

## ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА

**Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена.** У статті проаналізовано актуальність та історію досліджень життєстійкості, зміст цього феномену, його співвідношення з близькими за смыслом поняттями та значимість для життєдіяльності людини. Обґрунтовано визначення *професійної життєстійкості* особистості як системної особистісно-професійної властивості, що формується у фахівця протягом професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання.

*Ключові слова:* життєстійкість, професійна життєстійкість, чинники життєстійкості, ознаки життєстійкості.

**Кокун О.М. Профессиональная жизнестойкость личности: анализ феномена.** В статье проанализированы актуальность и история исследований жизнестойкости, содержание этого феномена, его соотношение с близкими по смыслу понятиями и значимость для жизнедеятельности человека. Обосновано определение профессиональной жизнестойкости личности как системного личностно-профессионального качества, которое формируется у специалиста в течение профессиональной жизни, проявляется в определенном уровне включенности в профессиональную деятельность, контроле за ней и принятии «профессиональных рисков», и обеспечивает его способность противостоять неблагоприятным обстоятельствам в работе, предотвращая развитие профессиональной дезадаптации, расстройства здоровья и обеспечивая личностно-профессиональный рост.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, профессиональная жизнестойкость, факторы жизнестойкости, признаки жизнестойкости.

**Постановка проблеми.** Внаслідок стрімких змін, що відбуваються у суспільстві, закономірно збільшується значення життєстійкості людини в різних життєвих сферах. Адже саме високий рівень життєстійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності. Посилення уваги науковців до цієї проблеми яскраво характеризує щорічне збільшення кількості наукових статей їй присвячених, в яких висвітлюються результати дуже широкого спектру досліджень. Однак питання професійної життєстійкості, що, можливо, є найважливішою складовою загальної життєстійкості людини, ще не набуло належного осмислення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загалом, проблема стійкості людини перед розмаїттям життєвих труднощів – серед найпріоритетніших у будь-якому суспільстві. Вона привертала і продовжує привертати увагу філософів, літераторів, медиків, освітян і психологів [22]. Подолання та оптимальне проживання складних життєвих періодів є вельми актуальним і для теперішнього періоду розвитку нашого суспільства. Дослідники справедливо характеризують ритм життя сучасного суспільства як стресогенний, а в деяких випадках навіть як екстремальний та критичний [8].

Адже бурхливі соціальні, економічні та політичні зміни в суспільстві, збільшення інформаційного потоку, швидкі технічні й технологічні зміни, несприятливий екологічний стан навколишнього середовища негативно відображаються на психологічному здоров'ї та благополуччі людини, провокуючи стреси, неврози, депресивні стани та прояви неадекватної поведінки [8], [17], [22]. Внаслідок цього, питання суб'єктивного благополуччя, якості життя, життєздатності і життєстійкості людини викликають все більший інтерес дослідників [8], [20]-[22]. Вказується на необхідність цілісного осмислення особистісних характеристик, на яких базується переборення, подолання життєвих труднощів [11].

Сучасна психологія виявляє підвищений інтерес до вивчення феномена життєстійкості внаслідок її надзвичайно важливого значення для підтримки психологічного здоров'я людини [8]. Життєстійкість вважають відносно новим психологічним феноменом, що досліджується в різних сферах [24]. Концепція життєстійкості людини активно розвивається та впроваджується у світі в галузі медицини, зокрема, охорони здоров'я та догляду за хворими, у сфері громадської безпеки, військових операцій, спорту, бізнесу та сім'ї [12]. Феномен життєстійкості ("hardiness") розглядається як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс), тобто «hardiness» вважається детермінантою успішної самореалізації особистості [цит. за [12]].

Разом з тим, А.М. Фомінова [22] справедливо зазначає, що, незважаючи на активне вивчення психологами феномена життєстійкості в різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного феномену в сучасному світі у людей різних вікових груп, професій та соціального статусу залишається недостатньо дослідженою. Вказується, що цей вектор досліджень є досить перспективним на сучасному етапі розвитку українського суспільства, з огляду на загострення кризових явищ у соціально-політичній та економічній сферах суспільного життя, однак в українській психології феномену життєстійкості досі не приділено належної уваги [12].

