

**АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

*У даній статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на пошук взаємозв'язків між такими багатогранними психологічними явищами, як життєстійкість та психологічне благополуччя особистості. Актуальність проблеми обумовлена зростаючим інтересом до позитивної сторони функціонування людини і широким поширенням термінів, які розкривають психологічні аспекти здоров'я, благополуччя. Розглядаються поняття «життєстійкість» та «психологічне благополуччя», розкриваються компоненти життєстійкості. В якості методологічної основи була використана авторська методика діагностики десяти компонентів психологічного благополуччя: психофізіологічного, соціально-економічного, культурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, вольового та когнітивного. Життєстійкість досліджувалась за допомогою методики «Тесту життєстійкості» (у адаптації Д.О. Леонт'єва, О.І. Рассказової). Зростання рівня залученості, контролю і прийняття ризику, в свою чергу, призводить до зростання рівня психологічного благополуччя. Життєстійкість розглядається як ключовий ресурс перетворення життєвих подій в нові можливості всупереч зовнішнім тискам та має прямий вплив на психологічне благополуччя особистості. В цілому, життєстійкі люди характеризуються як більш самодостатні у своїх діях та орієнтовані на процес діяльності, добре контролюють емоціогенні ситуації, спроможні до самовизначення в складній ситуації, розуміють, що життя змінюється, що кожна ситуація потенційно містить як можливості для саморозвитку та самовдосконалення, так і обмеження і загрози. Виступаючи глибинним*

*психологічним конструктом, життєстійкість забезпечує психологічне благополуччя людини на екзистенційному рівні. Встановлені тісні позитивні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та життєстійкістю особистості свідчать про те, що життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя, обґрунтовується необхідністю вивчення життєстійкості та психологічного благополуччя в єдиному методологічному аспекті.*

***Ключові слова:** благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, життєстійкість.*

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження життєстійкості і психологічного благополуччя особистості визначається проблемами повсякденного життя. Ритм життя, рівень психоемоційного напруження зростають, відбувається велика кількість змін, підвищуються вимоги до сучасної людини, адже вона повинна вміти швидко перебудовуватися і адаптуватися до нових умов, протистояти стресу і успішно долати життєві труднощі, зберігаючи не лише фізичне, а й психологічне благополуччя. Прийнято вважати, що для такої ефективної боротьби з життєвими труднощами людині необхідна деяка психологічна живучість або «життєстійкість» – «hardiness», що сприяє мобілізації її внутрішніх ресурсів [3]. Життєстійкість – це система установок, певне ставлення до свого життєвого досвіду. Прийняття та розміщення цього досвіду, в тому числі і негативного, в душі на відповідних «поличках», сприяє розвитку і збагаченню людського потенціалу, необхідного для боротьби зі стрессогенними факторами. Залученість у взаємодію з навколишнім світом, позитивне оцінювання себе і своєї роботи, самоконтроль та готовність піти на ризик – все це відображає витривалість, стійкість людини в об'єктивній дійсності, яка в свою чергу, ймовірно, відображається на емоційному компоненті психологічного благополуччя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукової літератури показує, що поняття життєстійкості, уведене S. Kobasa і S. Maddi, знаходиться

на перетині теоретичних переконань екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу [7]. За словами В.П. Зінченко, «особистість народжується при вирішенні екзистенціального завдання засвоєння та оволодіння складністю власного буття» [5, С. 7], тому можна говорити про те, що коли людина знаходить вирішення своїх проблем, вихід з життєвих труднощів, то вона розвиває свою особистість.

