

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/01>**Бедан В.Б.**

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У статті проаналізовано теоретичні підходи щодо визначення понять «самоактуалізація» та «життєстійкість». Встановлено, що прагнення до самоактуалізації пов'язане із самовизначенням молодої людини у людських цінностях, визнанням важливості своєї індивідуальності й самореалізації, що проявляється у жаданні людини до найбільш повного вияву своїх можливостей, до актуалізації власного особистісного потенціалу. Прояви самоактуалізації пов'язані з такими характеристиками особистості, як готовність протистояти викликам життя, готовність вирішувати життєві труднощі, що більшою мірою відповідає сутності життєстійкості, яка відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, яка виявляється у її можливості використовувати власні ресурси для того, щоб упоратися з життєвими труднощами. Розглянуто сучасні дослідження життєстійкості в контексті особистісного розвитку особистості. Емпірично встановлено взаємозв'язок між показниками самоактуалізації та життєстійкості на високому 1% рівні статистичної значущості, що свідчить про близькість та співставленість цих властивостей. Описано особливості життєстійкості осіб з високим та низьким рівнем самоактуалізації. Отримані дані показують, що самоактуалізовані особистості схильні витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість та діючи успішно. Їм притаманна готовність «діяти всупереч», що виявляється як готовність діяти за умов невирішеності, невизначеності, відсутності гарантій успіху. Їх відрізняє виражене прийняття ризику, сприйняття проблем як виклику, інтенсивна залученість до життя. Такі особистості вміють протистояти почуттям онтологічної тривоги, тривозі втрати сенсу, відчуттю покинутості, екзистенційної самотності. Особам із низьким рівнем самоактуалізації властива надмірна уразливість із боку різного роду стресорів, схильність відчувати надмірне напруження у складних ситуаціях, що блокує розвиток активності особистості та саморозвиток людини взагалі. Для них характерним є невиражений контроль над подіями, відчуття власної безпорадності, відсутність прийняття ризику.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, студентська молодь, самоактуалізація, освітнє середовище.

Постановка проблеми. Значимість досліджуваної проблеми визначається зростаючими вимогами суспільства до здатності молодої людини оптимально реагувати на виклики сьогодення, а також важливістю вивчення життєстійкості як цілісного особистісного конструкту, що опосередковує реакції на стресогенні ситуації. Зміни умов життєдіяльності взагалі та перехід освітнього процесу на дистанційну форму навчання вимагає від студентів мобілізації внутрішніх ресурсів щодо подолання життєвих труднощів, що супроводжують процес адаптації до нових умов існування. Період юності – це період само-

визначення соціального, особистісного, професійного, духовно-практичного, тобто складає основну задачу юнацького віку, тому особлива увага приділяється ресурсам особистості, що сприяють активному пошуку шляхів самоактуалізації студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що людей мотивують вісім ієрархічних потреб, причому більш базові рівні повинні бути задоволені перед тим, як зосередитись на вищих потребах. Когнітивні потреби – це досягнення знань та інтелекту шляхом навчання та відкриття, це потреби самоактуалізації стосуються

реалізації особистого потенціалу, пошуку шляхів самореалізації та самоактуалізації.

Результати досліджень, проведених у 2020 році Б. Етерідж, Л. Спантінг у Великобританії [9] та МакГінті в США [13] показують, що молоді люди студентського віку відчувають вищий рівень дистресу порівняно з іншими віковими групами з моменту початку пандемії. Відсутність можливостей фізичного (очного) навчання, перспектив самореалізації та самоактуалізації у майбутньому, економічні труднощі, можуть виступати тригерами втрати бажання продовжувати навчання. В цьому контексті, на нашу думку, немаловажним фактором виступає життєстійкість особистості, яка характеризується як здатність людини протистояти складним життєвим ситуаціям, під час яких вона розкриває свої потенційні можливості та виявляє ефективність у діяльності, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я.

