

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.  
Series "Psychology". № 2(12), pp. 98-103 (2020)  
УДК 159.923  
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18)

ISSN 1728-3817  
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,  
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2020

Ілля Чанчиков, асп.  
ORCID: 0000-0003-4023-8622

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

## САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Виконано теоретичне й емпіричне дослідження взаємозв'язку самоставлення й емоційних переживань і життєстійкості особистості. Розглянуто життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що має зв'язок з індивідуальними властивостями на кожному рівні особистості. Використано такі діагностичні методику: опитувальник самоставлення Століна – Пантільєва, методику "Шкала диференційних емоцій" К. Ізарда, тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказовой). За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) знайдено зв'язки між самоставленням, емоційними переживаннями і життєстійкістю. На основі регресійного аналізу визначено силу впливу самоставлення й емоційних переживань на життєстійкість особистості.*

*Ключові слова: життєстійкість, системний підхід, інтегральна індивідуальність, особистість, самоставлення, емоційні переживання.*

**Вступ.** У сучасному світі до особистості висувається все більше вимог: високий, розвинений емоційний інтелект, розвинені особистісні риси тощо. Але однією з найбільш важливих властивостей сучасної людини є її адаптивність. Сучасний світ стає надзвичайно мінливим і стрімким, тому найважливішою якістю стає здатність швидко адаптуватись і бути гнучким, зберігаючи при цьому емоційну стабільність.

Адаптація особистості – результат взаємодії як із суспільством, оточуючими людьми, так і самим собою. Самоставлення впливає на емоційний стан особистості, її ресурсність і готовність до розв'язання проблем. Негативне самоставлення може виявлятися у внутрішньому дискомфорті та проблемах у взаємодії з іншими. Усе це впливає на здатність особистості бути емоційно стабільною у різних життєвих ситуаціях.

У сучасній психології для аналізу такої особистісної якості широко використовується поняття "життєстійкість". Це поняття якнайкраще відображає сукупність рис і здібностей особистості, які необхідні їй в непростих умовах сьогодення, що вимагає пошуків чинників у виявленнях життєстійкості.

У нашому дослідженні життєстійкість розглядається як системне поняття, компоненти якого належать до різних рівнів особистості. Вивчаючи зв'язок компонентів життєстійкості з індивідуальними особливостями особистості на різних її рівнях, ми розширюємо розуміння життєстійкості.

**Метою статті** є теоретичне й емпіричне дослідження особливостей зв'язку самоставлення й емоційних переживань особистості з вираженням її життєстійкості.

**Теоретичні основи дослідження.** Особистість, з позиції системного підходу, складається із певних рівнів, які взаємодіють між собою й утворюють цілісну систему. В. С. Мерлін у своїй теорії інтегральної індивідуальності виділив три рівні особистості: систему індивідуальних властивостей організму, систему індивідуальних психічних властивостей організму і систему соціально-психологічних індивідуальних властивостей [6]. На кожному рівні виявляються певні індивідуальні властивості. Життєстійкість – характеристика інтегральної індивідуальності особистості. Особливості її утворення залежать від особливостей розвитку індивідуальних властивостей на кожному рівні особистості.

Поняття життєстійкості було досліджене ще у 1980-х роках у роботах Сюзен Кобейса і Сальваторе Мадді [14]. Цим поняттям вони позначали особистісну здатність людини чинити опір стресу та мати високий рівень психологічного здоров'я. Життєстійкість розроблялась на

базі екзистенційного розуміння особистості, тому її становлять такі екзистенційні компоненти, як включеність, контроль і прийняття ризику.

М. В. Логінова зазначає, що життєстійкість – комплексне поняття, яке розглядається і як ресурс, і як здатність людини долати проблемні ситуації [7]. З погляду Т. О. Ларіної, життєстійкість – особистісний потенціал саморозвитку у стресових умовах. Життєстійкість використовує когнітивні ресурси задля переусвідомлення й отримання нового розуміння ситуації. Життєстійкість дозволяє людині конструювати індивідуальний життєвий шлях. Життєстійкість виявляється у таких рисах, як мужність, сміливість, готовність діяти [12]. Л. А. Александрова розглядає життєстійкість як внутрішній ресурс, який можна змінювати, переосмислювати й наповнювати, поліпшуючи тим самим своє життя. Розвиток компонентів життєстійкості є основою для більш позитивного світовідчуття людини. Життєстійкість – внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, те, що вона може змінити й переосмислити, що сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я [1].

