

людей (співслужбовці, цивільні, противник), загроза власному життю, вчинення моральної шкоди іншим, спостереження за іншими проявами жорстокості і насильства; невизначеність дати виведення з бойової зони, тривале бойове розгортання, розлука з родиною та відсутність приватного життя. *Факторами вразливості*, які сприяють розвитку ПТСР, є стиль орієнтований на уникнення, вищі рівні негативних переконань, наявність певних когнітивних упереджень (негативні атрибуції, румінація, негативні оцінки, страх перед емоціями та нав'язливий когнітивний стиль). *Захисними факторами* є життєстійкість, психологічна стійкість, когнітивна гнучкість. Разом з тим, є підстави говорити про нестаток наукових даних як щодо того, які саме бойові стресори в більшій чи меншій мірі здатні зумовлювати виникнення ПТСР у військовослужбовців, що беруть участь збройних конфліктах, так і щодо того, якими є захисні фактори та фактори вразливості щодо розвитку в них ПТСР.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ САМОЗДІЙСНЕННЯ ВИКЛАДАЧА

О. М. Корніяка,

*доктор психологічних наук, професор,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

І.В. Петренко,

*кандидат психологічних наук,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

Непередбачуваність соціального середовища, його нинішнє кризове становище вимагають від особистості не тільки високої активності й ініціативності, професійної компетентності й відповідальності, а й вияву життєвої стійкості і здатності до нестандартної поведінки – особливо у сфері професійної діяльності. Позаяк стрес-чинники професійного середовища – невміння долати перешкоди, пов'язані з виконанням професійних функцій, вікові кризи, дефіцит життєстійкості тощо – порушують психологічну безпеку, формують деструктивні настановлення, зумовлюють неадекватні реакції, що може призвести до психічних та психосоматичних захворювань фахівця.

Зважаючи на важливість забезпечення особистісної і професійної стійкості фахівця щодо впливу часто проблемного соціального і професійного середовища, необхідність збереження професійного здоров'я, а також на потребу опертя на внутрішній ресурс – передусім життєстійкість – у його професійному самоздійсненні, логічним є вивчення професійної життєстійкості як показника адекватності «регуляції функціонального стану

організму в різних умовах життя і діяльності» (Маклаков А. Г., 2001) й одного з рівнів «професійної надійності» (Примачок Л. Л., 2020) спеціаліста.

Йдеться, зокрема, про професію викладача, що є надзвичайно складною, інтелектуально та емоційно виснажливою через необхідність розв'язання багатьох різнопланових (науково-педагогічних, соціально-комунікативних, методичних та ін.) завдань, які постійно виникають у процесі реалізації ним професійної діяльності. При цьому життєстійкість виступає важливою властивістю цього фахівця, забезпечуючи його здатність ефективно долати складні та проблемні ситуації, бути стійким до стресогенних впливів, відновлювати психічну рівновагу, сприймати негативні події як досвід і успішно засвоювати «знання з досвіду» з наступним їх використанням у професійній діяльності. Принагідно згадаймо відомий вислів Ніцше: те, що не вбиває нас, робить нас сильнішими. Тобто це психічне утворення забезпечує готовність і здатність суб'єкта бути спроможним до «виживання» у складних умовах життєдіяльності й повноцінно розвиватися навіть у проблемному соціальному та професійному просторі.

Тому *актуальність* дослідження пов'язуємо передусім з тією ключовою роллю, яку відіграє ця особистісна змінна в успішному протистоянні викладача стресогенним впливам у професійній діяльності, в його спробах задоволення запиту суспільства на постійне вдосконалення соціально-педагогічної системи з метою підготовки компетентного фахівця і в досягненні, зрештою, професійного самоздійснення.

Відтак, *мета* дослідження – аналіз результатів емпіричного вивчення професійної життєстійкості викладача та її складових в контексті його самоздійснення у професії.

Теоретичне підґрунтя дослідження. Останнім часом представники різних наук активізують свої намагання цілісного осмислення життєстійкості як особистісного ресурсу для подолання складних ситуацій життєдіяльності. А більш як двадцятирічний досвід вивчення проблеми життєстійкості дав дослідникам змогу розглядати це поняття як міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість ресурсів і не знижуючи успішності діяльності.