**Мета статті.** У цій статті ми проаналізуємо найважливіші питання, пов'язані з феноменом загальної та професійної життєстійкості з метою обґрунтування визначення змісту останнього поняття.

### **Результати досліджень**

#### *Історія досліджень життєстійкості*

У науковий обіг в галузі психології та соціальних наук поняття «hardiness» було введено переважно зусиллями S. Kobasa та S. Maddi в роботах, опублікованих у кінці 70-х – 90-х роках ХХ століття ([27]-[29] та ін.). Варіантами перекладу його з англійської мови є «міць», «стійкість», «витривалість». У науковому перекладі Д.О. Леонтєва широкого розповсюдження набув термін «життєстійкість». На думку А.М. Фомінової, переклад «hardiness» як життєстійкості додає цьому терміну значимого емоційного забарвлення – він став привабливішим,

оскільки включає емоційно насичене слово «життя» і актуальну психологічну властивість, що виражена терміном «стійкість» [22]. Однак, не всі у науковій спільноті погоджуються з коректністю перекладу терміну «hardiness» як «життестійкість». Зокрема, Л.О. Александрова вважає такий переклад таким, що не зовсім чітко визначає сутність поняття «hardiness», і пропонує його не перекладати, залишивши в англomовному варіанті [1].

Загалом виникнення цього поняття пов'язують із збільшенням зацікавленості науковців внаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу такими явищами, як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи [4], [11], [22]. Зокрема, виокремлення S. Maddi феномену «hardiness» відбулося внаслідок дослідження в одній із компаній особистісних особливостей службовців, які в умовах постійного стресу не тільки її не залишили, але й, навпаки, покращили професійну діяльність. Це надало можливість виявити у цих службовців установки та вміння, що забезпечують перетворення стресової ситуації в ситуацію розвитку своїх можливостей [22]. При цьому було встановлено зворотний зв'язок між імовірністю важкого захворювання у найближчий рік після робочої стресової ситуації та рівнем життестійкості працівників ([28]).

#### *Значимість життестійкості*

Зупинимося докладніше на значимості життестійкості для людини та суспільства в цілому. Життестійкість розглядається, насамперед, як внутрішній ресурс, що забезпечує збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я людини, а по-друге – надає їй життю цінності і сенсу за будь-яких обставин [29], [31].

Є.А. Євтушенко, проаналізувавши результати досліджень науковців світу за даною проблемою, зазначає, що ними показано, що особи з добре вираженими якостями життестійкості набагато рідше зазнають стресів, мають краще здоров'я та адаптивність, більше схильні сприймати життєві зміни як позитивні, мають вищу самоефективність та життєву активність, більш розвинені копінг-стратегії, нижчий рівень прояву негативних психічних станів [8]. До дуже близьких результатів призвів подібний аналіз, зроблений Т. Лук'яною [14], А.М. Фоміною [22], S.M. Azeem [2010]. Особливо значимим наявність високого рівня життестійкості вважається для представників екстремальних професій [4], [16], [25], [31].

Як слушно вказують Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна [21], життестійка поведінка часто є для людини способом виживання. Адже їй постійно доводиться виборювати власне «місце під сонцем» та відстоювати своє існування. Не тільки долати чергові життєві кризи, а й знаходити ефективні способи існування в екстремальних життєвих умовах. Особливо в ситуаціях, коли існує безпосередня загроза життю людини або її близьким. Авторки вважають також, що життестійкість може виступати і як особистісна риса, що визначає спрямованість людини на подолання труднощів, її здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації. Головною функцією життестійкості вони вважають забезпечення можливості особистості до ефективної соціальної взаємодії і знаходження оптимальних шляхів саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах. На

протипагу цьому, нежиттестійка особистість погано вміє приймати невдачі і практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життестійкості веде до регресивного опанування людиною життєвих труднощів, коли вона не спрямована на вирішення проблем, а шукає можливості втечі від їхнього вирішення [21]. Так, за результатами досліджень Р. Bartone [25] встановлено, що низький рівень життестійкості часто веде до зловживання алкоголем.