Шляхом до розкриття внутрішніх ресурсів може виступати самопізнання та самоставлення як його результат [3]. Самоставлення предствлено на рівні соціально-психологічних індивідуальних властивостей. Формування цього рівня, як і самого самоставлення, залежить як від особистості, так і від інших людей. Психологічні дослідження самоставлення передусім пов'язуються з аналізом динаміки його становлення і структури. Наголошується, що самоставлення починає розвиватись на основі ставлень особистості до того, що її оточує, предметів, людей. Спочатку самоставлення не є стійким і спирається на ставлення інших щодо свого "Я". Але згодом, у процесі самоусвідомлення та саморефлексії, виникає стійке ставлення щодо своєї особистості [4].

У психології існують різні підходи щодо структури самоставлення. Найбільш поширеним підходом є розгляд самоставлення як однієї з форм загальної самоповаги. З погляду І. І. Чеснокової, самоставлення – частина самоусвідомлення. Самоставлення розвивається з великої кількості переживань особистості щодо самої себе в різні вікові періоди. З набуттям емоційного досвіду в людини формується більш-менш стійке емоційно-ціннісне ставлення щодо свого "Я". У самоставленні відображається ставлення особистості до інших, їхньої діяльності, знань [13]. Н. І. Сарджвеладзе, навпаки, стверджував, що самоставлення – самостійне утво-

рення, яке є основоположним щодо самоусвідомлення, самопізнання і самооцінки. Також він виділяв три компоненти самоставлення: емоційний, когнітивний і конотативний [10].

В. В. Столін розглядав трикомпонентну структуру самоставлення, виділяючи в ньому самоповагу, ауто-симпатію та самоінтерес. Саме ці компоненти формують позитивне чи негативне ставлення людини до себе [11]. С. Р. Пантисєєв представляв самоставлення як ієрархічну структуру. Його погляди на самоставлення лягли в основу опитувальника, який був розроблений ним разом із В. В. Століним. Опитувальник дозволяє розглянути самоставлення на трьох рівнях: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване на самоповагу, ауто-симпатію, самоінтерес і очікуване ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (і готовність до них) щодо свого "Я". Саме ця концепція була використана в нашому дослідженні [8]. К. Роджерс у самоставленні виділяє два компоненти: самоприйняття та самооцінку [9].

Водночас, орієнтуючись на погляди І. І. Чеснокової стосовно розуміння самоставлення як емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе, ми виокремимо і значення емоційних переживань особистості для вияву вираженості життєстійкості. Емоційна сфера є компонентом особистості, який належить до рівня індивідуальних психічних властивостей організму. Згідно з дослідженнями Солкан і Сікора [15], що займалися виявленням життєстійкості та напруги в умовах, які сприяють виникненню тривожних емоцій, особистості з меншим рівнем тривожності та високими показниками життєстійкості (*hardiness*) продемонстрували слабші фізіологічні реакції при зіткненні із ситуаціями стресу. Емоційна сфера особистості є важливою частиною життєдіяльності й охоплює різні емоційні переживання. Вплив емоцій відбувається через оцінювання оточуючих явищ і предметів, спонукання до діяльності.

П. Екман у своїй теорії виділяє п'ять базових емоцій, експресивні вияви яких є універсальними і залишаються майже без змін під впливом оточуючого середовища [2]. Найбільш популярним у практичному застосуванні є теорія емоцій К. Ізарда. Дослідник диференціював емоції,

виділяючи десять базових, що виявляються через виразну і специфічну конфігурацію м'язових рухів обличчя [5].

Отже, життєстійкість – системне поняття, яке пов'язане з різними рівнями особистості. Для виявлення такої зв'язку ми використали самоставлення (рівень інтегральної індивідуальності) і емоційні переживання (рівень індивідуальних психічних властивостей). На сьогодні маємо недостатньо досліджені зв'язки цих індивідуальних властивостей і життєстійкості особистості. Життєстійкість, самоставлення й емоційні переживання – компоненти особистості, які вагомо впливають на адаптацію особистості. Вивчення особливостей зв'язку і взаємовпливу цих характеристик дозволить зрозуміти та розробити програми підвищення адаптивності особистості.

**Методологія та результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 147 досліджуваних (29 чоловіків і 118 жінок). За віком досліджувані розподілені таким чином: до 20 років – 4, від 21 до 40 років – 103, від 41 до 60 років – 38, старше 61 року – 2.