Разом з тим науковці і досі не виробили спільної позиції щодо визначення сутності поняття життєстійкості. Дехто з вчених розуміє цей психологічний феномен як інтегративне утворення, якість, властивість, рису, ключову змінну чи базове ядро особистості; як систему її стійких переконань, ціннісних настановлень, особливий клас «духовних» здібностей; чинник регуляції психофізіологічного стану, міру здатності «подолання самого себе» (Д. О. Леонтьєв); «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості» (С. А. Богомаз); заявляє про наявність в її структурі «ціннісно-смыслових настановлень на власну спроможність визначати і контролювати події свого життя» (А. М. Фомінова); розглядає його як «ключовий ресурс» (В. М. Логінова) чи потенціал суб'єкта діяльності.

Крім того, в науковій літературі поняття життєстійкості нерідко позначається різними термінами, як-от: «hardiness» (С. Мадді); життєздатність, життєспроможність, самоефективність (А. Бандура); життєтворчість, особистісний (особистісно-професійний) потенціал (Д. О. Леонтьєв); адаптаційний потенціал (А. Г. Маклаков); ключова особистісна змінна (О. А. Чиханцова); внутрішній ключовий ресурс (В. М. Логінова); особистісна диспозиція тощо. Вітчизняні і зарубіжні автори досліджували й сутнісні зв'язки життєстійкості з іншими властивостями особистості – зокрема, вони теоретично обґрунтували чинники детермінації психологічної стійкості і витривалості суб'єкта у складних, стресогенних умовах.

У визначенні структури життєстійкості науковці спираються на результати досліджень С. Мадді, відповідно до яких життєстійкість складається, по-перше, з трансформаційного копіngu; по-друге, з життєстійкого ставлення до оточуючих людей; по-третє, з життєстійких настановлень: а) залучення (commitment), б) контролю (control), в) прийняття ризику (challenge) (Maddi S. R., Koshaba D. M., 2005). Науковці виокремлюють (Куликов Л. В., 2004) три ознаки психологічної стійкості: стійкість, стабільність; врівноваженість, відповідність; опірність (резистентність).

У сучасній вітчизняній психології вчені розглядають життєстійкість як стійкість людини до екстремальних чинників життєдіяльності, що дає змогу вберегти психіку від внутрішньоособистісних конфліктів і патогенного впливу зумовлених неадекватним спілкуванням соціальних зв'язків; сприяє зняттю напруження і зниженню рівня тривожності, зумовлених потребою в переоцінці цінностей, переосмисленні життєвих цілей і у зміні програми діянн (див. детальніше: Корніяка О. М., 2019).

Аналіз наукових підходів до розкриття змісту життєстійкості дав нам змогу розглядати цей психологічний феномен як *систему стійких ціннісних переконань людини про саму себе та навколишній світ*.

Тим часом в сучасній психолого-педагогічній літературі поняття *професійної життєстійкості* розглядається як складова цілісної життєвої стійкості людини. На думку А.М. Фомінової (2012), життєстійкість розвивається і трансформується протягом усього життя людини, спираючись на позитивне життєставлення і почуття задоволення від власної життєдіяльності, проявляючись в особливостях свідомої саморегуляції, в успішності подолання стресових ситуацій та в реалізації своєї життєвої програми.

Науковці встановили взаємозв'язок життєстійкості не тільки з типологічними особливостями особистості, її віком і соціальним статусом, а й з її професією, психологічною готовністю до професійної діяльності, професійною поведінкою, професійною ідентичністю та іншими параметрами професійного простору фахівця.

У зв'язку з цим зазначимо, що найбільш точне, на нашу думку, визначення професійної життєстійкості було дане О. М. Кокуном (2020). Воно

спирається на рекомендації В. О. Ганзена (1984) щодо необхідності системного підходу до визначення психологічних понять. Відтак, професійна життєстійкість особистості розглядається О. М. Кокуном як «особистісно-професійна 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, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» (Кокун О. М., 2020). В цьому варіанті інтерпретації поняття вказується і на досягнення певного результату – нових професійних станів суб'єкта діяльності – на тих чи інших етапах його професійної генези.

Життєстійкість викладача виступає, згідно з дослідженням, як стабілізуюча властивість системи його особистості, чинник подолання труднощів у педагогічній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду. Такий досвід, що постійно розвивається, забезпечує – через взаємодію викладача з об'єктом (студентами) своєї діяльності, через свідому саморегуляцію, виражену активність та психологічний взаємовплив – успішне виконання професійного завдання.

