

ing into account the level of manifestation of the state of aggression will allow to optimize the psychophysiological state of athletes of high qualification and to make adjustments in the training process. Taking into account the level of manifestation of the state of aggression will allow to optimize the psychophysiological state of athletes of high qualification and to make adjustments in the training process. The prospects for further research are to develop, on the basis of the results obtained, practical approaches aimed at compensating aggression for optimization of psychophysiological conditions in athletes.

Key words: aggression, nervous process, anxiety, psychophysiological state, athletes.

УДК: 159.938

Корніяка О.М.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЇ ВИКЛАДАЧА

Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. У статті проаналізовано наукові підходи вітчизняних і зарубіжних вчених до вивчення феномена життєстійкості. Розкрито психологічний зміст і структуру цього поняття, показано його сутнісні зв'язки з іншими властивостями особистості. Життєстійкість інтерпретується як професійно важлива характеристика особистості, яка сприяє подоланню фахових труднощів і збереженню/відновленню ефективності професійної діяльності.

Ключові слова: життєстійкість, професійна життєстійкість, професійно важлива характеристика; структура: залучення, контроль, прийняття ризику; професійна діяльність, викладач вищої школи.

Корніяка О.Н. Жизнестойкость в профессии преподавателя. В статье проанализированы научные подходы отечественных и зарубежных ученых к изучению феномена жизнестойкости. Раскрыты психологическое содержание и структура этого понятия, показаны его существенные связи с другими свойствами личности. Жизнестойкость интерпретируется как профессионально важная характеристика личности, которая благоприятствует преодолению профессиональных трудностей и сохранению/возобновлению эффективности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, профессиональная жизнестойкость, профессионально важная характеристика; структура: вовлеченность, контроль, принятие риска; профессиональная деятельность, преподаватель высшей школы.

Однією з найбільш комунікабельних й емоціогенних професій є, за своєю природою, професія викладача вищої школи. Як відомо, науково-педагогічна взаємодія в системі «викладач – студенти» і міжособистісне спілкування з колегами часто пов'язані з емоційним стресом і навіть психотравмою, внаслідок чого можуть мати місце емоційне виснаження та зниження професійної ефективності. За цих обставин важливо враховувати розвиненість такої професійно важливої якості цього фахівця, як життєстійкість, що виступає визначальним особистісним ресурсом опанування своєї поведінки в ситуації стресу.

Сучасна наука засвідчила зв'язок життєстійкості з швидкоплинними суспільними змінами, трансформацією соціально-економічних процесів, здатністю суб'єкта до «виживання» у стресових умовах життя, збільшенням ступеня соціалізації та адаптації; з готовністю людини будувати стратегію майбутнього особистісного розвитку, її прагненням до досконалості; з конструктивною соціальною взаємодією, вирішенням конфліктних ситуацій і повноцінним функці-

онуванням у соціумі. У зв'язку з цим представники різних наук здійснюють спроби цілісного осмислення тих характеристик, що сприяють успішній само-реалізації особистості, адаптації молодого людини у професійному середовищі, розглядаючи при цьому життєстійкість як важливий особистісний ресурс для життєвого самоздійснення.

Разом з тим дослідження показало, що ще мало вивчена специфіка прояву життєстійкості у професійному просторі: не достатньо досліджені особливості розвитку цієї професійно важливої характеристики суб'єкта діяльності – її структура, можливості забезпечення безпроблемної професійної діяльності й міжособистісної взаємодії, конструктивного психологічного впливу на соціальний об'єкт праці тощо.

Відтак, актуальність дослідження зумовлена потребою у визначенні особливостей прояву життєстійкості в діяльності суб'єкта і створюваних нею можливостей для опанування ним своєї поведінки в стресогенних ситуаціях соціальної взаємодії.

Метою статті стало з'ясування теоретичних підходів до розуміння психологічної сутності життєстійкості – зокрема, професійної життєстійкості та її структурних особливостей в контексті професії викладача вищої школи, котрий є ключовою постаттю в професійній підготовці компетентного фахівця.