У західній психологічній літературі часто застосовується термін «hardiness», «витривалість» представлений американським психологом С. Мадді та ґрунтується на теорії активації, що описує узгодженість або невідповідність між звичними та дійсно необхідними рівнями активації або напруги психіки людини для конкретної життєвої ситуації. У той же час поняття активації визначає рівень психологічної та нейропсихологічної енергії. Ця теорія підкреслює важливість інформаційного та емоційного досвіду, який людина отримує в результаті взаємодії із зовнішнім світом [12]. На думку С. Мадді, розвиток особистісних установок може стати основою для більш позитивного світогляду людини, поліпшення якості життя, перетворення перешкод від стресу у джерело зростання та розвитку, підкреслював важливість самозабезпечення людини у важкі моменти життя. Завдяки такій особистій конструкції, як витривалість, люди оцінюють свої життєві виклики як менш загрозливі і реагують на них більш оптимістичними емоціями. Під життєстійкістю С. Кобаса розуміє «поєднання певних властивостей, які виступають як ресурси протистояння стресовим життєвим подіям» [11, с. 8]. У працях Д. О. Леонтьєва, цей термін визначається як «життєстійкість» [5]. Автор вказує на те, що опірною методологічною змінною «hardiness» є екзистенційна мужність – якість, що характеризує вибір невідомості як шлях до подальшого зростання.

Останнім часом вивчення даного феномену актуалізується реаліями сьогодення. З'являються дослідження, спрямованих на вивчення певних особливостей прояву життєстійкості, властивих певним групам людей в їх унікальній життєвій

ситуації, вікових та професійних груп тощо. Особливої уваги набувають емпіричні дослідження взаємозв'язку прояву життєстійкості з самоставленням, соціальними навичками, схильністю до емоційної та поведінкової саморегуляції. Так, наприклад, дослідниками доведено, що соціальні фактори, пов'язані з видом професійної діяльності та специфікою професійного навчання, що відіграє певну роль у формуванні моделі стійкого ставлення до дійсності та стійкої поведінки людини [10]. У дослідженнях С.О. Богомаза і Д.Ю. Баланьова життєстійкість особистості розглядається як необхідний ресурс, на який людина може опертися при виборі майбутнього з його невідомістю і тривогою, що забезпечує отримання нового досвіду і створює певний потенціал і перспективу для особистісного розвитку. Так, життєстійка людина навчається бачити в постійних змінах все нові і нові можливості і шляхи вирішення життєвих завдань, що одночасно сприяє розкриттю його творчого потенціалу і відчуття власного прогресу. Згодом, із плином часу, мислення і поведінку людини з високою життєстійкістю стає все більш гнучким, складним і індивідуалізованим завдяки його психологічному зростанню [1, с. 24].

Результати наукового пошуку психологічних особливостей життєстійкості презентовано в роботах сучасних українських вчених, де життєстійкість молоді розглядається як особистісний ресурс, «здібність особистості будувати життєздатну, продуктивну, оптимальну систему транзакцій між власними ресурсами та ресурсами середовища і визначає специфіку життєстійкості особистості» [7; 8], як інтегральна властивість особистості, що дозволяє їй боротися з труднощами життя та позитивно адаптуватись до нових умов [6], як умова самоздійнення [2], успішної самореалізації та цінностями самоактуалізації особистості [4].

Т.М. Титоренко зауважує, що «стійкість перед життєвими труднощами визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій. Життєстійка людина може бути спрямована як на зміну зовнішніх умов так і внутрішніх, тобто може спрямовуватись на зміну самого себе, на самопобудову» [8, с. 40]. У своїх дослідженнях Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна доводять, що «життєстійкість особистості, виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий

Таблиця 1

Значимі кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та самоактуалізації

Показники самоактуалізації	Показники життєстійкості			
	З	К	ПрР	ЗЖ
S	396**	378*	545**	499**
ОЧ			456**	
Ц			382*	312*
ППЛ			420**	
ПП			407**	
Кр			330*	
Ав			404**	
Сп			437**	344*
Ср			351*	
Ас	337*		312*	
Кн			480**	315*
ГС			486**	