Спираючись на вищесказане, розглядаємо життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості, що полягає в її здатності опановувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах здійснення професійної діяльності.

Виклад результатів емпіричного дослідження. Ґрунтуючись на засадах, характерних для психологічної наукової традиції вивчення психічних явищ, ми здійснили спробу емпіричного вивчення проблеми життєстійкості в контексті професійної діяльності викладача вищої школи, його самоздійснення у професії. Адже вищі навчальні заклади виступають головними соціальними інститутами формування особистості фахівця, забезпечуючи вторинну соціалізацію і професійну підготовку та адаптацію особистості. А професійно-педагогічна взаємодія дає змогу не тільки реалізувати цілі і завдання навчання та розвитку майбутніх фахівців, а й виховувати психологічну стійкість, визначаючи (через систему особистісних якостей) характер взаємодії викладача і студентів, їхнє взаємовідношення.

За цих обставин життєстійкість виступає як неодмінна властивість суб'єкта діяльності – в нашому випадку, йдеться передусім про суб'єкта професійно-педагогічної діяльності, зусилля якого спрямовані на особистісно-професійні зміни в її процесі – і в самому собі, й у студентів як об'єктів праці викладача.

В емпіричному дослідженні, що тривало протягом 2019 -2020 рр., взяли участь 55 викладачів низки вузів України віком від 25 до 77 років (різної статі). Один з його етапів був спрямований на оцінку особливостей професійної життєстійкості викладачів і встановлення її взаємозв'язку з професійним самоздійсненням. З цією метою використано «Опитувальник професійної

життєстійкості», розроблений О. М. Кокуном (2019) на змістовій основі трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості, що були визначені в роботах S. Maddi та ін. Опитувальник дає можливість встановити *загальний рівень професійної життєстійкості*, а також ступінь вираження трьох його складових (*включеності в діяльність, професійного контролю і прийняття ризику*), в кожній з яких виділено по чотири компоненти: *емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний*. У дослідженні застосовано так само розроблений О. М. Кокуном (2012) «Опитувальник професійного самоздійснення», призначений для з'ясування загального рівня професійного самоздійснення фахівця, двох його форм: зовнішньо- і внутрішньопрофесійної та ступеня вираження окремих його показників.

Наразі подамо описову статистику життєстійкості як професійно важливої якості особистості викладача, що є визначальним внутрішнім ресурсом – у плані збереження психічного та професійного здоров'я і сприяння здійсненню суб'єкта у професії.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних викладачів (n = 55)
за рівнем розвитку професійної життєстійкості

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Кількість (у відсотках)
1.	Низький	0-19	-
2.	Нижчий від середнього	20-38	-
3.	Середній	39-57	26
4.	Вищий від середнього	58-76	65
5.	Високий	77-96	9

З таблиці 1 видно, що у жодного з досліджуваних викладачів не спостерігається розвитку професійної життєстійкості на нижчому від середнього і низькому рівні. Більшості респондентів – 65% – притаманна професійна життєстійкість вищого від середнього рівня. Понад чверть досліджуваних (26%) мають середній рівень розвитку професійної життєстійкості. У решти викладачів (9%) зафіксовано високий рівень її розвитку. Це є свідченням того, що життєстійкість як особливий особистісний ресурс, «особистісно-професійна властивість» викладача справляє вплив на успішність перебігу його професійної діяльності, сприяючи постійному засвоєнню ним спеціальних знань та опануванню новітньої інформації, освоєнню у складних (часто екстремальних) умовах діяльності нових технологій навчання і виховання та набуття, внаслідок прийняття «професійних ризиків», професійно значущого досвіду.

Крім того, всі середні значення складових (та їх компонентів), а також загальний рівень (середнє його значення) професійної життєстійкості викладачів мають вищий від середнього рівень її розвитку.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників
професійної життєстійкості викладача