У зв'язку з важливістю життєстійкості для «виживання» людини в динамічно змінюваному світі, формування її готовності, за висловом Т.В. Конюхової і К.Т. Конюхової, «жити, функціонувати, повноцінно розвиватися в соціумі», бути конкурентоздатним та соціально зрілим, а головне – через потребу ревізії її ресурсних можливостей забезпечення успішної життєдіяльності – потребує глибшого осмислення та уточнення насамперед психологічний зміст цього поняття.

Дослідження показало, що на рубежі ХХ – ХХІ століть вивченням життєстійкості як психологічного феномена, її властивостей і складових більш-менш плідно займаються і зарубіжні, і вітчизняні вчені. Услід за першовідкривачем цього феномена С. Мадді вони стверджують, що життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Проте і досі дослідники не виробили спільної позиції щодо визначення сутності поняття життєстійкості. Крім того, в науковій літературі цей феномен 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 (С. Мадді, Д.О. Леонтьєв, О.А. Чиханцова); внутрішній ключовий ресурс (С. Мадді, Д.О. Леонтьєв, В.М. Логінова); особистісна диспозиція (Р.М. Рахімова) тощо.

Звертаючись до першоджерел появи в науці названого поняття, зазначимо про таке: у 80-ті роки ХХ століття американські психологи Сальвадор Мадді і Сьюзен Кобейс увели в науковий обіг поняття «hardiness», яке у перекладі з англійської мови означає «витривалість», «стійкість». При цьому вони спирали-

ся на положення екзистенціальної психології (В. Франкл, Д. Кошаба й ін.), згідно з яким механізм дії життєстійкості полягає у впливі настановлень на оцінку поточної життєвої ситуації і готовності людини активно діяти в напрямку майбутнього. С. Мадді і С. Кобейс розглядали «hardiness» як особливу інтегративну якість особистості, систему її настановлень стосовно світу і самої себе, що давали їй змогу трансформувати стресовий вплив у нові можливості. Спираючись на результати дванадцятилітнього дослідження діяльності менеджерів (за медичними і психологічними параметрами) у ситуації різких змін, С. Мадді дійшов висновку, що ця характеристика є ключем до стресостійкості особистості, визначаючи міру її здатності витримувати стресову ситуацію зі збереженням внутрішньої збалансованості й ефективності діяльності.

У свою чергу, представники гуманістичного напрямку – зокрема, А. Маслоу – заявляють, що життєстійкість виявляється у прагненні людини до досконалості, в самодетермінованості поведінки, самоактуалізації, теорії «самості», соціальній взаємодії тощо.

З урахуванням зарубіжного досвіду вивчення стійкості до стресогенних факторів, який ще більше посилив інтерес до проблеми здатності особистості успішно долати несприятливі середовищні умови, психолог Д.О. Леонт'єв переклав це поняття як життєстійкість, що надало йому особливого емоційного забарвлення. Він розглядає життєстійкість як рису особистості, що характеризує міру «подолання нею самої себе». На думку Д.О. Леонт'єва, найбільш близьким до цього поняття є термін «життєтворчість» як розширення людиною своїх життєвих перспектив у світі. До основних складових життєстійкості науковець відносить, по-перше, переконаність особистості в готовності справитись з ситуацією завдяки її сприйманню як менш травматичної і, по-друге, відкритість усього новому [10; 11].

З позиції Л.А. Александрової, життєстійкість – це особлива інтегральна здатність, що сприяє успішній адаптації особистості, запобігаючи підвищенню у неї тривожності. Крім того, вона встановила, що життєстійкість негативно пов'язана з депресивністю, використанням негативних копінг-механізмів. До основних компонентів життєстійкості дослідниця відносить два блоки: блок *загальних здатностей* включає в себе базові настановлення, інтелект, самосвідомість, смисл і відповідальність і блок *спеціальних здатностей*, до складу якого входять навички взаємодії з людьми і навички подолання різних типів складних ситуацій [1].