У сучасній психології життєстійкість (hardiness) розуміють як систему переконань про себе, світ, стосунки з оточуючим світом. За даними Д.О. Леонтєва життєстійкість є диспозицією, яка включає три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Домінування цих компонентів життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого співволодіння (hardy coping) із стресами і сприйняття їх як менш значимих [2]. С. Cunningham були проаналізовані результати досліджень та виявили, що життєстійкість діє як буфер проти психічної напруги в різних життєвих ситуаціях, збільшуючи автономію і усвідомлення причин ефективності просування і вдосконалення в діяльності. Також було виявлено позитивну кореляцію між життєстійкістю та компонентами психологічного благополуччя, і ці змінні можуть прогнозувати зміни в значній мірі пов'язані з психологічним благополуччям. С. Cunningham і De La Rosa виявили вплив здатності управляти подіями на задоволеність життям, благополуччям, роботою, здоров'ям і самопочуттям людини [6].

**Мета статті** полягає у викладенні результатів емпіричного вивчення співвідношення феноменів психологічного благополуччя та життєстійкості.

**Завдання статті:** 1) теоретичний аналіз до концептуалізації понять «життєстійкість» та «психологічне благополуччя»; 2) вивчення специфіки та характеру взаємозв'язку життєстійкості і психологічного благополуччя особистості; 3) окреслення подальшої перспективи вивчення проблеми взаємозв'язку життєстійкості та психологічного благополуччя.

**Методи та процедура дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань створено програму дослідження, яка передбачає використання наступного комплексу методів: теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричних (тестування: «Тест-опитувальник діагностики психологічного благополуччя особистості» (Н.В. Каргіна) та методика «Тест життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової); статистичних (порівняльний та кореляційний аналіз), інтерпретаційних (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних).

Експериментальне дослідження проводилося на базі Одеського державного аграрного університету, загальна вибірка становила 408 осіб – це студенти денної форми навчання різних спеціальностей віком від 16 до 24 років.

Діагностика психологічного благополуччя проводилась за допомогою «Тест-опитувальника діагностики психологічного благополуччя особистості» (Н.В. Каргіна). Авторська методика включає 120 пунктів та складається з одинадцяти шкал, що діагностують психологічне благополуччя: I – «психофізична», II – «соціально-економічна», III – «етнокультурологічна», IV – «екзистенційна», V – «світоглядна», VI – «ціннісна», VII – «емоційна», VIII – «поведінкова», IX – «когнітивна», X – «вольова». Задля нівелювання соціальної бажаності та інших негативних ефектів було передбачено XI шкалу брехні.

Для діагностики показників життєстійкості ми використали методику «Тест життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) [2]. Дана методика є модифікацією англomовного варіанту тесту життєстійкості S. Maddi та складається з 45 пунктів. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості і бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь в подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід і чомусь навчитися).

За інтерпретацією Д.О. Леонтьєва, поняття «замученість» (commitment) визначається як «переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось важливе, цікаве для особистості». Особистість з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує в особистості відчуття пригнобленості, втрати повноти життя.

«Контроль» (control) визначається в переконаності особистості в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Особистість з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що вона сама вибирає власну діяльність, свій життєвий шлях.

«Прийняття ризику» (challenge) – переконаність особистості в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які можна добути з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Особистість, що розглядає життя як засіб набуття досвіду, готова діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, уважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що обідняє її життя. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання [2].

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерно-статистичного пакета програми SSPS v.21.00 for Windows.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Визначення поняття психологічного благополуччя включає три основних моменти [1]. По-перше, – благополуччя визначається за зовнішніми критеріями, такими, як добродіє, «правильне» життя. Таке визначення дістало назву нормативних. Відповідно до них людина відчуває власне благополуччя, якщо вона має деякі соціально бажані якості. Критерієм психологічного благополуччя стає система цінностей, культури, етносу. По-друге, визначення психологічного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і зв'язується зі

стандартами людини стосовно того, що є хорошим життям. По-третє, значення поняття психологічного благополуччя тісно пов'язане з життєвим розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які об'єктивно переживає у своєму житті людина [1].

Наша зацікавленість до вивчення феноменів життєстійкості та психологічного благополуччя особистості продиктована пошуком взаємозв'язків між показниками, що є їх складовими. Отримана інформація, у подальшому, дасть нам можливість дослідити фактори, які дозволяють особистості не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але й рухатися до психологічного благополуччя не зважаючи на них.