№	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Загальний рівень професійної життєстійкості	1	,816 **	,778 **	,831 **	,820 **	,773 **	,781 **	,735 **
2.	Рівень професійної включеності в діяльність	,816 **	1	,500 **	,595 **	,808 **	,696 **	,734 **	,449 **
3.	Рівень професійного контролю	,778 **	,500 **	1	,463 **	,537 **	,559 **	,697 **	,707 **
4	Рівень професійного прийняття ризику	,831 **	,595 **	,463 **	1	,724 **	,668 **	,584 **	,652 **
5.	Рівень емоційного компонента проф. життєстійкості	,820 **	,808 **	,537 **	,724 **	1	,622 **	,613 **	,452 **
6.	Рівень мотиваційного ком-понента професійної життєстійкості	,773 **	,696 **	,559 **	,668 **	,622 **	1	,482 **	,386 **
7.	Рівень соціального компонента проф. життєстійкості	,781 **	,734 **	,697 **	,584 **	,613 **	,482 **	1	,515 **
8.	Рівень професійного компонента проф. життєстійкості.	1	,816 **	,778 **	,831 **	,820 **	,773 **	,781 **	,735 **

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні: $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; проф. – професійної.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити взаємозв'язки між психологічними показниками та їх компонентами у структурі професійної життєстійкості, діагностованої у викладачів вищої школи. Аналіз кореляційної матриці, поданої у таблиці 2, показав, що всі показники і компоненти професійної життєстійкості викладачів позитивно, статистично достовірно і вельми тісно корелюють між собою – коефіцієнти кореляції від 0,831 до 0,735 на рівні достовірності: $p \leq 0,01$. Це є свідченням того, що всі ці показники (та їх компоненти) і кожний з них окремо справляють суттєвий вплив на її розвиток, а також істотною мірою визначають розвиток один одного.

Наразі розглянемо зв'язки, які існують між окремими складовими та компонентами професійної життєстійкості.

З таблиці 2 видно, що показник «рівня професійної включеності в діяльність» має тісні позитивні кореляційні зв'язки з рештою складових та їх компонентами (кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,01$). Особливо тісними є ці зв'язки з «рівнем емоційного компонента» професійної життєстійкості, що свідчить про залежність між якістю професійної діяльності і психоемоційним станом суб'єктів педагогічної взаємодії. До того залучення психологічно стійкого суб'єкта в систему професійних відносин та діяльності посилює його прагнення досягти поставлених цілей.

У свою чергу, «рівень професійного контролю» так само тісно позитивно корелює (на рівні достовірності $p \leq 0,01$) з іншими складовими та компонентами професійної життєстійкості. Найбільш виразним є такий зв'язок з «рівнем професійного компонента» і «рівнем соціального компонента» професійної життєстійкості. Відтак, саме життєстійкими настановленнями контролю безпосередньо визначається ступінь розв'язання фахового завдання – зокрема, досягнення конструктивних трансформацій у свідомості та поведінці об'єктів (студентів) психолого-педагогічного впливу викладача і задоволення в результаті запиту суспільства на підготовку конкурентоздатного фахівця.

Тим часом «рівень професійного прийняття ризику» також має тісну позитивну статистично достовірну кореляцію з іншими складовими і компонентами професійної життєстійкості (при $p \leq 0,01$). Отже, усвідомлення викладачем можливих ризиків і наслідків своєї професійної діяльності є не тільки важливим показником професійної життєстійкості, а й істотним чинником якості педагогічної взаємодії. Найвиразнішим є зв'язок цього показника з «рівнем емоційного компонента» професійної життєстійкості, що свідчить про їх тісну взаємозалежність.

Відтак, можемо констатувати: всі структурні складові та компоненти професійної життєстійкості взаємозалежні та взаємопов'язані і визначають загальний (вельми високий) рівень її розвитку.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості викладачів з узагальненими показниками їх професійного самоздійснення

Показники професійної життєстійкості	1	2	3
Загальний рівень професійної життєстійкості	,175	,185	,154
Рівень професійної включеності в діяльність	,167	,190*	,133
Рівень професійного контролю	,131	,144	,111
Рівень професійного прийняття ризику	,217*	,207*	,213
Рівень емоційного компонента професійної життєстійкості	,162	,189	,124
Рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості	,190	,228*	,141
Рівень соціального компонента професійної життєстійкості	,082	,084	,075
Рівень професійного компонента професійної життєстійкості	,234*	,199*	,251

Примітки: 1 – загальний рівень професійного самоздійснення фахівця; 2 – рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення; 3 – рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення. * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,1$.

Кореляційний аналіз дав також можливість встановити взаємозв'язки між показниками професійної життєстійкості викладачів і узагальненими показниками їх професійного самоздійснення. Наразі проаналізуємо ці взаємозв'язки, зафіксовані в таблиці 3.