Відтак, життєстійкість задає напрямок розвитку особистості в динамічно змінюваних умовах, виступаючи регулятивним чинником її життєдіяльності. Але активність особистості спрямована не тільки на зовнішні обставини, а й на зміну самої себе через чинники внутрішньої організації. Дослідники (Р. Лазарус, С. Мадді, Г.Сельє, С. Фолкман й ін.) виокремили внутрішні суб'єктивні умови, що впливають на стійкість людини до психічного стресу. Однією з таких умов і виступає життєстійкість, якість якої визначають і *внутрішні* (генетична схильність, інстинкт виживання, внутрішньоособистісні конфлікти) і *зовнішні* (психотравмуючі події, стресові ситуації, міжособистісні конфлікти то-

що) чинники. У зв'язку з цим Л.І. Анциферова відзначала, що особистість «переробляє» події при обранні певного типу поведінки, не тільки спираючись на зовнішні обставини, а передусім «з позицій власного внутрішнього світу» – прагне зробити його впорядкованим, передбачуваним і зрозумілим [2].

У результаті життєстійкість зумовлюється сукупністю властивих особистості чинників: *індивідуально-психологічних* (рівень нервово-психічної стійкості; особливості мотиваційної і когнітивної сфер індивіда; самоставлення як позитивне ставлення до своєї особистості, що спирається на самопізнання, самооцінку та систему почуттів; емоційно-вольова стійкість тощо) і *соціально-психологічних* (активність як риса особистості, пов'язана з активною життєвою позицією і суб'єктністю в діяльності; адаптованість, оптимізм, самостійність; стиль спілкування з оточенням (відповідальність у взаєминах): патерни поведінки, норми і правила взаємодії, засвоєні соціальним шляхом, та ін.). У ситуації, коли суб'єкт намагається подолати життєві труднощі, його життєстійкість підпорядковується смислу життя, спирається на емоційно-вольову сферу і підтримує максимальне розкриття ним свого життєвого ресурсу.

На думку дослідників (С. Мадді, Л.В. Куликов, М.В. Логінова, С. Сергієнко, С.П. Васильєв, Л. Комашко, А. Гусєва), життєстійкість як *система переконань* сприяє розвитку готовності суб'єкта брати участь, контролювати, управляти екстремальними ситуаціями, сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. У розумінні Р.М. Рахімової (2002), життєстійкість – це сукупність ціннісних настановлень і диспозицій, що дають змогу сформулювати позитивний життєвий проект, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися в заданих умовах.

У плані сприяння успішності діяльності Д.О. Леонтєв характеризував життєстійкість як «здатність справлятися зі стресовою ситуацією вибору», не знижуючи при цьому ефективності діяльності й зберігаючи внутрішню впевненість у собі. У свою чергу, О.І. Рассказова розуміє життєстійкість як ресурс, що спрямований великою мірою на підтримку діяльності суб'єкта і сприяє його загальній вітальності [11].

Аналогічної позиції дотримується і М.В. Логінова, включаючи життєстійкість до складу людських ресурсів. Вона зазначає, що ресурси створюють єдину систему, яка задовольняє чи має задовольняти всі запити і потреби людини. Вся система ресурсів поділяється на зовнішні та внутрішні, дія яких зосереджується в одній точці – потенціалі людини: особистісному, психофізіологічному і біологічному. Ключовий ресурс, що ним є життєстійкість, – «головний засіб, що контролює й організує розподіл інших ресурсів» [12, С. 21]. Ресурсний підхід обстоюють й інші дослідники. Так, результати дослідження І. Солкової, П. Томанека і Т.В. Наливайко (2006) показали, що життєстійкість позитивно впливає на ресурси опанування (своєї поведінки), підвищуючи при цьому загальну самоефективність.

