з компонентом «впевненість», який ми розглядали вище.

Залученість є заставою досягнення високих цілей і запобігає виникненню стагнації, сприяє мобілізації енергетичного та творчого потенціалу, який спрямований не лише на діяльність, а й на внутрішні процеси.

Контроль як складник життєстійкості є пунктом переконаності в тому, що максимальна увага до ситуацій дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, однак такий вплив може бути не ефективним і не абсолютним. З високо розвиненим компонентом контролю відчуває, що вибирає власний напрям діяльності. Компонент контролю подібний також до категорії локус контролю Дж. Роттера, який являє собою схильність людини приписувати відповідальність за події в житті події і результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальність, зовнішній локус контролю) або власним здібностям і зусиллям (інтернальність, внутрішній локус контролю). Отримані результати були такими: студенти-психологи – 20% – високий рівень, 20% – середній рівень, 60% – низький; учасники програми «Work&Travel» – 40% – високий рівень, 50% – середній, 10% – низький; тестувальники – 20% – високий рівень, 40% – середній, 40% – низький.

Проаналізовані парні кореляції у статистичному аналізі показали, що показник «контроль» статистично значущо позитивно корелює з показником «умови саморозвитку» ($r=0,460$) та «оптимізм» ($r=0,467$) на рівні тенденції. Кореляція на 0,01 рівні та є двосторонньою (0,000). Отримані дані є основою для можливого подальшого дослідження залежності між наведеними показниками. Оптимізмом може бути тривалий та ефективний результат роботи над собою, це впевненість особистості в тому, що незалежно від складнощів, які доводиться вирішувати, вони призводять до усвідомлення успішності. Таким чином, особистість контролює

Значимість різниці у вираженості компонента життєстійкості між вибірками

Компоненти життєстійкості	Mean	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N
	Студенти-психологи	Work&Travel	Тестувальники				
Залученість	36,26667	36,26667	36,50000	-0,11614	58	0,907939	90
Контроль	03333	28,03333	29,56667	-0,68665	58	0,495040	90
Прийняття ризику	16,93333	18,93333	16,93333	-1,54402	58	0,128023	90
Життєстій-кість	81,56667	81,56667	87,10000	-1,24548	58	0,217965	90

все, що з нею відбувається, в тому числі і умови саморозвитку.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які знаходяться в досвіді, неважливо, позитивному або негативному. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використання їх наступного разу. Людина, розглядаючи життя як основний і єдиний засіб отримання знань і досвіду, готова діяти за відсутності будь-яких гарантій успіху, спираючись на віру у себе і свої сили, вважаючи, що прагнення до банального комфорту і відсутність страху робить життя біднішим.

Цей компонент дозволяє особистості залишатися відкритою до навколишнього світу і сприймати події, що відбуваються як виклик і випробування. Отримані результати були такими: студенти-психологи – 30% – середній рівень, 70% – низький; учасники програми «Work&Travel» – 50% – високий рівень, 50% – середній; тестувальники – 40% – середній, 60% – низький. Високий рівень прийняття ризику спостерігається лише в учасників програми «Work&Travel», що може бути зумовлено також їхньою підготовкою у агентствах, які організують таку програму. Учасники розглядають можливі ситуації ризику, щоб бути готовими до різних кризових ситуацій та їх подолання.

З метою визначення ступеня значимості різниць у вираженості компонентів життєстійкості між студентами-психологами, тестувальниками і учасниками програми «Work&Travel» був застосований параметричний критерій t-Стьюдента. Результати порівняльного аналізу наведені в таблиці 3.

Виходячи з даних, наведених у таблиці 3, можна зробити, по-перше, висновок, що відсутня значима різниця між вибірками у вираженості компонентів життєстійкості та інтегрального показника життєстійкості.

По-друге, в учасників програми «Work&Travel» більш виражений, ніж у інших вибірок, такий компонент життєстійкості, як «прийняття ризику» (t-1,54).

Висновки. Наші міркування про життєстійкість як психологічний феномен ґрунтувалися на трьох вихідних думках, що знайшли своє підтвердження у проведеному дослідженні. По-перше, ранній дорослий вік більш піддатливий впливу зовнішнього світу відповідно до життєвої ситуації, тому їх показники загалом можуть бути значно нижчими через відсутність достатнього життєвого досвіду. Зазвичай у цьому віці відбувається професійне становлення особистості, а також формування нового осередку суспільства – власної сім'ї, тому ситуації невизначеності йдуть у ногу з людиною, більшість ситуацій, з якими вона стикається, будуть новими та кризовими. По-друге, особистості необхідно приймати відповідні рішення не лише в особистісній, але також у професійній сфері, нести вантаж відповідальності тих завдань, які накладає на нього сама професія, тому важливо дослідити вибірки з різною професійною спрямованістю – психологи, тестувальники і представники напряму «Міжнародні відносини». По-третє, психодіагностичний комплекс життєстійкості позначається як фактор адаптації особистості. Високий середній та високий рівень життєстійкості є характерним самостійній розвиненій особистості з високою здатністю до адаптації.

Таким чином, у результаті проведеного дослідження серед представленої вибірки було виявлено, що більшості досліджуваних характерним є середній рівень життєстійкості. Середній рівень життєстійкості сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності і передбачає вибір людиною копінг-стратегій, що дозволяють протидіяти новим складнощам у професійному та особистому житті. У респондентів, які мають високі показники життєстійкості, спостерігається більш високий рівень ефективності адаптації.

Література:

1. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. VIII, 1728 с.
2. Kinder R.A. Psychological hardiness in women with paraplegia. *Rehabil. Nurs.* 30, 68–72. 2005. DOI: 10.1002/j.2048-7940.2005.tb00362.x.
3. Bartone P.T., Roland R.R., Picano J.J., & Williams T.J. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment.* 2008. 16(1):78–81. DOI: 10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x.
4. Kowalski C.M., & Schermer J. A. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports.* 2019. 122, 2096–2118. DOI: 10.1177/0033294118800444.
5. Pengilly J.W., & Dowd E.T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Clinical Psychology.* 56, 813–820. DOI: 10.1002/(SICI)1097-4679(200006)56:63.0.CO;2-Q.

6. Nezhad M.A.S., & Besharat M.A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. 5, 757–763. DOI: 10.1016/j.sbspro. 2010.07.180/.
7. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., & Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4, 566–577. DOI: 10.1080/17439760903157133.

References:

1. Busel, V.T. (2005). Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy: 250000 [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language: 250.000]. Kyiv; Irpin: Perun. 1728 s. [in Ukrainian].
2. Kinder, R.A. (2005). Psychological hardiness in women with paraplegia. *Rehabil. Nurs.* 30, 68–72. DOI: 10.1002/j.2048-7940.2005.tb00362.x.
3. Bartone, P.T., Roland, R.R., Picano, J.J., Williams, T.J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 16(1):78–81. DOI: 10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x.
4. Kowalski, C.M., Schermer, J.A. (2019). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports*. 122, 2096–2118. DOI: 10.1177/0033294118800444.
5. Pengilly, J.W., Dowd, E.T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Clinical Psychology*. 56, 813–820. DOI: 10.1002/(SICI)1097-4679(200006)56:63.0.CO;2-Q.
6. Nezhad, M.A.S., & Besharat, M.A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 5, 757–763. DOI: 10.1016/j.sbspro. 2010.07.180/.
7. Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Fazel, M., Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*. 4, 566–577. DOI: 10.1080/17439760903157133.