

## СЕКЦІЯ 3

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

#### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMATION OF PROFESSIONAL VIABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті розглядається проблема формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів, що характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували життєстійкість особистості у більш широкому контексті, ніж пропонував С. Мадді. Обґрунтовано, що складовими компонентами життєстійкості особистості є такі: контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, сенси, самоствалення, автономія, потреба в самореалізації.

Визначено, що важливим є пошук способів розвитку та формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів у контексті можливостей подолання складних життєвих та професійних ситуацій, прийняття відповідальних рішень, пошуку шляхів реалізації особистістю власних потреб та цілей. Значущим є знаходження таких внутрішніх ресурсів особистості, які змогли б у несприятливих умовах сучасності не лише допомогти виконувати професійну діяльність на високому рівні, а й реалізувати власний особистісний потенціал.

Доведено, що професійна життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

У процесі дослідження рівнів життєстійкості особистості виявлено, що рівень життєстійкості особистості в цілому перебуває в межах статистичної норми.

Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, яка є розвиваючою психолого-терапевтичною програмою. Основною складовою частиною програми є особистісно орієнтований тренінг, метою якого є знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів.

**Ключові слова:** життєстійкість особистості, професійна життєстійкість, самодетермінація, особистісні ресурси, актуальні здібності.

The article considers the problem of forming the professional viability of future psychologists. Professional viability characterizes the degree of formation of the individual's ability to withstand a situation of acute or chronic stress, to maintain internal balance, without reducing the success of the activity. The article outlines the theoretical foundations of the study – the work of scientists who have studied the viability of the individual in a broader context than suggested by S. Maddi. It is substantiated that the components of the vitality of the individual are: control, involvement, challenge, goals, values, meanings, self-attitude, autonomy, the need for self-realization.

It is determined that it is important to find ways to develop and form the professional viability of future psychologists in the context of opportunities to overcome difficult life and professional situations, make responsible decisions, find ways to achieve personal needs and goals. It is important to find such internal resources of the individual, which could in the adverse conditions of today not only help to perform professional activities at a high level, but also to realize their own personal potential.

It is proved that professional viability is an integral personal characteristic of a person, a personal resource that ensures his success in overcoming life's difficulties and the ability to withstand a stressful situation, maintaining inner confidence, balance, without reducing the success of activities. It is noted that in the process of studying the levels of viability of the individual it was found that the level of vitality of the individual as a whole is within the statistical norm.

The complex program of psychological assistance in the development of the viability of the individual, which is a developing psychotherapeutic program, is substantiated. The main component of the program is personality-oriented training, the purpose of which is to find ways to actively solve problems through understanding and development of personal resources.

**Key words:** viability of personality, professional viability, self-determination, personal resources, actual abilities.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.5>

#### Візник І.М.

д.психол.н.н.,  
професор кафедри психології  
та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

#### Сварник І.О.

магістрантка другого року навчання  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

Сучасний етап розвитку українського суспільства можна вважати кризовим: спалахи пандемії, карантинні обмеження, військові дії, політична та соціальна нестабільність – все це провокує розвиток невпевненості у своєму майбутньому та знижує життєстійкість особистості. Особливо актуальною є ця проблема

серед молоді, яка тільки-но входить у активне соціальне життя, здобуваючи професію психолога, оскільки ключовою умовою формування особистості психолога є життєстійкість.

Сьогодні для психологічної науки важливим є пошук способів розвитку та формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів

у контексті можливостей подолання складних життєвих та професійних ситуацій, прийняття відповідальних рішень, пошуку шляхів реалізації особистістю власних потреб та цілей. Значущим є знаходження таких внутрішніх ресурсів особистості, які змогли б у несприятливих умовах сучасності не лише допомогти людині виконувати професійну діяльність на високому рівні, а й реалізовувати особистісний потенціал.

Аналіз наукових джерел показав, що вивчення проблеми життєстійкості активно займалися як закордонні, так і вітчизняні вчені. Науковці розглядають життєстійкість особистості як інтегральну особистісну якість, що забезпечує успішність у подоланні життєвих труднощів у ситуації вибору (С. Мадді) [9]. Вчені розглядають життєстійкість також як особистісний ресурс (О. Рассказова) [5] і як здатність витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Д. Леонтьєв) [6]. Питаннями професійної життєстійкості в Україні займалися О. Кокун, О. Чиханцова [4; 13].