Життєстійкість досліджувалась за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказової). Результати дослідження життєстійкості представлені у табл. 1.

Середні значення показника включеності ( $M = 30,81$ ) перебувають у межах значень ( $37,64 \pm 8,08$ ). Це вказує на зацікавленість досліджуваних у тому, що відбувається, і отримання задоволення від особистої діяльності.

Значення шкали контролю ( $M = 27,67$ ) лежать у межах середніх значень ( $29,17 \pm 8,43$ ), що означає відчуття можливості впливати на свою діяльність і життя в досліджуваних.

Результати показника прийняття ризику ( $M = 14,77$ ) також містяться в межах середніх значень ( $13,91 \pm 4,39$ ). Тобто більшість досліджуваних сприймають різні ситуації як такі, що сприяють розвитку особистості, і як спосіб отримання досвіду.

Середні значення загального показника життєстійкості ( $M = 73,36$ ) перебувають у межах норми ( $80,72 \pm 18,53$ ) і вказують на достатню розвиненість цієї характеристики в досліджуваних.

Було проаналізовано результати дослідження життєстійкості за статтю (табл. 2).

Таблиця 1

Результати дослідження життєстійкості

	Середнє	Стандартне відхилення
Включеність	30,81	8,66
Контроль	27,67	7,37
Прийняття ризику	14,77	4,86
Життєстійкість	73,36	18,63

Таблиця 2

Порівняння результатів дослідження життєстійкості за статтю

	Стать	Середнє	Стандартне відхилення	p-рівень (2-стор.)
Включеність	Ч	31,51	8,05	p>0,05
	Ж	30,16	8,86	
Контроль	Ч	29,34	7,01	p>0,05
	Ж	27,03	7,51	
Прийняття ризику	Ч	14,44	4,20	p>0,05
	Ж	14,68	4,99	
Життєстійкість	Ч	75,34	16,31	p>0,05
	Ж	72,01	19,27	

З табл. 2 можна побачити, що показник життєстійкості в чоловіків у середньому вищий, ніж у жінок. Показники за компонентами життєстійкості також у середньому вищі в чоловіків.

Самоставлення досліджувалось за допомогою опитувальника самоставлення Століна – Пантисєєва. Згідно з отриманими даними самоставлення досліджуваних має загалом позитивний характер (табл. 3).

Найбільш загальна шкала "Глобальне самоставлення S" має високі бали ( $M = 76,99$ ) і означає виражене відчуття "за" самого себе в досліджуваних.

Найбільше балів набрали шкали "Саморозуміння" ( $M = 78,27$ ) та "Самоінтерес" ( $M = 77,29$ ). Це означає, що цікавість до власних думок і розуміння свого "Я" є провідними якостями самоставлення серед досліджуваних.

Таблиця 3

## Результати дослідження самоствавлення

	Середнє	Стандартне відхилення
Глобальне самоствавлення S	76,99	21,56
Самоповага	68,26	27,17
Аутосимпатія	66,01	22,18
Очікуване ставлення від інших	57,97	25,61
Самоінтерес	70,81	23,38
Самовпевненість	64,16	25,19
Ставлення інших	38,47	20,86
Самоприйняття	67,86	24,96
Самокерівництво	66,73	24,25
Самозвинувачення	49,77	27,50
Самоінтерес (на рівні поведінки)	77,29	26,24
Саморозуміння	78,27	22,57

Найменше балів набрали шкали "Ставлення інших" ( $M = 38,47$ ) і "Самозвинувачення" ( $M = 49,77$ ), тобто більшість досліджуваних очікують антипатії від інших людей, але самозвинувачення і невпевненість не виражені у їхній поведінці.

Шкали "Самоповага" ( $M = 68,26$ ), "Аутосимпатія" ( $M = 66,01$ ), "Очікуване ставлення від інших" ( $M = 57,97$ ), "Самоінтерес" ( $M = 70,81$ ), "Самовпевненість" ( $M = 64,16$ ), "Самоприйняття" ( $M = 67,86$ ), "Самокерівництво" ( $M = 66,73$ ) набрали достатньо високі бали, що вказує на їх позитивне виявлення в досліджуваних.

У табл. 4 показано результати дослідження самоствавлення за статтю.

Загальне самоствавлення в чоловіків більш позитивне, ніж у жінок, як і за більшістю шкал загалом.