Примітка: тут і надалі нулі та коми опущені; 1) $n=128$; 2) позначка ** свідчить про коефіцієнт кореляції на рівні $p \leq 0.01$; позначка * – $p \leq 0.05$. 3) Умовні скорочення показників життєстійкості: З – залученість, К – контроль, ПрР – прийняття ризику, ЗПЖ – загальний показник життєстійкості; умовні скорочення показників самоактуалізації: S – прагнення до самоактуалізації, ОЧ – орієнтація у часі, Ц – цінності, ППЛ – погляд на природу людини, ПП – потреба у пізнанні, Кр – креативність (прагнення до творчості), Ав – автономність, Сп – спонтанність, Ср – саморозуміння, Ас – ауто симпатія, Кн – контактність, ГС – гнучкість в спілкуванні

ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості» [8, с. 46].

Отже, можна визначити, що життєстійкість як стійка особистісна характеристика дозволяє людині активно і гнучко діяти в складних, критичних ситуаціях; є чинником профілактики порушення працездатності та розвитку соматичних і психічних захворювань в умовах стресу; є одним з ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції; є однією з опорних змінних особистісного потенціалу. Саме такі характеристики життєстійкості дають можливість розглядати цю властивість в контексті процесів особистісного зростання та самоактуалізації сучасної молоді.

Метою дослідження є встановлення домінуючих параметрів життєстійкості у осіб з різним рівнем самоактуалізації.

В емпіричному дослідженні на умовах добровільності та конфіденційності взяли участь 128 студентів різних факультетів Південноукраїнського національного університету імені К.Д. Ушинського та Національного університету «Одеська юридична академія» віком 18-20 років. Для вивчення витривалості студентів застосовано опитувальник «Тест життєстійкості» адаптований Д.О. Леонтьєвим та Є.І. Расказовою [5]. Для діагностики рівня та компонентів самоактуалізації залучено опитувальник Самоактуалізаційний тест (САМОАЛ) розроблений А.Ф. Лазукиним, в адаптації Н.Ф. Каліної [3].

Отже, для встановлення взаємозв'язків між показниками, що вивчаються здійснено кореляційний аналіз. Розглянемо статистичні дані отримані за допомогою кореляційного аналізу, що надано у табл. 1.

Представлені в таблиці дані показують, що загальні показники феноменів, що вивчаються – життєстійкості та самоактуалізації тісно пов'язані між собою на високому 1% рівні статистичної значущості, що свідчить про близькість та співставленість цих властивостей. Крім того, видно, що загальний показник прагнення до самоактуалізації (S) позитивно пов'язаний зі всіма компонентами життєстійкості: залученість ($p \leq 0,01$), контроль над подіями ($p \leq 0,05$), прийняття ризику, виклик ($p \leq 0,01$).

Але при цьому з частковими показниками самоактуалізації загальний показник життєстійкості не демонструє значної кількості статистично значущих зв'язків. На 5% рівні такі зв'язки спостерігаються з показниками: «цінність», «спонтанність», «контактність».

Наявність таких зв'язків зумовлена сутністю життєстійкості як системи певних переконань про себе та світ, про ставлення до світу, що перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок сприйняття їх як менш значущих. Це призводить не тільки до підвищення успішності в діяльності, що відмічають багато дослідників, а й до укріплення впевненості в собі, довіри до оточуючого світу, відкритості та доброзичливості у стосунках з оточенням. Саме це є психологічною передумовою формування таких цінностей, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, вдосконалення, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність, тобто тих цінностей, перевага яких відрізняє самоактуалізованих осіб. Таким чином, життєстійкість пов'язана зі стремлінням до гармонійного буття, здорових стосунків з оточенням, відсутністю бажання маніпулювати ними, що відрізняє цю властивість від таких суто формально-динамічних характеристик, як наприклад, стресостійкість, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість та ін. Можна констатувати і зворотній вплив: зростання цінностей самоактуалізації та їх

трансляція у відповідних формах поведінки підсилює й життєстійкість особистості, її готовність мужньо витримувати життєві випробування.