**Основні характеристики та чинники детермінації
життєстійкості як інтегративної властивості особистості**

№	Розуміння поняття життєстійкості	Сутнісні зв'язки життєстійкості з іншими властивостями особистості	Чинники детермінації
1.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Інтегративне утворення (здатність) особистості</i> (Б.Г. Ананьєв, Л.А. Александрова, С.І. Бабатіна, Д. Кошаба, Д.О. Леонтєв, М.В. Логінова, С. Мадді, Т. Наливайко, О.І. Рассказова О.А. Чиханцова й ін.). 	- з індивідуальністю, активністю, спрямованістю суб'єкта на творчу діяльність; з смисложиттєвими орієнтаціями, ціле-спрямованістю проектування саморозвитку (В. Франкл, С. Мадді, Д. Кошаба, Д.О. Леонтєв, С.О. Богомаз й ін.).	Біологічно-конституційні властивості індивіда.
2.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Система переконань, стійких настановлень</i> особистості про себе, про світ, про відносини зі світом (С. Мадді, Л.В. Куликов, М.В. Логінова, С. Сергієнко, С.П. Васильєв, Л. Комашко, А. Гусєва). 	- з елементами само-організації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості (В.І. Моросанова, К.З. Муздибаєв й ін.); - з довірою до самої себе, що визначає особливості самоорганізації та само-реалізації фахівця (С.В. Шевченко).	Особливості мотиваційної і когнітивної сфер індивіда (А. Маслоу, А. Елліс й ін.).
3.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Особлива якість особистості</i> (С. Мадді); • <i>базове ядро особистості</i>, що надає їй стійкості, само-ефективності в різних сферах, захищає від стресу (Т.В. Конюхова, К.Т. Конюхова). 	- з активною життєвою позицією, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду (О.А. Чиханцова).	Самоставлення, в тому числі самооцінка, рівень домагань особистості.
4.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Внутрішній ключовий ресурс</i> особистості (С. Мадді Д.О. Леонтєв, С.А. Богомаз, Л.В. Куликов, М.В. Логінова); • <i>внутрішній (життєвий) ресурс</i>, спрямований великою мірою на підтримку діяльності суб'єкта (А. Антоновські, Л.І. Анциферова, О.І. Рассказова, С. Сергієнко, С.П. Васильєв) 	- зі здатністю трансформувати негативний досвід (стресові впливи) у нові можливості, що підтверджено в експерименті (С.О. Богомаз, Я.А. Долженко).	Емоційно-вольова стійкість особистості.
5.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Енергетичний потенціал</i> людини, сукупність її зусиль, спрямованих на подолання важких життєвих обставин і внутрішніх проблем самої себе (С. Мадді, Д.О. Леонтєв, М.В. Логінова й ін.); • <i>одна з опорних змінних особистісного потенціалу</i> (Д.О. Леонтєв, Л. Комашко, А. Гусєва). 	- з показниками здоров'я/ хвороби, із стабілізацією емоційного стану людини (С. Мадді, С.О. Богомаз).	Активність, адаптованість, само-стійність, самоефективність, оптимізм як властивості особистості, набуті соціальним шляхом (А. Бандура, М. Селігман, Л.В. Куликов, М.М. Павлюк й ін.).
6.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Здатність і готовність справлятися зі стресовою ситуацією вибору</i>, без зниження ефективності діяльності (Д.О. Леонтєв, О.І. Рассказова). 	- з особистісним потенціалом як базовою характеристикою індивідуальності (Д.О. Леонтєв).	Стиль спілкування з оточенням (діалогічність, асертивність поведінки й ін.).
7.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Цілісна система соціокультурної взаємодії</i> (Д.О. Леонтєв, 	- з адаптаційним потенціалом, що являє собою взаємопов'язані пси-	Оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка,