Крім того, життєстійкість розглядається як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, та як особлива структура установок і навичок, що дають змогу перетворити зміни на можливості (С. Кобейс) [13].

За словами екзистенціальних психологів, життєстійкість є мужністю «бути» (В. Франкл) [1].

У науковий обіг термін «життєстійкість» був введений американським психологом С. Мадді, який стверджував, що «життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни на можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій» [9]. Це диспозиція, що містить у собі три автономні компоненти – включеність, контроль та виклик [9].

За словами С. Кобейс, життєстійкість – це особистісний чинник, який допомагає зменшити вплив негативних наслідків стресу. У своїх працях С. Кобейс та С. Мадді наголошують на важливості вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності у стресових умовах [9]. Дослідники трактують життєстійкість як можливість для розвитку [9].

Саме з цього з'являється усвідомлення професійної життєстійкості як моделі відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Зокрема, аналізуючи онтологію людського життя, С.Л. Рубінштейн зазначав, що стійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом,

який може бути затребуваний ситуацією, а будь-яка ситуація за своєю суттю є проблемною. Крім того, стійкість особистості є інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії із життєвими ситуаціями, а також інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції [11].

Попри зростання кількості досліджень, присвячених різним аспектам проблеми життєстійкості особистості, все ж немає визначеності концептуальних підходів до пізнання змісту та суперечностей професійної життєстійкості.

Отже, **мета** нашого дослідження полягає у теоретико-емпіричному дослідженні особливостей формування професійної життєстійкості особистості та створенні ефективної програми її розвитку.

О. Чиханцова зазначила: «Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів її індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції». Вчена зауважила, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль під час праці над собою і над обставинами свого життя [13].

Для глибинного розуміння сутності життєстійкої особистості О. Чиханцова запропонувала розглядати її через такі психологічні феномени: позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективну саморегуляцію та самореалізацію через адаптацію до соціуму, здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, а також самодетермінацію та психологічне благополуччя [13].

На думку О. Кокуна, лише на основі системного підходу можна найбільш повно представити, вивчити, змодельовати всі особливості таких надскладних систем, якими є і сама людина, і її діяльність. Саме системні уявлення дають змогу правильно спрогнозувати в кожному конкретному випадку динаміку розвитку цих систем, вибрати надійні шляхи для їх оптимізації та коригування, що є важливою передумовою вирішення конкретних практичних завдань, які постають нині перед сучасною наукою [4].

Важливими для нас є дослідження О. Литвиненко, яка зазначає, що природа адаптивності є різноманітною і залежить від вроджених якостей. Водночас адаптивність є набутою якістю: що більше людина вдосконалює свої функціональні можливості та компетентності, то більше вона пристосовується до умов сучасного соціуму. При цьому до уваги потрібно брати не лише адаптацію до умов існування [7].

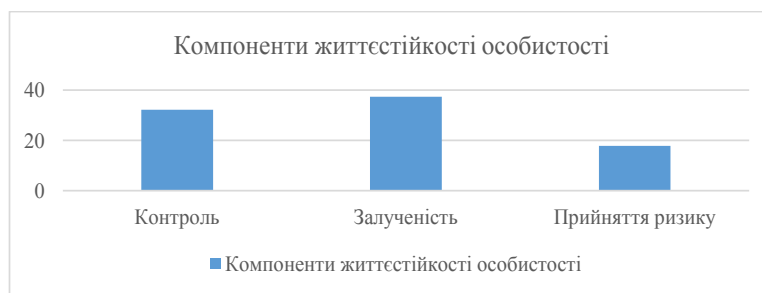
Адаптивна особистість, за Н. Фурмановою, має здатність до оптимальної реалізації внутрішніх можливостей під час взаємодії з навколишнім середовищем, до підтримання постійності й збереження стійкості особистості у різних умовах існування. Така особистість характеризується такими особливостями: емоційною стабільністю; відчуттям психологічного комфорту; відчуттям задоволеності собою, оточенням і своїм життям; позитивним «Я»; сформованими механізмами психологічного захисту й копінгових реакцій, необхідних для вирішення тривалих внутрішньоособистісних й міжособистісних конфліктів; адекватністю внутрішнього та зовнішнього контролю на основі розвинених навичок перцепції, рефлексії та саморефлексії; здатністю до самозміни; самостійністю і незалежністю; прийняттям норм й вимог соціуму [12].