Найбільша різниця між показниками чоловіків і жінок спостерігається за шкалою "Самоповага" ( $M = 71,59$  та  $M = 66,13$ ). Чоловіки більше схильні вірити у власні сили та поважати власні думки й емоції.

Дослідження емоційної сфери виконували за допомогою методики "Шкала диференційних емоцій" К. Ізарда.

Отримані результати наведено у табл. 5.

Таблиця 4

## Порівняння результатів дослідження самоствавлення за статтю

	Стать	Середнє	Стандартне відхилення	p-рівень (2-стор.)
Глобальне самоствавлення S	Ч	76,94	19,84	p>0,05
	Ж	75,99	22,19	
Самоповага	Ч	71,59	27,68	p>0,05
	Ж	66,13	27,91	
Аутосимпатія	Ч	64,63	20,91	p>0,05
	Ж	65,29	23,32	
Очікуване ставлення від інших	Ч	55,29	27,26	p>0,05
	Ж	57,42	26,59	
Самоінтерес	Ч	71,32	28,61	p>0,05
	Ж	67,36	25,83	
Самовпевненість	Ч	65,34	23,26	p>0,05
	Ж	63,54	25,96	
Ставлення інших	Ч	37,51	21,62	p>0,05
	Ж	37,96	20,81	
Самоприйняття	Ч	69,39	24,93	p>0,05
	Ж	65,41	26,35	
Самокерівництва	Ч	67,18	27,87	p>0,05
	Ж	65,72	24,00	
Самозвинувачення	Ч	48,19	25,04	p>0,05
	Ж	49,31	28,24	
Самоінтерес (на рівні поведінки)	Ч	74,13	29,94	p>0,05
	Ж	76,58	27,05	
Саморозуміння	Ч	83,83	18,99	p>0,05
	Ж	76,67	23,06	

Таблиця 5

## Результати дослідження емоційних переживань

	Середнє	Стандартне відхилення
Позитивні емоції	23,57	6,21
Гострі негативні емоції	23,23	10,41
Тривожно-депресивні емоції	18,87	8,36

Показник позитивних емоцій ( $M = 23,57$ ) має середні значення, що вказує на помірну наявність позитивних емоцій у житті досліджуваних: інтересу, радості, подиву.

Середні значення гострих негативних емоцій ( $M = 23,23$ ) указують на наявність емоцій гніву, горя, відрази в житті досліджуваних.

Середнє значення тривожно-депресивних емоцій ( $M = 18,87$ ) також є середнім показником і вказує на наявність тривожно-депресивного комплексу емоцій: страху, сорому, провини.

У табл. 6 показано результати дослідження емоційних переживань за статтю.

Середні значення показника позитивних емоцій (інтерес, радість, здивування) більші в жінок, ніж у чоловіків.

Гострі негативні емоції (горе, гнів, огида, презирство) більше виражені в чоловіків, ніж у жінок, у той час як у жінок більше виражені тривожно-депресивні емоції (страх, сором, провини).

Таблиця 6

## Порівняння результатів дослідження емоційних переживань за статтю

	Стать	Середнє	Стандартне відхилення	p-рівень (2-стор.)
Позитивні емоції	М	22,31	6,22	p>0,05
	Ж	23,72	6,11	
Гострі негативні емоції	М	23,79	10,06	p>0,05
	Ж	22,98	10,32	
Тривожно-депресивні емоції	М	17,13	7,12	p>0,05
	Ж	19,3	8,61	

Самоставлення як інтегральна характеристика може мати зв'язок із емоційним станом особистості. Тому ми вирішили з'ясувати, чи є зв'язок між зазначеними показниками. Для цього використовували кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Як видно з табл. 7, самоставлення має зворотний зв'язок із гострими негативними і тривожно-депресивними емоціями. Особливо нам це показує кореляція між загальною шкалою "Глобальне самоставлення S" і гострими негативними ( $r = -0,247$ ), а також тривожно-депресивними емоціями ( $r = -0,369$ ).

Позитивні емоції мають слабкий зв'язок зі ставленням інших ( $r = 0,177^*$ ).

Гострі негативні емоції мають зворотні кореляції із самоінтересом на рівні компонента загального самоставлення ( $r = -0,254$ ) і конкретних дій щодо свого "Я" ( $r = -0,256$ ).