Показники, що представляють життєстійкі переконання, дуже неоднорідно (за кількістю зв'язків) пов'язані з показниками самоактуалізації.

Так, показник «залученість» корелює тільки з загальним показником – прагнення до самоактуалізації ($p \leq 0,01$) та з показником аутосимпатії ($p \leq 0,05$). Такі зв'язки є логічними, виходячи з головних ознак залученості як переконання в тому, що задіяність у життя, активна участь у тому, що відбувається, надає шанс наповнити своє життя цікавими подіями та знайти гідну справу для того, щоб реалізувати власний потенціал, що є невід'ємною характеристикою самоактуалізації. Такі її аспекти, як екзистенційний спосіб життя, тобто вміння жити насичено, усвідомлюючи унікальність та неповторність кожного моменту життя, проблемна центрація безпосередньо пов'язані із залученістю. Якщо цей компонент життєстійкості (залученість) розвинений, то особистість отримує задоволення від власної діяльності та від способу організації власного життя. Це надає відчуття цілісності, усвідомленості, наповненості життя і відповідно впливає на позитивне самоставлення, високу самооцінку, аутосимпатію.

Показник «контроль над подіями» демонструє зв'язки тільки з показником прагнення до самоактуалізації на 5 % рівні. Упевненість у своїх силах, у тому, що є реальна можливість впливати на хід подій мотивує до пошуку та боротьби. Це викликає почуття віри в можливості людини протистояти важким моментам долі, виправити несприятливі обставини, самостійно спрямовувати свій життєвий шлях. Такі прояви зближені за своїм психологічним змістом з емпіричною свободою, автономністю, волею як важливими якостями самоактуалізованих осіб.

При цьому такий показник життєстійкості, як «прийняття ризику» є взаємопов'язаним зі всіма показниками самоактуалізації: прагнення до самоактуалізації ($p \leq 0,01$), орієнтація у часі ($p \leq 0,01$), цінності ($p \leq 0,05$), погляд на природу людини ($p \leq 0,01$), потреба у пізнанні ($p \leq 0,01$), креативність (прагнення до творчості) ($p \leq 0,05$), автономність ($p \leq 0,01$), спонтанність ($p \leq 0,01$), саморозуміння ($p \leq 0,05$), аутосимпатія ($p \leq 0,05$) контактність ($p \leq 0,01$), гнучкість в спілкуванні ($p \leq 0,01$). Такі численні зв'язки зі всіма показниками самоактуалізації пояснюються тим, що даний компонент життєстійкості виражає здатність людини прийняти виклик, упевненість в

тому, що життя мінливе і всі зміни є джерелом особистісного розвитку та прогресу. Будь-яка подія розглядається не як загроза, а як виклик, складна задача, що спонукає до максимального розкриття людиною своїх можливостей та здійснення росту. Виразність цього показника життєстійкості вказує на певний спосіб інтерпретації людиною свого досвіду, як позитивного, так і негативного, що визначає готовність бути активним та діяльним в ситуаціях, що не мають надійних гарантій успіху, йти на ризик, бути мужнім. Саме такі характеристики максимально приближують даний компонент життєстійкості до таких характеристик самоактуалізації, як відкритість новому досвіду, сприйняття життя без викривлень, що спровоковані дією механізмів психологічного захисту, готовність порушити комфорт та безпеку заради набуття самобутнього досвіду.

Отримані емпіричні факти вказують на те, що прийняття ризику корелює з такими проявами самоактуалізації: орієнтація людини на екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатність насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів; орієнтація на цінності самоактуалізації, прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, відсутність бажання маніпулювати ними в своїх інтересах; віра в людей, в могутність людських можливостей, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість; відкритість новим враженням; здібність до битійного пізнання – безкорисливе жадання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб; творче відношення до життя; автономність, цілісність і повнота особистості, домінування відчуття «свобода для» (за Е. Фроммом); спонтанність, легкість, природність у думках та вчинках, свобода від тиску соціальних стереотипів; чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб, довіра власному смаку; аутосимпатія, позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка; здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими, здібність до адекватного самовираження в спілкуванні, автентичної взаємодії з оточуючими, здібності до саморозкриття.