Так, показник *«загального рівня професійного самоздійснення»* викладача має помірний позитивний кореляційний зв'язок з такими структурними складовими досліджуваного феномена: з *«рівнем професійного компонента професійної життєстійкості»* (0,234 при $p \leq 0,01$) і *«рівнем професійного прийняття ризику»* (0,217 при $p \leq 0,01$). Стосовно інших структурних компонентів професійної життєстійкості маємо зазначити, що йдеться лише про тенденцією до такого взаємозв'язку між ними та загальним рівнем професійного самоздійснення. Відтак, найбільшою мірою визначають успішність професійного самоздійснення професійно важливий досвід, а також правильно спрогнозовані, добре усвідомлені й регульовані дії викладача.

У свою чергу, показник *«рівня внутрішньопрофесійного самоздійснення»* викладача має лише помірний і слабкий позитивний кореляційний зв'язок з такими структурними складовими досліджуваного феномена: з *«рівнем професійної включеності в діяльність»* (0,190 при $p \leq 0,01$); *«рівнем професійного прийняття ризику»* (0,207 при $p \leq 0,01$); *«рівнем мотиваційного компонента професійної життєстійкості»* (0,228 при $p \leq 0,01$) і *«рівнем професійного компонента професійної життєстійкості»* (0,199 при $p \leq 0,01$). Саме ці показники найбільшою мірою визначають професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно важливих якостей викладача. Решту показників професійної життєстійкості пов'язує з внутрішньопрофесійним самоздійсненням лише тенденція до позитивного кореляційного зв'язку.

Щодо показника *«рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення»* викладача зауважимо: зафіксовано відсутність кореляційного зв'язку між ним і рештою структурних складових професійної життєстійкості – має місце лише тенденція до позитивного кореляційного зв'язку. Як бачимо, для досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності меншою мірою важливий ступінь розвитку професійної життєстійкості викладача, ніж це потрібно для його внутрішньопрофесійного самоздійснення. Тобто без стійкого переконання фахівця в доцільності певних, професійно важливих, змін неможливе досягнення вагомих професійних результатів.

Зауважимо також, що найменше позначається на досягненні професійного самоздійснення (загального, внутрішньо- і зовнішньопрофесійного) викладача рівень розвитку соціального компонента професійної життєстійкості (табл. 3). Тобто, коли йдеться про зростання кваліфікації, професіоналізму цього фахівця і продуктивності його

педагогічної та наукової роботи, соціальний чинник, що виражається здатністю налагоджувати продуктивні ділові й міжособистісні взаємини з оточенням, не є аж так важливим.

Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження дав змогу дійти таких висновків:

- Психологічне дослідження дало можливість кількісно та якісно охарактеризувати рівень розвитку структурних складових професійної життєстійкості викладача, виділити особливості взаємозв'язку її складових та їх компонентів, встановити сутнісні зв'язки та взаємозалежність психологічних характеристик у структурі досліджуваного феномена.

- Результати дослідження свідчать про вельми високий (здебільшого вищий від середнього) рівень розвитку професійної життєстійкості, її складових та компонентів у викладачів вищої школи для ефективного розв'язання завдань їх професійної діяльності й самоздійснення. Та внаслідок складності, непередбачуваності та стресовості перебігу науково-педагогічної діяльності це зовсім не виключає потребу в подальшому розвитку розглянутих характеристик професійної життєстійкості, в постійному особистісно-професійному вдосконаленні цих фахівців.

- Життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості полягає у здатності опановувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах здійснення притаманної людині діяльності. З підвищенням у фахівця рівня життєстійкості, професійного контролю і прийняття ризику, самоусвідомлення і саморегулювання зменшується його вразливість до дії психогенних факторів середовища. В результаті зростає ймовірність нормального функціонування організму, постійного підвищення освіченості й професіоналізму, ефективної діяльності й самоздійснення у просторі професії.

ПРОБЛЕМА РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

*Д. О. Левченко,
аспірантка,*

Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України

Здоровий спосіб життя починається зі здорових звичок. Часто психологічні детермінанти грають ключову роль в можливості зміни своєї поведінки. Існує стійкий взаємозв'язок здоров'я, функціонального стану організму і поведінки людини. Багато вчених відзначають, що в сучасному суспільстві зростає тенденція схильності людей, які не мають хронічних