Тривожно-депресивні емоції мають зворотні кореляції із самоінтересом ( $r = -0,292$ ), а також із самоповагою ( $r = -0,284$ ) і самовпевненістю ( $r = -0,261$ ).

Для виявлення зв'язку життєстійкості із самоставленням і емоційними переживаннями ми використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Попередній аналіз даних щодо нормальності розподілу показав їхню валідність – асиметрія й ексцес за модулем не перевищують одиниці.

Результати кореляційного аналізу наведено у табл. 8.

Таблиця 7

## Кореляційний зв'язок самоставлення та емоційних переживань

	Позитивні емоції	Гострі негативні емоції	Тривожно-депресивні емоції
Глобальне самоставлення S	0,071	-0,247**	-0,369**
Самоповага	0,118	-0,189*	-0,284**
Аутосимпатія	0,081	-0,147	-0,260**
Очікуване ставлення від інших	0,059	-0,208*	-0,212**
Самоінтерес	0,094	-0,254**	-0,271**
Самовпевненість	0,132	-0,202*	-0,261**
Ставлення інших	0,177*	-0,170*	-0,149
Самоприйняття	0,095	-0,152	-0,219**
Самокерівництво	0,098	-0,167*	-0,184*
Самозвинувачення	0,135	0,075	0,088
Самоінтерес (на рівні поведінки)	0,027	-0,256**	-0,292**
Саморозуміння	0,050	-0,104	-0,099

Примітка: \* –  $p < 0.05$ ; \*\* –  $p < 0.01$ .

Таблиця 8

## Кореляційний зв'язок життєстійкості із самоставленням та емоційними переживаннями

	Включеність	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Глобальне самоставлення S	0,647**	0,650**	0,488**	0,676**
Самоповага	0,633**	0,693**	0,434**	0,678**
Аутосимпатія	0,460**	0,406**	0,329**	0,454**
Очікуване ставлення від інших	0,418**	0,412**	0,415**	0,465**
Самоінтерес	0,427**	0,348**	0,286**	0,407**
Самовпевненість	0,576**	0,605**	0,373**	0,595**
Ставлення інших	0,228**	0,138	0,255**	0,223**
Самоприйняття	0,472**	0,476**	0,431**	0,513**
Самокерівництво	0,426**	0,491**	0,279**	0,464**
Самозвинувачення	-0,159	-0,102	-0,094	-0,134
Самоінтерес	0,449**	0,338**	0,359**	0,435**
Саморозуміння	0,375**	0,382**	0,207*	0,379**
Позитивні емоції	0,178*	0,102	0,117	0,157
Гострі негативні емоції	-0,283**	-0,142	-0,335**	-0,277**
Тривожно-депресивні емоції	-0,347**	-0,256**	-0,384**	-0,362**

Примітка: \* –  $p < 0.05$ ; \*\* –  $p < 0.01$ .

Найбільш сильний зв'язок із життєстійкістю показали шкали "Глобальне самоставлення" ( $r = 0,676$ ) і "Самоповага" ( $r = 0,678$ ). Відчуття "за" самого себе, упевненість у своїх силах і саморозуміння відповідає високим рівням життєстійкості. Глобальне позитивне самоставлення та самоповага мають тісний зв'язок із таким компонентом життєстійкості, як контроль ( $r = 0,650$ ;  $r = 0,693$ ). Тобто віра у свої сили та загалом позитивне ставлення до себе корелюють із відчуттям можливості впливати на події, які відбуваються, і власну діяльність.

Найслабший зв'язок життєстійкості спостерігається зі шкалою "Ставлення інших" ( $r = 0,229$ ). Тобто очікування позитивного ставлення від інших людей найменше пов'язане з високими показниками життєстійкості.

Емоційні переживання мають тісний зв'язок із життєстійкістю особистості: гострі негативні ( $r = -0,277$ ) і тривожно-депресивні емоції ( $r = -0,362$ ). Це означає, що високої життєстійкості відповідає відсутність негативних емоційних переживань. Із табл. 5 ми бачимо, що емоційні переживання пов'язані з компонентами життєстій-

кості: позитивні емоції мають зв'язок зі включеністю особистості у процес діяльності ( $r = 0,178$ ), а гострі негативні та тривожно-депресивні емоції відповідають слабкому відчуттю контролю та низькому рівню прийняття ризику.

Щоб з'ясувати, які компоненти найбільше впливають на життєстійкість, проведено множинний регресійний аналіз (покроковий метод), результати якого наведено у табл. 9.