Таким чином, отримані дані показали близькість, взаємопов'язаність, але не тотожність феноменів самоактуалізації та життєстійкості. Кожний з них має свої специфічні характеристики і відповідно реалізує свої функції, проте виходячи з характеру отриманих кореляційних зв'язків

можна вважати, що таке функціонування відбувається в єдиному феноменологічному просторі, де ці властивості взаємно підсилюють одна одну. Усе це дозволяє приступити до якісного аналізу отриманих результатів.

За допомогою методу «асів» вибірка досліджуваних була поділена на дві групи: осіб з високим рівнем прагнення до самоактуалізації (S+, n=27) та осіб з низьким рівнем самоактуалізації (S-, n=38). За допомогою методу «профілів» отримано профілі життєстійкості в кожній з цих груп, аналіз яких дозволяє визначити специфіку цієї властивості в залежності від рівня самоактуалізації.

На рис. 1. надано профілі життєстійкості осіб з різним рівнем самоактуалізації. Значення, відмічені на даному графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника, одержаних представниками групи, що представляє високий або низький рівень самоактуалізації. На осі ОХ відкладені показники життєстійкості, на осі ОУ – проценти. Середня лінія проходить через відмітку 50 процентилей. Значення показників життєстійкості, що знаходяться в площині вище за середню лінію ряду, свідчать про достатню виразність того або іншого показника. Вище за 75-й перцентиль розташовуються значення, що характеризують високий ступінь виразності показників, що вивчаються. Значення нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку виразність або про невиразність (нижче 25-го перцентиль) відповідних показників життєстійкості в профілі.

Аналіз результатів, представлених на рис. 1, засвідчує наявні відмінності між групами. Достовірно підтвердити цей факт нам дозволяє статистичний аналіз за допомогою непараметричного

t-критерію Стьюдента, який використовується для перевірки статистичної гіпотези про наявність відмінностей між двома групами даних. У табл. 2 представлені значення цього критерію для досліджуваних груп, які чітко вказують на статистично значущі розбіжності на $p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$ рівні значущості.

Таблиця 2

Значення t-критерію Стьюдента для показників життєстійкості в групах осіб з високим та низьким рівнем самоактуалізації

Показники	Значення t-критерію Стьюдента
Залученність до життя	2,193*
Контроль над подіями	2,640*
Прийняття ризику	3,082**
Загальний рівень життєстійкості	3,344**

Дані таблиці показують, що між групами осіб з високим рівнем самоактуалізації та низьким рівнем самоактуалізації статистично значущі відмінності встановлені для показників: залученність до життя ($p \leq 0,05$), контроль над подіями ($p \leq 0,05$), прийняття ризику ($p \leq 0,01$), загальний показник життєстійкості ($p \leq 0,01$). Всі показники за ступенем виразності переважають в групі осіб з високим рівнем самоактуалізації.

Особи з високим рівнем прагнення до самоактуалізації відзначаються високою життєстійкістю, вираженим прийняттям ризику, залученістю до життя. Такі особистості відзначаються здатністю витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість. Їм притаманна