У своїх пізніших працях S. Maddi ([30], [31]) наголосив на важливості життестійкості не лише для збереження здоров'я, але й на її здатності забезпечувати «перетворення» стресових обставин з потенційних бід на можливості особистісного зростання.

### *Зміст поняття життестійкості*

Назву життестійкість отримала саме *здатність* особистості успішно долати несприятливі середовищні умови, демонструючи високу стійкість до стресогенних чинників [8]. До цього особистісного феномену, що розглядається як загальна міра психічного здоров'я людини, спочатку входили три взаємопов'язані складові:

1) включеність (commitment), визначається як впевненість у тому, що включеність в те, що відбувається, дає найбільший шанс знайти щось варте і цікаве. Людина з розвиненим компонентом включеності отримує задоволення від власної діяльності. На протипагу цьому, відсутність такої переконаності породжує почуття знехтуваності, відчуття себе «поза» життям.

2) контроль (control) є переконаністю людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний й успіх не гарантований. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Протипагу цьому є відчуття власної безпорадності.

3) прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, завдяки знанням і досвіду (байдуже, позитивному чи негативному) сприяє її розвитку. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти без гарантій успіху, на свій страх і ризик. Вважає прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя. В основі прийняття ризику покладено ідею розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їхнє використання [13].

S. Maddi встановлено, що дія стресогенних факторів переломлюється через систему життестійких переконань. Автором описано п'ять механізмів протистояння людини стресу за допомогою життестійких переконань: 1) фізіологічний – позитивний вплив на імунітет організму, 2) когнітивний – оцінка важкої життєвої ситуації як менш стресової, 3) мотиваційний – прагнення до співвладаючої поведінки, 4) соціально-психологічний – пошук підтримки з боку інших людей і 5) поведінковий – використання практик оздоровлення. Завдяки дії цих механізмів людина зберігає психічне й соматичне здоров'я і може продовжувати успішно виконувати свою професійну діяльність [цит. за [7]].

У своїх роботах А.М. Фомінова [22], Н.М. Волобуєва [5], І.Ю. Германський та С.М. Кондратюк [7] на підставі аналізу праць низки інших науковців, які

надалі розглядали проблему життєстійкості, показують, що розуміння ними її змісту за компонентами, що складають життєстійкість, суттєво відрізняється і єдиної точки зору щодо визначення поняття «життєстійкість» не існує.

Тому, наприклад, А.М. Фомінова, сама досить узагальнено визначає зміст феномену життєстійкості, акцентуючи увагу переважно на його життєво-практичному сенсі – як *інтегральну характеристику*, що включає значимі властивості всіх рівнів психіки людини, які виявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню життєвих труднощів, оптимальному проживанню власного життя [22].

Також досить «узагальнене» визначення життєстійкості надає й Є.А. Євтушенко, розуміючи її як *інтегративну особистісну якість*, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс [8]. Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна життєстійкість особистості розглядають як *вміння* ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як *здатність* людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно [21].

Сам автор перекладу терміну «hardiness» як «життєстійкості» Д.О. Леонтьєв, розуміє її як комплексну особистісну характеристику, що відповідає за здатність особистості протистояти тиску стресових обставин і запобігати розвитку симптомів фізичної або психологічної дезадаптації [13, с. 29].

*Питання співвідношення життєстійкості з близькими за смыслом поняттями*

Як слушно зазначає К.В. Балабанова, поняття «життєстійкість» в окрему категорію потрапило порівняно недавно. Тому є потреба у чіткому усвідомленні сутності цього феномена, його диференціації від таких близьких понять, як «психологічна готовність», «стресостійкість», «психологічна стійкість», «стійкість до стресу», «професійно-психологічна стійкість» тощо [4].