Отже, зважаючи думки зазначених науковців щодо теоретичного аналізу проблеми життестійкості особистості, ми визначаємо професійну життестійкість як ступінь сформованості здатності людини витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності професійної діяльності.

Для емпіричного дослідження проблеми життестійкості ми використали тест життестійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової). У дослідженні взяло участь 87 осіб (42,9% – юнаки, 57,1% – дівчата). Опитані є студентами спеціальності «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, які навчаються на різних курсах і формах навчання.

Специфіку вираження компонентів життестійкості особистості ми продемонстрували на рисунку 1.

Аналізуючи рисунок, можна побачити, що всі три компоненти за поділом шкал на рівні



**Рис. 1. Вираженість основних компонентів життестійкості особистості**

С. Мадді перебувають на середньому рівні. Проте вираженість усіх трьох компонентів життестійкості досліджуваних осіб необхідна для оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах, а також збереження психічного здоров'я [9].

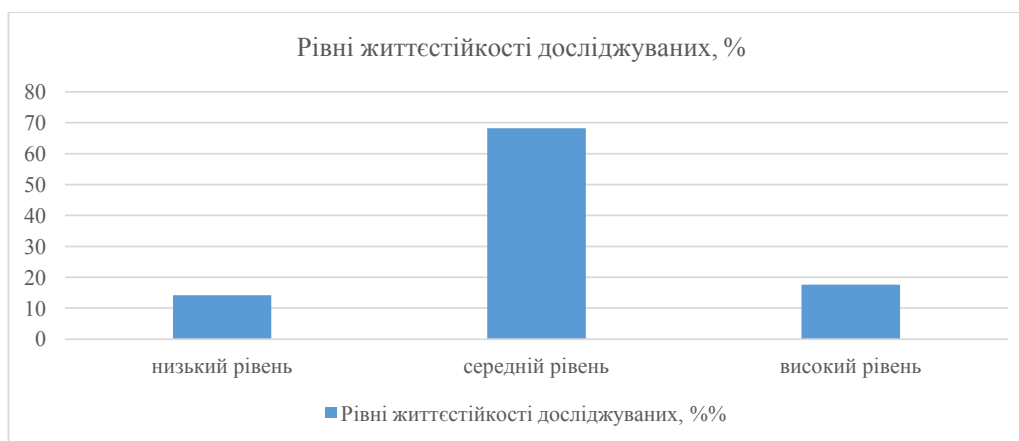
У таблиці 1 наведено середні значення компонентів життестійкості досліджуваних із різним рівнем життестійкості, що вказує на вираженість усіх компонентів життестійкості особистості.

Таблиця 1  
**Середні значення складових частин життестійкості особистості**

	Середнє значення	Ст. відхилення
Життестійкість	81,92	18,817
Залученість	34,42	9,109
Контроль	29,79	7,347
Виклик	17,72	4,802

Відповідно до отриманих результатів можемо сказати, що значення показників складових частин життестійкості виражені на середньому рівні перебувають у межах норми.

Зазначимо, що в процесі дослідження рівнів життестійкості особистості було виявлено, що рівень життестійкості особистості в цілому перебуває у межах статистичної норми.



**Рис. 2. Рівні життестійкості досліджуваних**

Виявивши рівень життєстійкості в балах, ми порахували у відсотках кількість досліджуваних із високим, середнім і низьким рівнями життєстійкості за шкалами «залученість», «контроль», «виклик». Крім того, ми порахували кількість досліджуваних за рівнем загальної життєстійкості.

Так, у 14% досліджуваних був виявлений низький рівень життєстійкості, у 68% – середній рівень, у 17% – високий.

Тобто, як показано на рисунку 2, майже кожний шостий досліджуваний має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активну й упевнену в своїх силах людину, яка рідко переживає стрес і здатна долати його, не знижуючи ефективності діяльності й не втрачаючи психічної рівноваги. Висока життєстійкість характеризується товариськістю, відкритістю до зовнішнього світу, розкутістю у проявах почуттів, самобутністю, унікальністю як для себе, так і для оточення, умінням прийняти себе, несхильністю до самозвинувачення, відчуттям наповненості життя сенсом. Людина з високою життєстійкістю є господарем свого життя, вона несе відповідальність за свої вчинки й життя і за все, що з нею відбувається. Вона почувається впевненою й незалежною, орієнтується на власні погляди й цінності. Така людина вміє регулювати свою поведінку, моделюючи ситуації й заздалегідь оцінюючи результати та прогножуючи їх.