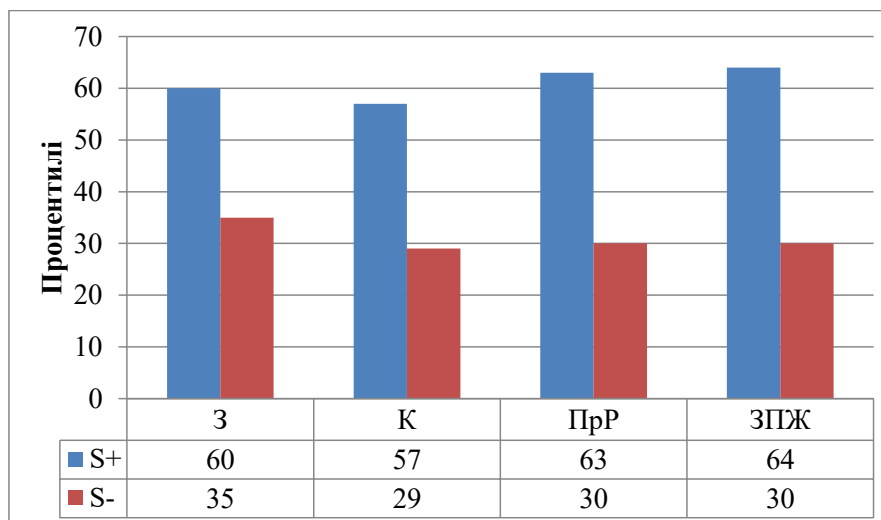


Рис. 1. Гістограма показників життєстійкості в групах осіб з високим та низьким рівнем самоактуалізації

готовність «діяти всупереч», що виявляється як готовність діяти за умов невирішеності, невизначеності, відсутності гарантій успіху. Такі особистості вміють протистояти почуттям онтологічної тривоги, тривозі втрати сенсу, відчуттю покинутості, екзистенційної самотності. Представники даної групи обстоюють певні життєстійкі позиції, погляди щодо взаємодії людини зі світом. Такі життєстійкі переконання допомагають сприймати події як менш загрозливі, знімати почуття напруженості, тривоги за рахунок їх раціональної оцінки, інтерпретації та певного ставлення до них як до менш значущих. Це пов'язано не з легковажністю цих осіб, а з певною системою ціннісних орієнтацій, яка спрямовує увагу особистості і її духовне життя в русло справжніх споконвічних загальнолюдських цінностей, що й дозволяє сформулювати погляд на багато повсякденних подій більш глибокий, узагальнений, погляд «зверху». Саме це дозволяє особистості не залучатися до надмірних тривог та зайвого напруження, а спрямовувати свої зусилля до справжньої справи, де і реалізуються повною мірою потенції цих особистостей – учбову діяльність, саморозвиток та самовдосконалення. Дані особи демонструють стійку спрямованість на досягнення високого результату. Їм властива тенденція повністю віддаватися справі, що вказує на смислову та цільову орієнтацію даної групи студентів. Висока включеність в процес основної діяльності, ідентифікація себе зі своєю справою надає сили та мотивує молодих людей до самореалізації, лідерства, здорового способу поведінки. Вони ефективні та продуктивні, саме це дає можливість відчувати свою значущість та цінність, самостверджуватися в процесі рішення життєвих завдань, не дивлячись на наявність стресогенних факторів спричинених обмеженнями, що пов'язані з поширенням пандемії COVID-19.

Найбільшою мірою їх відрізняє готовність приймати виклик життя, ризикувати. Вони впевнені в тому, що всі події в житті – це шлях прогресу та джерело особистісного зростання. Небезпека сприймається як складна задача, виклик, а не загроза. Це дозволяє зустрічати неприємні події,

навіть драматичні, важкі завдання з «відкритим обличчям», не сторонячись від них, не намагаючись уникнути. Такі моменти сприймаються як можливість виявити себе, відкрити нові сторони власної натури, перевірити свої здібності, набути новий цікавий досвід.

Особи групи з *низьким рівнем прагнення до самоактуалізації* характеризуються невираженим контролем над подіями, відсутністю прийняття ризику, низькою життєстійкістю взагалі. Їм властиве відчуття власної безпорадності, відсутність самоефективності. Вони вважають, що від них нічого не залежить, і це викликає пасивне ставлення до проблем, стресових подій. Сприймають будь-яку стресову подію як удар, несправедливість року, вплив сил, що неможливо контролювати. Такі особистості відрізняються надмірною тривожністю, стурбованістю, залежністю від зовнішніх обставин та нездатністю керувати власними справами. Відповідальність за своє життя, благополуччя перекладається на інших. У поведінці дані особи керуються мотивами уникнення невдач, жадають комфорту та безпеці. Будь-які зміни у звичному способі життя, незвичайні події сприймають як загрозу, небезпеку, тому в значній мірі вони закриті для оточуючих і для нового досвіду. Це зумовлює підвищену чутливість до змін, які інтерпретуються як стресові події. Вони не готові до дій в ситуації нестабільності, демонструють розгубленість, безнадійність. Активність виявляють тільки в ситуаціях із заздалегідь відомим позитивним результатом. Взагалі таким особистостям властива надмірна уразливість з боку різного роду стресорів, схильність відчувати надмірне напруження у складних ситуаціях, що блокує розвиток активності та саморозвиток взагалі.