Це цілком узгоджується із думкою А.М. Фомінової: під час вивчення психологічних аспектів стресостійкості людини, способів подолання нею екстремальних ситуацій, її здатності до розвитку в несприятливих життєвих обставинах використовуються різні поняття, які почасти є спорідненими до життєстійкості, оскільки відображають наявність внутрішніх можливостей людини, якими вона може скористатися в різних ситуаціях життя. Авторка серед таких понять називає:

- «ресурс» (фізіологічні та типологічні особливості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальна підтримка, фінансове благополуччя, здобуті знання, навички і досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях);

- «психологічна адаптація» (встановлення оптимальної відповідності особистості доквіллю в ході здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє задовольняти актуальні потреби і реалізувати значимі цілі, забезпечуючи відповідність психічної діяльності і поведінки людини вимогам середовища);

- «воля» (життєва сила, енергія, і, в той же час, соціальне утворення);

- «психологічна стійкість» (стійкість, врівноваженість, опірність, що дозволяють особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливим обставинам, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях);

- «життєздатність» (здатність людини до виживання та особистісного самозбереження);

- «особистісний адаптаційний потенціал» (сукупність психологічних особливостей, що включає нервово-психічну стійкість, самооцінку особистості, відчуття соціальної підтримки та досвід соціального спілкування) [22].

Також у контексті вищезазначеного, в науковій літературі вживаються такі терміни, як «стійкість особистості», «толерантність до стресу», «стрес-толерантність», «емоційна стійкість» [9].

На наш погляд, слід особливо чітко диференціювати відмінності такого близького до життєстійкості терміну як життєздатність. І.Ю. Германський та С.М. Кондратюк розглядають життєздатність як загальну здатність особистості до розвитку власної життєдіяльності, продукування її досконаліших моделей, володіння новими сферами прояву життєвих сил та способами діяльності [7]. К.Р. Маннапова – як індивідуальну здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм й умов середовища [15].

Перші два автори висловлюють таку думку: якби особистість була лише життєстійкою, то її розвиток став би неможливим, оскільки життєздатність дозволяє особистості виходити за межі наявної актуальної життєдіяльності, досягати нових можливостей. До основних ознак життєздатності вони відносять: незалежність від авторитетів, неупередженість, критичність та самостійність мислення; схильність до конструктивної соціальної дії, соціальної активності; здатність до самонавчання і самовиховання, цілеспрямованого здобування нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки інших людей; спрямованість у майбутнє; гармонійний психологічний розвиток; мотивація досягнення. Співвідношення життєстійкості та життєздатності, на їхню думку, полягає у тому, що життєстійкість є основним функціональним компонентом життєздатності, який зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності [7].

Досить близькими до вищезазначеної є думки Н.А. Каз'яніної [9], К.Р. Маннапової [25] та А.М. Фомінової [22], які теж вважають термін життєздатність ширшим за життєстійкість. Остання це обґрунтовує тим, що наявність цієї якості і її прояв властиві людині як індивіду, а життєстійкість розвивається вже як особистісне утворення на певному етапі онтогенезу [22].

#### *Ознаки та чинники життєстійкості*

На наш погляд, важливим, проте дуже неоднозначним є питання співвідношення ознак (проявів) та чинників життєстійкості. Так, цілком справедливо до однієї з головних ознак життєстійкої особистості Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна відносять її контекстуальність, тобто чутливість до найрізноманітніших зовнішніх впливів, коли особистість органічно «вписується» у різні контексти (політичні й економічні, робочі й сімейні, релігійні й атеїстичні), вміло відгукуєчись на

потреби її оточення і прогнозуючи динаміку розгортання подій. Окрім того, авторки до таких ознак відносять ще й задоволеність людиною своєю працею та високу ефективність діяльності у різних сферах життя [21].

У більшості випадків досить важко диференціювати *ознаки* (прояви) та *чинники* життестійкості, позаяк вони часто можуть виступати в обох іпостасях. Наприклад, І.Ю. Германський та С.М. Кондратюк [7] до основних ознак життестійкості відносять: фізичну і нервово-психологічну витривалість, навички здорового способу життя; стресостійкість, володіння методиками аутотренінгу, релаксації; моральну стійкість; стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення; володіння комунікативними навичками; навички роботи із суперечливою інформацією; навички побутової, господарської та трудової діяльності.