Провівши множинний регресійний аналіз, ми отримали п'ять моделей (табл. 10). П'ята модель, яку ми будемо далі використовувати, пояснює 57,6 % дисперсії змінної "Життєстійкість".

З табл. 10 ми можемо побачити, що найбільший вплив на життєстійкість має самоповага ( $B = 0,469$ ). Упевненість у собі, своїх силах, розуміння себе, своїх думок і почуттів підвищують загальну життєстійкість особистості та збільшують її можливості до адаптації.

Таблиця 9

Регресійні моделі

Модель	R	R-квадрат
1	0,689	0,475
2	0,733	0,537
3	0,743	0,552
4	0,751	0,564
5	0,759	0,576

Таблиця 10

Таблиця коефіцієнтів

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	T	p-рівень	
	Бета (B)	Стандартна помилка	Бета (B)			
4	Самоповага	0,315	0,053	0,469	5,903	0,000
	Самоінтерес	0,126	0,042	0,186	3,039	0,003
	Тривожно-депресивні емоції	-0,256	0,132	-0,114	-1,940	0,054
	Ставлення інших	0,109	0,051	0,122	2,144	0,034
	Самовпевненість	0,120	0,059	0,162	2,034	0,044

Менший, але суттєвий вплив на життєстійкість має самоінтерес ( $B = 0,186$ ). Самоінтерес є одним із важливих аспектів позитивного самоставлення і виявляється у цікавості та прислуховуванні до власних думок і почуттів, готовності спілкуватись із собою на рівних. Виявилось, що такий стиль поведінки також підвищує життєстійкість особистості.

На життєстійкість впливають тривожно-депресивні емоції ( $B = -0,114$ ), і чим їх менше, тим вона буде вищою.

Ставлення інших і самовпевненість впливають на життєстійкість майже на одному рівні ( $B = 0,122$ ;  $B = 0,162$ ), тобто очікування позитивного ставлення від інших і впевненість у собі, своїх силах позитивно впливають на життєстійкість особистості.

**Висновки.** У результаті дослідження було проаналізовано показники життєстійкості, виявлено особливості вираженості показників самоставлення й емоційних переживань. Життєстійкість досліджуваних перебуває в межах середніх значень. В аналізі самоставлення виявлено найбільшу вираженість шкал "Саморозуміння" та "Самоінтерес". В аналізі емоційних переживань показано наявність різних видів емоцій, як позитивних, так і негативних, та їхня середня вираженість.

Проаналізовано статеві відмінності за вираженістю індивідуальних властивостей. Життєстійкість чоловіків виявилась вищою, ніж у жінок. Самоставлення чоловіків також має більш позитивний характер, але вираженість позитивних емоцій більша в жінок. Критерій Стьюдента показав статистичну незначущість цих показників.

Кореляційний аналіз виявив зв'язок між самоставленням і емоційними переживаннями. Позитивне самоставлення має зворотну кореляцію з гострими негативними і тривожно-депресивними емоціями.

Результати кореляційного зв'язку показали достовірний зв'язок між шкалами самоставлення й емоційних переживань, а також життєстійкістю. Найбільш виражений прямий зв'язок спостерігається між життєстійкістю та самоповагою, а зворотний – між життєстійкістю і тривожно-депресивними емоціями.

У результаті регресійного аналізу була отримана модель, яка пояснює 57,6 % дисперсії життєстійкості. У цю

модель увійшли такі компоненти: самоповага, самоінтерес, тривожно-депресивні емоції, відношення інших, самовпевненість. З'ясовано, що самоповага як компонент самоставлення найбільше впливає на життєстійкість.

Отримані результати можуть бути використані для включення особливостей самоставлення й емоційних переживань особистості в розробку програми становлення та розвитку життєстійкості.

#### Список використаної літератури

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня / Л. А. Александрова. – 2004. – С. 82–90.
2. Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – 2010.
3. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчунково-орієнтований підхід): монографія / Т. С. Кириленко. – К.: Видав.-поліграф. центр "Київ. ун-т", 2004.
4. Колышко А. М. Психология самоотношения / А. М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004.
5. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Изд. дом "Питер", 1999.
6. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – 1986.
7. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестн. Москов. ун-та МВД России. – 2009. – № 6. С. 19–22.
8. Панталеон С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Панталеон, В. В. Столин. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
9. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс / К. Р. Роджерс. – 1994.
10. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989.
11. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
12. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – 2009.
13. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977.
14. Kobasa S. C. Existential personality theory. Current personality theories / S. C. Kobasa, S. R. Maddi. – 1977. – P. 243–276.
15. Solcova I. Relation between psychological hardiness and physiological-response / I. Solcova, J. Sykora // Homeostasis in Health and Disease. – 1995. – 36(1). – P. 30–34.