Однак в 14% досліджуваних спостерігається низький рівень життєстійкості. Це означає, що кожен сьомий учасник дослідження часто не отримує задоволення від усього, що робить, не знаходить те, що йому цікаво, не доводить справу до кінця, зіткнувшись із проблемами, й не намагається шукати нові шляхи для вирішення цих проблем. Люди із низькою життєстійкістю відрізняються низькою товариськістю, високою тривожністю. Вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям, не вірять у власні сили й здатність контролювати події свого життя. Часто їм властивий фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, тому безглуздо будь-що загадувати на майбутнє.

Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно й несамостійно. Люди із низькою життєстійкістю залежні від ситуації та думки людей, які їх оточують.

Серед учасників нашого дослідження переважає середній рівень життєстійкості (68%). До середнього континууму належать люди, наділені середнім ступенем вираженості життєстійкості, що характеризує їх як досить зацікавлених своєю діяльністю, які мають достатньо особистісного ресурсу для подолання

певних життєвих проблем і труднощів. Такі люди намагаються знаходити шляхи вирішення проблем і контролювати різні життєві ситуації.

Слід зазначити, що поняття «життєстійкість» вчені визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення.

На основі результатів комплексного емпіричного дослідження була описана комплексна програма психологічного сприяння розвитку професійної життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків і є розвивальною психологічною програмою.

Комплексна програма сприяння розвитку життєстійкості заснована на припущенні (Khoshaba, Maddi, 1999), що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Це система переконань, яка може бути розвинена. Оскільки життєстійкість є гіпотетичним конструктом, то, відповідно, прямого впливу на неї бути не може.

У побудові своєї комплексної програми ми орієнтувалися на комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, розроблену О.А. Чиханцовою, та принципи позитивної психотерапії [13]. Дана програма сфокусована на розвитку людських ресурсів. Кількісний склад тренінгової групи – 14 студентів-бакалаврів денної форми навчання за спеціальністю «Психологія». Тренінг розрахований на 7 занять протягом 1 місяця (два рази на тиждень).

Комплексна програма складається з трьох блоків:

1) інформаційний блок у вигляді дискусійного клубу. Цей блок відбувався до тренінгу у вигляді лекцій, дискусій, обговорень. Подавалася важлива інформація, що стосувалася подальшої роботи, та обговорювалися питання щодо зазначеної теми;

2) особистісно орієнтований тренінг. Такий тренінг спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів;

3) рефлексія результатів навчання. Цей блок спрямований на закріплення вмінь самоаналізу та включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності.

Позитивні умови для розвитку життєстійкості особистості в комплексній програмі забезпечуються шляхом погодження та дотримання учасниками норм та правил взаємодії під час тренінгу, які будуть висвітлені у наших подальших дослідженнях.

Отже, у статті наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання важливої наукової проблеми – формування професійної життєстійкості особистості. Доведено, що професійна життєстійкість – це інтегральна



особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку професійної життєстійкості майбутніх психологів, яка складається з трьох блоків. Подальші перспективи дослідження проблеми професійної життєстійкості особистості полягають у більш детальному вивченні внутрішніх ресурсів її самодетермінації як психологічної основи розвитку життєстійкості та у розробленні прикладних аспектів. Зокрема, ідеться про вдосконалення діагностичного інструментарію та розробку технологій сприяння розвитку життєстійкості особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. *Beacon Press*. 2006. 154 p.
2. Shvalb, Y., Melnyk Y. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. 2019. № 42–4 (42) С. 61–66.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
4. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. С. 1–5.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва : Смысл. 2011. С. 178–209.
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова*. Москва : Смысл, 2006. С. 85–105.
7. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2019. 470 с.
8. Лич О.М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 465 с.
9. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
10. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Издательский дом «Питер». 2003. 512 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва : Педагогика. 2004. 781 с.
12. Фурманова Н.В. Психологические особенности адаптации личности в период ранней взрослости. *Белорусский психологический журнал*. 2004. С. 23–29.
13. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.