Але з наведеного переліку переважна більшість – володіння методиками аутотренінгу, релаксації, навички здорового способу життя, рефлексії, аналізу та узагальнення, стійкий пізнавальний інтерес, володіння комунікативними навичками, навички роботи із суперечливою інформацією, навички побутової, господарської та трудової діяльності, на наш погляд, є не стільки ознаками, скільки *чинниками* життестійкості, тобто, тими якостями, що лежать в її основі й означену життестійкість забезпечують. І лише такі ознаки, як фізична і нервово-психологічна витривалість, стресостійкість, моральна стійкість, одночасно є і *чинниками* життестійкості, і, значною мірою, її *ознаками*.

Загалом чинники, що можуть бути сприятливими або несприятливими стосовно розвитку і прояву життестійкості людини як її інтегральної особистісної властивості, складають досить великий перелік. Серед зовнішніх чинників дослідники називають різноманітні чинники зовнішнього середовища [4]. Серед внутрішніх – позитивне світосприйняття, оптимальність реакцій в ситуації стресу, самоефективність, ефективну саморегуляцію [17], [22], спрямованість на самореалізацію [11], [17], гарне здоров'я [21] та ін.

Зазначене набуло емпіричного підтвердження у дослідженнях на різних вибірках: студентів різних спеціальностей [10]-[12], [14], [18], [26], майбутніх моряків [3], менеджерів [19], вчителів [23], [32].

Хоча проблемі життестійкості в цілому й присвячено досить значну кількість наукових праць, однак питанню її *формування, розвитку* приділяється порівняно незначна увага. На наш погляд, А.М. Фомінова досить справедливо зазначає, що життестійкість розвивається і трансформується в процесі життя людини, спираючись на позитивне самоствавлення і почуття задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя. Життестійкість опосередковується такими факторами, як типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус, і проявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресових ситуацій, в реалізації своєї життєвої програми [22].

#### *Поняття професійної життестійкості*

На основі здійсненого теоретичного аналізу, слід зазначити, що хоча спочатку феномен життестійкості виділено на підставі досліджень у професійній

сфері (класичні дослідження S. Maddi), однак у наступних наукових публікаціях «професійний» зміст життєстійкості внаслідок досліджень на найрізноманітніших вибірках був суттєво «розмитий» і став використовуватися в більш узагальненому змісті. Разом з тим слід зазначити, що «узагальнене» представлення життєстійкості є не зовсім коректним, бо її рівень в однієї і тієї ж людини в різних сферах може суттєво відрізнятись. Наприклад, людина може мати високий рівень життєстійкості у професійній сфері й набагато нижчий у побутовій, гарно справлятися з несприятливим чинниками в складному навчанні і бути зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках тощо. Різне змістовне наповнення може мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності. Так, життєстійкість в умовах ув'язнення чи перебування в полоні буде визначатися іншими якостями і проявами, ніж життєстійкість працівника великої корпорації.

Отже, поняття професійної життєстійкості, як і, можливо, багатьох інших, потребує, на наш погляд, окремого виділення і вивчення. Також слід зазначити, що п'ять описаних S. Maddi механізмів протистояння людини стресу за допомогою життєстійких переконань, ще не набули належного емпіричного вивчення ні стосовно професійної життєстійкості особистості, ні стосовно її інших можливих різновидів. Нестача емпіричних даних відчувається й стосовно передумов (ресурсів, чинників) життєстійкості, особливо, психофізіологічних ресурсів.

#### *Визначення професійної життєстійкості*

На основі здійсненого аналізу, **професійну життєстійкість** особистості можна визначити як *системну особистісно-професійну властивість*, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання.

Запропоноване визначення спирається на системний підхід до визначень психологічних понять В.О. Ганзена [6]. Відповідно до цього підходу розвернуті визначення мають трьохчастинну будову, за якої кожна частина повинна нести певну функцію і мати чітку структуру. Зміст частин включає: 1) суттєві ознаки поняття, в нашому випадку – «системна особистісно-професійна властивість»; 2) групи слів, що розкривають зміст суттєвих ознак в частині першій – «що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків»»; 3) ознаки, що характеризують прояв визначеного поняття – «забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання».

Крім того, результати здійсненого теоретичного аналізу були покладені в основу розробленого нами «Опитувальника професійної життєстійкості» [2], який дає можливість визначити *загальний рівень професійної життєстійкості*, а також ступінь вираження його *трьох складових* (включеність, контроль та



прийняття ризику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний).