Висновки. Таким чином, отримані результати показали наявність чітко виражених відмінностей компонентів життєстійкості осіб із різним рівнем самоактуалізації, що підтверджує тісний взаємозв'язок цих властивостей і дозволяє вважати життєстійкість достовірним показником прояву самоактуалізації особистості, її особистісним ресурсом.

Список літератури:

1. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Сибирский психологический журнал*. 2009. №. 32. С. 23–28.
2. Дуб В. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія «Психологія». 2017. Випуск 41. С. 59–69.
3. Калина Н.Ф., Лазуркин А.В. Диагностика самоактуализации личности: в кн. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, 2002. С. 426–433.

4. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 152.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
6. Панченко В.О. Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій : автореф. дис...канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2016. С. 22.
7. Психологические теории и концепции личности / Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
9. Etheridge B., Spanting L. (2020), The Gender Gap in Mental Well-Being During the Covid-19 Outbreak: Evidence from the UK. URL : <https://www.iser.essex.ac.uk/research/publications/working-papers/iser/2020-08.pdf>.
10. Fominova A.N., Tkhuго M.M., Kidinov A.V., Tsilinko A.P., Lukina E. V., Aytuganova Jh. I., Shabanova O. V. (2020). Psychological and pedagogical aspects of hardiness in the student youth. *Eurasian Journal of Biosciences*, Volume 14 Issue 2, pp. 3433–3440.
11. K-Kobasa S. (1979). Stressful life events personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. No. 37. P. 5–11.
12. Maddi S.R. (2007) Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology Kobasa*, 1979.
13. McGinty E.E. et al. (2020), Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020. URL : <http://doi:10.1001/jama.2020.9740>.

Bedan V.B. THE VITALITY AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION OF YOUTH IN MODERN CONDITIONS

The article analyzes theoretical approaches to defining the concepts of self-actualization and resilience. It has been established that the desire for self-actualization is associated with the self-determination of youth in human values, the recognition of the importance of their individuality and self-realization, which is manifested in the desire of a person to the fullest manifestation of his capabilities, to actualize his personal potential. Manifestations of self-actualization associated with such personality characteristics as the willingness to confront life challenges, the willingness to solve life difficulties, which is more in line with the essence of resilience, which reflects the psychological vitality and expanded effectiveness of a person, which manifests itself in the ability to use one's own resources in order to cope with life difficulties ... The article considers modern studies of resilience in the context of personal development of the individual. The relationship between self-actualization and resilience indicators at the 1% level of statistical significance has been empirically established. The features of the resilience of persons with high and low levels of self-actualization are described. The data obtained show that self-actualizing individuals tend to withstand stressful situations, while maintaining internal balance and acting successfully. They are characterized by a willingness to "act contrary to", which manifests itself as a willingness to act in conditions of uncertainty, lack of guarantees of success. They are distinguished by a pronounced risk-taking, a perception of problems as a challenge, an intense involvement in life. Such personalities are able to resist a feeling of ontological anxiety, anxiety of loss of meaning, a feeling of abandonment, existential loneliness. Individuals with a low level of self-actualization are characterized by excessive vulnerability from various stressors, a tendency to feel excessive stress in difficult situations, blocking the development of personality activity and human self-development in general. They are characterized by pronounced control over events, a feeling of their own helplessness, and a lack of risk acceptance.

Key words: vitality, personality, student youth, self-actualization, educational environment.