#### References

1. Aleksandrova, L. A. (2004) K koncepcii zhiznjestojkosti v psihologii. Sibirskaja psihologija segodnja, 82-90.
2. Jekman, P. (2010) Psihologija jemocij.
3. Kyrylenko, T. S. (2004) Poshuk harmoniyi: emocijni perezhyvannya ta stany osobystosti (vchynkovo-orijentovanyj pidxid): monohrafija. K.: Vydavnycho-polihrafichnyj centr "Kyjivskij universytet.
4. Kolyshko, A. M. (2004) Psihologija samootnoshenija. Grodno: GrGU.

5. Izard, K. Je. (1999) Psihologija jemocij. Izdatel'skij dom "Piter".
6. Merlin, V. S. (1986) Oчерк integral'nogo issledovanija individual'nosti.
7. Loginova, M. V. (2009) Zhiznestojkost' kak vnutrennij ključevoj resurs lichnosti. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*, 6.
8. Pantileev, S. R., & Stolin, V. V. (1993) Metodika issledovanija samootnoshenija. M.: Smysl, 32.
9. Rodzhers, K. R. (1994) Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka. Progress.
10. Sardzhveladze, N. I. (1989) Lichnost' i ee vzaimodejstvie s social'noj sredoj. Mecniereba.
11. Stolin, V. V. (1983) Samosoznanie lichnosti. Moskva : Izd-vo MGU.
12. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009) Zhyttestyjkist" osobystosti: social'na neobxidnist" ta bezpeka.
13. Chesnokova, I. I. (1977) Problema samosoznaniya v psihologii. Nauka.
14. Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977) Existential personality theory. *Current personality theories*, 243-276.
15. Solcova, I., & Sykora, J. (1995) Relation between psychological hardiness and physiological-response. *Homeostasis in Health and Disease*, 36(1), 30-34.

Надійшла до редколегії 10.10.2020  
Рекомендована до друку 30.11.2020

Illia Chanchikov, Ph.D. student (Psychology)  
ORCID: 0000-0003-4023-8622  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

## SELF-ATTITUDE AND EMOTIONAL EXPERIENCES AS A FACTOR OF PERSONALITY HARDINESS

*The article is devoted to the theoretical and empirical research of the relationship between self-attitude and emotional experiences, and the hardiness of the individual. Hardiness is seen as an integral characteristic of personality that has a connection with the individual properties of the individual at every level of the individual. The study involved 147 people of all ages. The following diagnostic methods were used: Stolin-Panteleev self-attitude questionnaire, test "Scale of differential emotions" K. Izard, S. Muddy's hardiness test (adaptation by D. O. Leontiev, O. I. Raskazova). The analysis of the results of the self-attitude survey showed that the indicator "Global self-attitude" in the subjects is at a high positive level. Components of self-attitude such as "Self-interest" and "Self-understanding" also scored the most points. The research of the emotional sphere showed the presence of different types of emotions, both positive and negative in the emotional life of the subjects. Correlation analysis revealed the existence of a link between self-attitude and emotional experiences. The results of the research of hardiness showed the development of this characteristic within the average values. Correlation analysis (Pearson's correlation coefficient) showed a high level of correlation between the indicators of self-assessment "Global self-attitude" and "Self-esteem" with hardiness, and also inverse correlations between "Acute negative emotions", "Anxious and depressive emotions" and hardiness. The weakest relationship with hardiness was observed in the scale "Attitude of others". Regression analysis allowed us to build a model that explained the high level of dispersion of hardiness. This model includes components of self-attitude and emotional experiences: "Self-esteem", "Self-interest", "Anxious and depressive emotions", "Attitudes of others", "Self-foam". Among these components, the level of hardiness is most affected by "Self-esteem". Research has shown that there is a link between self-attitude, emotional experiences and hardiness. Also was shown that self-attitude and emotional experiences affects the level of hardiness.*

**Keywords:** hardiness, system approach, integral individuality, personality, self-attitude, emotional experiences.