**Висновки.** Стрімкі зміни, що відбуваються у суспільстві, постійно підвищують значимість життєстійкості людини в різних життєвих сферах. Великою мірою це стосується й професійної життєстійкості, що є однією з найважливіших складових загальної життєстійкості людини.

На підставі проведеного теоретичного аналізу професійну життєстійкість особистості нами визначено як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в емпіричному вивченні закономірностей та чинників професійної життєстійкості особистості в різних сферах професійної діяльності, зокрема, з використанням розробленого «Опитувальника професійної життєстійкості».

#### Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. А. с. Україна. Методика визначення рівня професійної життєстійкості «Опитувальник професійної життєстійкості» / О. М. Кокурн. № 91953; дата реєстр. 28.08.2019.
3. Бабатіна С.І. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків / С.І. Бабатіна, Г.В. Кудрявченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2016. Вип. 3(1). С. 16-21.
4. Балабанова К.В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій / К.В. Балабанова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2016. Вип. 53. С. 5-12.
5. Волобуева Н.М. Жизнестойкость как ресурс современного руководителя / Н.М. Волобуева // Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. № 1 (56), 2013. С. 144-147.
6. Ганзен В.А. Системный подход к определению нестрогих психологических понятий / В.А. Ганзен // Вестник ЛГУ, 1989. Вып.6. № 1. С. 44 - 49.
7. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості / І.Ю. Германський, С.М. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна", 2016. № 12. С. 129-132.
8. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е.А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики

- и психологии: Сб. ст. по материалам LX междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2016. С. 72-78.
9. Каз'яніна Н.А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях / Н.А. Каз'яніна // Вісник Національного університету оборони України, 2013. Вип. 5. С. 227-231.
  10. Кіосєва О. В. Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації / О.В. Кіосєва // Український вісник психоневрології, 2016. Т. 24. Вип. 3. С. 55-61.
  11. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації / С.Л. Кравчук // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 25. С. 152-167.
  12. Кузнецова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Л.М. Кузнецова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип. 121. С. 182-187.
  13. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. 63 с.
  14. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів / Т. Лук'янова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 42(1). С. 151-162.
  15. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
  16. Молчанова Л.Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий [Електронний ресурс] / Л.Н. Молчанова // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн., 2015. № 4 (10). Режим доступа: [http://www.medpsy.ru/climp/2015\\_4\\_10/article13.php](http://www.medpsy.ru/climp/2015_4_10/article13.php)
  17. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности / Т.В. Наливайко // Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск., 2006. 175 с.
  18. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя / В. О. Олефір // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011. № 981, вип. 47. С. 168-172.
  19. Панченко В.О. Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій / В. О. Панченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015. Вип. 126. С. 122-127.

20. Соболева Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях [Электронный ресурс] / Е.В. Соболева, О.А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации, 2014. № 5 (Ч. 2). Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
21. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. К.: Марич, 2009. 76 с.
22. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: Монография / А.Н.Фоминова. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
23. Azeem, S.M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2, 36-40.
24. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S), 216–221.
25. Bartone, P.T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(s), 131–148. [https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s\\_10](https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10)
26. Hasanvand, B., Khaledian, M., & Merati, A.R. (2013). The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity. *European Journal of Experimental Biology*, 2013, 3(3), 656-660.
27. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
28. Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
29. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
30. Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
31. Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
32. Opeyemi, S.M.I. (2016) Hardiness, sensation seeking, optimism and social support as predictors of stress tolerance among private secondary schools teachers in Lagos state. *Clinical Depression*, 2(3), 116. <https://doi.org/10.4172/2572-0791.1000116>

### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Aleksandrova L.A. К контseptsii zhiznestoykosti v psikhologii // Sibirskaya psikhologiya segodnya: Sb. nauchn. trudov. Vyp. 2 / Pod red. N.N. Gorbatovoy, A.V. Seryy, M.S. Yanitskiy. - Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. - S. 82-90.