Кількісний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя мають значимий додатний взаємозв'язок (на рівні  $p < 0,01$ ) із усіма вищезначеними показниками життєстійкості (див. табл. 1).

З математичної точки зору даний факт вказує на пряму лінійну залежність цих явищ, тобто при зростанні показників життєстійкості відчуття психологічного благополуччя в людини також буде зростати. З психологічної точки зору це означає, що життєстійка особистість відчуває себе благополучною, щасливою, задоволеною життям в цілому або ж – коли особистість благополучна, то вона вирізняється життєстійкістю.

Також це підтверджує й той факт, що у психологічній літературі є інформація щодо наявності додатних кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та благополуччям [4].

Таблиця 1

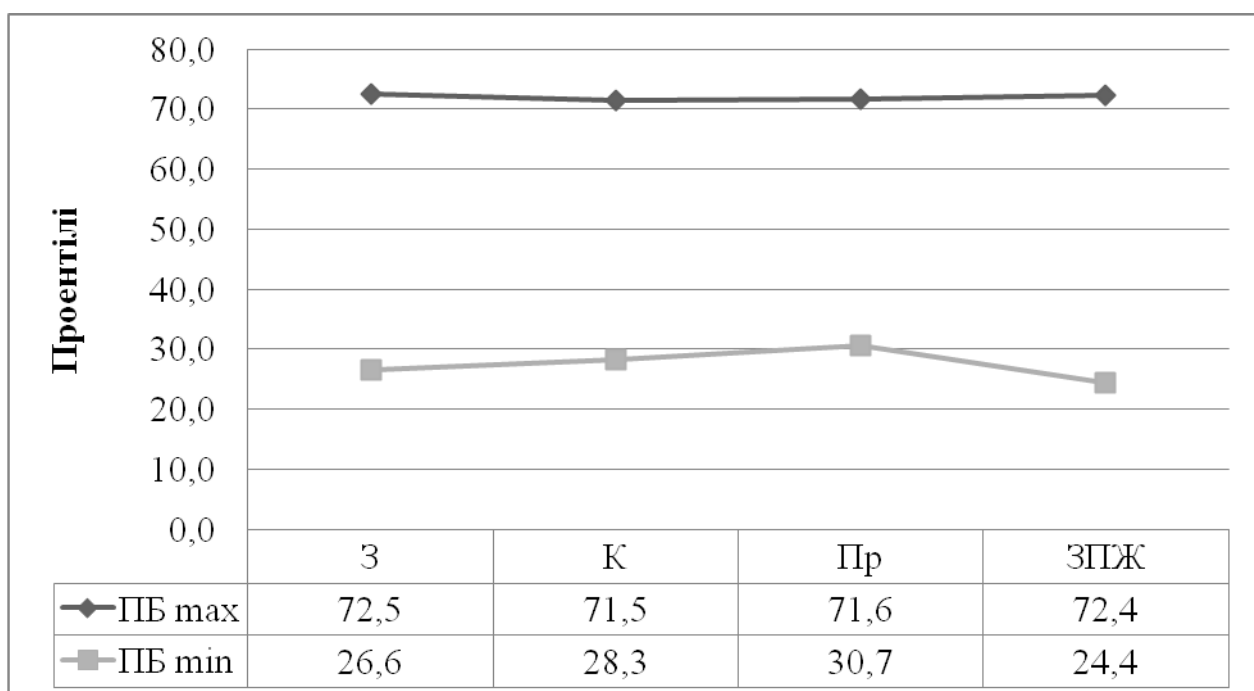
**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та життєстійкості**

Показники життєстійкості	Показники психологічного благополуччя особистості											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.	
3	379*	345*	355*	415*	383*	401*	366*	448*	422*	427*	493*	

	К	334*	375*	353*	407*	392*	365*	404*	409*	405*	379*	477*
	Пр	248*	233*	257*	331*	273*	287*	347*	323*	294*	323*	364*
	ЗПЖ	383*	380*	383*	453*	416*	417*	434*	467*	445*	444*	528*