2. A. s. Ukrayina. Metodyka vyznachennya urovnya profesiynoyi zhittyestiykosti «opytuval'nyka profesiynoyi zhittyestiykosti» / O. M. Kokun. № 91953; data reyestr. 28.08.2019.
3. Babatina S.I. Empirichniy analiz stresostiykosti y zhittyestiykosti yak chinnikov profesiynoyi uspishnosti maybutnikh moryakiv / S.I. Babatina, H.V. Kudryavchenko // Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universitetu. Seriya: Psykholohichni nauky. - 2016. - Vyp. 3 (1). - S. 16-21.
4. Balabanova K.V. Fenomen zhittyestiykosti v profesiyniy DIYAL'NOSTI osib ry-zikonebezpechnikh profesiy / K.V. Balabanova // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya. - 2016. - Vyp. 53. - S. 5-12.
5. Volobuyeva N.M. Zhiznestoykost' kak resurs sovremennogo rukovoditelya / N.M. Volobuyeva // Nauchnyy vestnik Poltavskogo universiteta ekonomiki i torgovli. - № 1 (56). - 2013. - S. 144-147.
6. Ganzen V.A. Sistemnyy podkhod k opredeleniyu nestrogikh psikhologicheskikh ponyatiy / V.A. Ganzen // Vestnik LGU. 1989. Vyp.6, № 1. S.44-49.
7. Hermans'koyi I.YU. Teoretychni pidkhodi do rozuminnya sutnosti zhittyestiyko-sti osobystosti / I.YU. Hermans'koyi, S.M. Kondratyuk // Zbirnyk naukovykh prats' Khmel'nyts'koho instytutu sotsial'nykh tekhnolohiy Universytetu "Uk-rayina". - 2016. - № 12. - S. 129-132.
8. Yevtushenko Ye.A. Zhiznestoykost' lichnosti kak psikhologicheskiy fenomen / Ye.A. Yevtushenko // Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii: Sb. st. po materialam LKH mezhdunar. nauch.-metod. konf. - Novosibirsk: Izd. ANS «sybak», 2016. - S. 72-78.
9. Kaz'yanina N.A. Vyyavlennya zv'yazku mezhdru posttravmatychnoho zrostanniam, zhittyezdatnistyu, protsvitanniam ta zhittyestiykisty do umov nesennya sluzhby viys'kovosluzhbovtamy v ekstremal'nykh situatsiyakh / N.A. Kaz'yanina // Visnyk natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny. - 2013. - Vyp. 5. - S. 227-231.
10. Kiosyeva O. V. Osoblyvosti zhittyestiykosti studentiv molodshykh kursiv z rozladami adaptatsiyi / O.V. Kiosyeva // Ukrayins'kyy visnyk psikhonevrolohiyi. - 2016. - T. 24, vyp. 3. - S. 55-61.
11. Kravchuk. S.L. Psykholohichni Osoblyvosti zhittyestiykosti osobystosti zv'yazku z ee tsinnostyami samoaktualizatsiyi / S.L.Kravchuk // Problemy suchas-noyi psikholohiyi. Zbirnyk naukovykh prats' K-PNU imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psikholohiyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. - 2014.- Vypusk 25. - S. 152-167.
12. Kuznyetsova L.M. Zhittyestiykist' yak faktor uspishnoyi samorealizatsiyi suchasnoyi Student-s'koyi molodi / L.M. Kuznyetsova // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky. - 2014. - Vyp. 121. - S. 182-187.
13. Leont'yev D.A. Test zhiznestoykosty / D.A. Leont'yev, Ye.I. Rasskazova. - M.: Smysl, 2006. - 63 s.

14. Luk'yanova T. Doslidzhennya zv'yazku zhittyestiykosti, ee komponentiv ta modeley povedinki v stresoviy sytuatsyy u studentiv / T. Luk'yanova // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorodi. Psykholohiya. - 2012. - Vyp. 42 (1). - S. 151-162.
15. Mannapova K. R. Zhittyestiykist' v systeme Ponyattya zhittyezdatnosti / K. R. Mannapova // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya. - 2012. - Vyp. 44 (1). - S. 143-150.
16. Molchanova L.N. Zhiznestoykost' kak faktor ustoychivosti k psikhicheskomu vygoraniya predstaviteley ekstremal'nykh professiy yuElektronniy resurs] / L.N. Molchanova // Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obucheniye, praktika: elektron. nauch. zhurn. - 2015. - № 4 (10). - Rezhim dostupa: [http://www.medpsy.ru/climp/2015\\_4\\_10/article13.php](http://www.medpsy.ru/climp/2015_4_10/article13.php)
17. Nalivayko T.V. Issledovaniye zhiznestoykosti i yeye svyazey so svoystva-milichnosti / T.V. Nalivayko // Diss. ... kand .. psikholog. nauk: 19.00.05. - Chelyabinsk., 2006. - 175 s.
18. Olefir V.O. Vzayemozv'yazok zhittyestiykosti, kopinh - stratehiy ta psikhologichnoho blahopoluchchya / V. O. Olefir // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriya: Psykholohiya. - 2011. - № 981, vyp. 47. - S. 168-172. 19.
19. Panchenko V.O. Model' Pidvyshchennya urovnya zhittyestiykosti menedzherov komertsiynykh orhanizatsiy / V. O. Panchenko // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky. - 2015. - Vyp. 126. - S. 122-127
20. Soboleva Ye.V. Fenomen zhiznestoykosti v zarubezhnykh i Otechestvennykh issledovaniyakh [Elektronnyy resurs] / Ye.V. Soboleva, O.A. Shumakova // Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii. - 2014. - № 5 (CH. 2). - Rezhim dostupa: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
21. Tytarenko T.M. Zhittyestiykist' osobystosti: sotsial'na neobkhdymost' ta bezpeka: [navch. posib.] / T.M. Tytarenko, T.O. Larina. - K. : Marych, 2009. - 76 s.
22. Fominova A.N. Zhiznestoykost' lichnosti: Monografiya / A.N.Fominova. - M.: MPGU, 2012. - 152 s.
23. Azeem, S.M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2, 36-40.
24. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S), 216–221.
25. Bartone, P.T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(s), 131–148. [https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s\\_10](https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10)
26. Hasanvand, B., Khaledian, M., & Merati, A.R. (2013). The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity. *European Journal of Experimental Biology*, 2013, 3(3), 656–660.

27. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
28. Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
29. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
30. Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
31. Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
32. Opeyemi, S.M.I. (2016) Hardiness, sensation seeking, optimism and social support as predictors of stress tolerance among private secondary schools teachers in Lagos state. *Clinical Depression*, 2(3), 116. <https://doi.org/10.4172/2572-0791.1000116>

**Kokun O.M. Professional hardiness of personality: an analysis of the phenomenon.** The article analyses the relevance and history of hardiness' studies, the content of this phenomenon, its relation to concepts that are close in meaning, and the importance for human life. We define the professional hardiness of personality as a systemic personality and professional trait, which is formed in throughout the professional life, manifesting himself in a certain level of involvement in professional activity, control over it and accepting "professional risks", and provides his ability to withstand unfavorable work, development of professional maladaptation, disorders of health and providing personal and professional growth.

*Keywords:* hardiness, professional hardiness, hardiness factors, signs of hardiness.

**УДК 925:159.918-34'56**

**Комплієнко І.О.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ГАРМОНІЙНИХ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ**

**Комплієнко І.О. Психологічні передумови становлення гармонійних сімейних взаємостосунків.** У статті окреслені особливості гармонійного сімейного виховання. Описана залежність між батьківським стилем поведінки і діяльністю дитини. Охарактеризований гуманістичний психологічний напрямок та його вплив на становлення гармонійних сімейних взаємостосунків. Зазначено, що останнє досягається завдяки згладжуванню різниці між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» за умови існування певних конкретних психологічних обставин. Також наголошено, що змінити поведінку людини можна, лише зрозумівши і прийнявши її почуття як особистісно значущі.

Зазначено, що психотерапевт у випадках існування у клієнта певних проблем у сімейному вихованні допомагає йому «звільнити» свої почуття і зробити конкретні кроки щодо зміни своєї поведінки та власної особистості. У сімейному вихованні модель емпатійно зорієнтованої комунікації означає діалогічність спілкування, його відкритість, розкутість почуттів людини, їхню ширість. Тому до парадигми моделі виховання дітей має бути покладено психо-