Примітки: 1) n=408; 2) без позначень – кореляція статистично достовірна на рівні  $p \leq 0,05$ ); «\*» – кореляція статистично достовірна на рівні ( $p \leq 0,01$ ); 3) нулі та коми опущено. 4) I шкала – психофізична, II – соціально-економічна, III – етнокультурологічна, IV – екзистенційна, V – світоглядна, VI – ціннісна, VII – емоційна, VIII – поведінкова, IX – когнітивна, X – вольова, ПБ заг. – психологічне благополуччя загальне; 5) показники життєстійкості: З – залученість, К – контроль, Пр – прийняття ризику, ЗПЖ – загальний показник життєстійкості.

Перейдемо до якісного аналізу результатів. На основі даних, отриманих із застосуванням оригінальних методик, з обраного контингенту було виділено 2 групи досліджуваних: 1) із максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя; 2) із мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя. Попередньо отримані результати емпіричного дослідження були переведені у процентілі, що дало змогу виявити як високі (від 75 до 100 процентіль), так і низькі значення загального показника психологічного благополуччя (від 1 до 25 процентіль). Отже, на рис. 1 зображені профілі показників життєстійкості осіб із максимальними (n=53) та мінімальними (n=42) значеннями загального показника психологічного благополуччя.



**Рис. 1. Профілі показників життєстійкості в групах досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя.**

Примітка: Групи досліджуваних: ПБ max – із максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя; ПБ min – і з мінімальними значеннями загального психологічного благополуччя.

Координати конкретних показників у профілі являють собою середнє арифметичне значення, отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відкладено показники життєстійкості, на осі ОУ – їхні значення, що виражені у процентілях. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентіль. Ступінь вираження того чи того показника визначається за його відхиленням від середньої лінії ряду. Значення показників, розташованих у просторі вище середньої лінії ряду (50-75 процентіль), характеризують тенденцію до додатного полюсу параметру, що вивчається, або високу ступінь вираженості означених показників (вище 75-го процентіля). Значення показників нижче середньої лінії ряду (50-25 процентіль) свідчать про тенденцію до слабкої його вираженості або ж слабку вираженість показника (нижче 25-го процентіля).

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім надамо порівняльний аналіз профілів, що зазначені. Аналіз профілів (див. рис.1) свідчить про те, що в групі з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються підвищені значення усіх показників життєстійкості (max – 72,5 процентіль). А в групі з мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються знижені значення усіх показників життєстійкості (min – 24,4 процентіль). У цілому ці профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах життєстійкості у виділених групах осіб.

Отже, надамо характеристику представникам групи з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ max), спираючись на рис.1, а також на опис показників життєстійкості за Л.О. Леонтєвим та S. Maddi [2; 7]. Основними складовими життєстійкості, на



думку науковця [2], виступають переконаність особистості в готовності впоратися з ситуацією, і відкритість всьому новому. Життєстійкість впливає як на оцінку поточної ситуації, яка сприймається менш травматичною, так і на подальші дії людини, стимулюючи її до турботи про власне здоров'я і психологічне благополуччя [2, С. 11].

Виходячи з результатів дослідження, *особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ max)* характеризуються із значно високими показниками (З+) залученості, (К+) контролю, (ПР+) прийняттям ризику, (ЗПЖ) загальним показником життєстійкості. Люди з високими показниками компоненту залученість характеризуються вірою у те, що їхнє життя має мету та сенс. Вони отримують задоволення від своєї діяльності і впевнені у тому, що її результати необхідні як для них самих, так і для інших людей. Виражений контроль дає людині відчуття того, що вона має свободу вибору, може активно впливати на хід життєвих подій. При сформованій готовності ризикувати людина відкрита новому досвіду. Усі події, які з нею відбуваються (навіть негативні) вона розцінює як важливу інформацію, що дає можливість для розвитку та вдосконалення [2].

*Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ min)* характеризуються ізольованістю від життя, незатребувані ним з значно нижчими показниками (З-) залученості, (К-) контролю, (ПР-) прийняттям ризику, (ЗПЖ) загальним показником життєстійкості.

Взагалі, особи із низьким рівнем залучення відчують себе ізольованими від життя, незатребуваними ним. Низький рівень контролю характеризується почуттям безпорадності, залежності від інших людей та випадкового перебігу подій. Такі особистості уникають нових ситуацій, прагнуть до простого комфорту і тим самим збіднюють своє життя. Вони поступово перетворюються на закрити систему, неспроможну до подальшого розвитку [2].

**Висновки.** В результаті проведеної роботи ми дійшли до таких загальних положень:

1. Встановлено тісний зв'язок феноменів психологічного благополуччя та життєстійкості на рівні  $p < 0,01$ . Розгляд психологічного благополуччя на рівні авторської десятикомпонентної структури показав кореляційні зв'язки із усіма структурними компонентами життєстійкості. Тим самим доведено, що чим вище рівень життєстійкості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя.

2. Визначені численні кореляції між усіма параметрами психологічного благополуччя та життєстійкості свідчать насамперед про те, що люди з високим рівнем життєстійкості відчувають себе здоровими та задоволеними спілкуванням з близьким оточенням. Таким чином, психологічно благополучна особистість водночас є й життєстійкою, вона не відгороджується від життя, не боїться життєвих труднощів і не уникає їх, сприймає життєві проблеми як виклик, прийняття якого, можливо, дозволить їй розкритися, дізнатися про себе більше. Здатність сміливо включатися в різні життєві події, очевидно, сприяє більшій ймовірності досягнення нею поставлених цілей. Як наслідок, такі люди більш задоволені своїм минулим та теперішнім, відчувають себе достатньо психологічно благополучними та здоровими, повністю включеними в процес життя, навіть незважаючи на наявність в ньому деяких проблем. Поряд з цим у них накопичується життєвий досвід і складається уявлення про те, завдяки яким власним ресурсам вони зможуть впоратися з нестандартною ситуацією. Вони дізнаються межі своїх можливостей і виявляються більш здатними контролювати свій емоційний стан, своє здоров'я та благополуччя зокрема.

3. Аналізуючи структуру життєстійкості, ми можемо виділити ряд критеріїв, співвідношення і розвиток яких дозволить змінити ставлення до стресових умов життя. Для того, щоб уникнути порушення психологічного благополуччя і змінити себе, збільшити інтерес до життя, осмислити цінність свого буття і себе як цілісної особистості з набором якостей і ресурсів, які допомагають долати складні життєві ситуації.

4. Отже, отримані результати є емпіричним підтвердженням теоретичних гіпотез щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя із життєстійкістю, а

ціннісна природа життєстійкості дозволяє зробити висновок, що життєстійкість в цілому відіграє позитивну роль у психологічному благополуччі особистості і може виступати умовою підвищення його загального рівня.

### **Список використаної літератури**

- 1) Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. Серия «Мастера психологии». 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
- 2) Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. – М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.
- 3) Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ: пер. с англ. / С. Мадди. – СПб.: Речь, 2002. – 540 с.
- 4) Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – №3. – 2007. – С. 22– 41.
- 5) Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности: [монография] / А.Н. Фоминова. – М: Прометей, 2012. – 152 с.
- 6) Cunningham, C.J. The dynamic influence of individual characteristics on employee well-being: A review of the theory, research, and future directions. / C.J. Cunningham, G. De La Rosa, S.M. Jex // K. Näswell, J. Hellgren, M. Sverke (Eds.). – The individual in the changing working life. – 2008. – P. 258– 283.
- 7) Maddi S.R. Hoover An alienation test. / S.R. Maddi, S.C. Kobasa // Journal of Humanistic Psychology. – 1979. – Vol. 19. – №1. – P. 73–76.
- 8) Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance / Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74. – № 32. – P. 575–598.

### **Транслітерація**

- 1) Argayl M. Psihologiya schastya / M. Argayl. Seriya «Mastera psihologii». 2-e izd. – SPb.: Piter, 2003. – 271 s.

2) Leontev D.A. Test zhiznestoykosti / Leontev D.A., E.I. Rasskazova. – M.: Izdatelstvo Smyisl, 2006. – 63 s.

3) Maddi S. Teorii lichnosti: Sravnitelnyiy analiz: per. s angl. / S. Maddi. – SPb.: Rech, 2002. – 540 s.

4) Osin E.N. Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel psihologicheskogo zdorovya i ego diagnostika / E.N. Osin // Psihologicheskaya diagnostika. – №3. – 2007. – S. 22–41.

5) Fominova, A. N. Zhiznestoykost lichnosti: [monografiya] / A.N. Fominova. – M: Prometey, 2012. – 152 s.

6) Cunningham, C.J. The dynamic influence of individual characteristics on employee well-being: A review of the theory, research, and future directions. / C.J. Cunningham, G. De La Rosa, S.M. Jex // K. Näswell, J. Hellgren, M. Sverke (Eds.). – The individual in the changing working life. – 2008. – P. 258–283.

7) Maddi S.R. Hoover An alienation test. / S.R. Maddi, S.C. Kobasa // Journal of Humanistic Psychology. – 1979. – Vol. 19. – №1. – P. 73–76.

8) Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance / Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74. – № 32. – P. 575–598.

**Каргина Н.В.**

**Анализ взаимосвязи между показателями жизнестойкости личности и переживания психологического благополучия**

*В данной статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на поиск взаимосвязей между такими многогранными психологическими явлениями, как жизнестойкость и психологическое благополучие личности. Рассматриваются понятие «жизнестойкость» и «психологическое благополучие», раскрываются компоненты жизнестойкости. В качестве методологической основы была*

*использована авторская методика диагностики десяти компонентов психологического благополучия: психофизиологического, социально-экономического, культурологического, экзистенциального, мировоззренческого, ценностного, эмоционального, поведенческого, волевого и когнитивного. Жизнестойкость исследовалась с помощью методики «Теста жизнестойкости» (в адаптации Д.А. Леонтьева, А.И. Рассказова). Рост уровня вовлеченности, контроля и принятия риска, в свою очередь, приводит к росту уровня психологического благополучия. Жизнестойкость рассматривается как ключевой ресурс преобразования жизненных событий в новые возможности вопреки внешним давлениям и имеет прямое влияние на психологическое благополучие личности. Выступая глубинным психологическим конструктом, жизнестойкость обеспечивает психологическое благополучие человека на экзистенциальном уровне. Установлены тесные положительные связи между показателями психологического благополучия и жизнестойкостью личности свидетельствуют о том, что жизнестойкость стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучие, обосновывается необходимостью изучения жизнестойкости и психологического благополучия в едином методологическом аспекте.*

**Ключевые слова:** *благополучие, психологическое благополучие, личность, жизнестойкость.*

**Kargina N.V.**

**Analysis of the relationship between indicators of personality and vitality experience psychological well-being**

*This article presents the results of empirical research aimed at finding relationships between psychological phenomena such multifaceted as resilience and psychological well-being of the individual. The concepts of «vitality» and «psychological well-being» disclosed components viability. As methodological framework was used diagnostic technique author of ten components of psychological well-being, psycho-physiological, socio-economic, cultural, existential,*

*philosophical, values, emotional, behavioral, cognitive and volitional. Viability was studied using the technique «Test viability» (in adaptation D.A Leontiev). The increase in involvement, control and risk-taking in turn leads to higher levels of psychological well-being. Resilience is seen as a key resource in the transformation of life events new opportunities despite the external pressure and has a direct impact on the psychological well-being of the individual. Addressing the underlying psychological construct, resilience provides psychological well-being on the existential level. A close positive relationship between indicators of psychological well-being and vitality of the individual indicates that stimulates vitality care of their own health and well-being is justified to explore the viability and psychological well-being in one methodological aspect.*

***Key words:*** *well-being, psychological well-being, personality, vitality.*