	О.І. Рассказова);	хологічні особливості особистості (А.Г. Маклаков); - з такими адаптаційними чинниками, як <i>психологічне благополуччя</i> (К. Ріфф, М. Селігман, Е.Л. Деці, Р.М. Руан й ін.); <i>копінг-стратегії</i> (Ф. Березін, Т. Крюкова, Р. Лазарус, С. Нартова-Бочавер, С. Фолкман, N.S. Endler, J.A. Parker); <i>резилентність</i> (G.A. Bonanno, P.V. Lester, J.A. Lyons, M. Rutter й ін.); <i>посттравматичне зростання</i> (L. Calhoun, K.C. Kirby, C.L. Park й ін.)	розвинені вольові якості, високий рівень соціальної компетентності тощо (О.А. Чиханцова).
8.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Фактор регуляції психофізіологічного стану особистості</i> (Д.О. Леонтєв, Л. Комашко, А. Гусєва); • <i>особливий стан суб'єкта</i>, який справляє вплив, розвиває і збагачує всі сфери його психіки (О.А. Берьозкіна). 	- з темпоральними властивостями особистості (Б.Г. Ананьєва, С.І. Бабатіна, Ш. Бюлер, Є.І. Головаха, О.А. Кронік й ін.).	Здатність особистості будувати життєздатну, продуктивну, опти-мальну систему транзакцій між власними ресурсами і ресурсами середовища (П.П. Горностай, Т.М. Титаренко).
9.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ключова особистісна змінна</i>, що опосередковує вплив стресогенних факторів на здоров'я, успішність діяльності (С. Кобейса, С. Мадді, Д.О. Леонтєв, Л. Комашко, А. Гусєва, О.А. Чиханцова). 	- з такими особистісними характеристиками, як толерантність, тривожність самомотивація, само-ефективність, креативність, емоційний інтелект (Л.А. Александрова, С.О. Богомаз, М.І. Постнікова й ін.).	Довіра до себе особистості як ціннісна позиція стосовно самої себе, як внутрішній чинник регуляції стійкості до життєвих проблем та самоорганізації в умовах негативних впливів середовища (С.В.Шевченко).
10.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Інтегральна характеристика протистояння</i> негативним впливам середовища, подолання життєвих труднощів (Л.А. Александрова, М.В. Логінова й ін.). 	- з особистісними ресурсами, зумовленими особливостями темпераменту, локалізацією контролю, з характером копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Мадді, М.В. Логінова й ін.).	Сукупність адаптаційних здатностей людини: 1) нервово-психічна стійкість, 2) самооцінка, 3) адекватність сприймання умов діяльності та своїх можливостей, 4) відчуття соціальної підтримки, 5) рівень конфліктності, 6) досвід соціального спілкування (А.Г. Маклаков).
11.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Особливий клас здібностей</i>, які називають «духовними», оскільки вони визначають смисл життя (В.Д. Шадріков). 	- з професійною ідентичністю у сучасних студентів (М.Ю. Кузьмін, 2010); - з психологічною готовністю фахівця до професійної діяльності, професійно значущими якостями особистості (В.В. Пічурін); - з професійною поведінкою майбутніх фахівців (Т.О. Терехова, О.Л. Трофімова).	Самостійність як системна якість особистості, як її цінність, пов'язана з самоуправлінням, яка визначає активізацію ресурсів у напрямку подолання перешкод на шляху до обраної життєвої траєкторії (М.М. Павлюк).
12.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Важливий чинник</i> (в якості системи смисложиттєвих переконань про себе та світ і як ресурс сприяння діяльності) цілісного життєвого (і професійного) <i>самодійснення</i> особистості (О.М. Корніяка). 	- із загальною само-ефективністю, оптимальною праце-здатністю, життєтворчістю особистості (Д.О. Леонтєв), а також зі стратегіями опанування (позитивна кореляція), спрямованими на активне вирішення проблем (Є.А.Євтушенко).	Високий рівень професійної компетентності (в тому числі креативної, інформаційної, самоосвітньої і комунікативної), розвинені здатності соціальної взаємодії, комунікативні вміння (О.М. Корніяка).

У контексті нашого дослідження викликає особливий інтерес позиція В.Д. Шадрікова (1996), котрий відносить життестійкість до *особливого класу здібностей*, які називають «духовними», оскільки вони визначають смисл життя, слідування принципам віри, оптимізму, любові, креативності тощо.

Результатами прояву життестійкості виступають, за А.М. Фоміновою, на *психофізіологічному* рівні: оптимальні реакції на стрес, які дають змогу справлятися з ним, не знижуючи успішності діяльності; на *соціально-психологічному* рівні: ефективна саморегуляція, самореалізація завдяки адаптації до соціуму; на *особистісно-смиловому* рівні: осмисленість та якість життя, позитивне світовідчуття [18]. Саме якість життя дослідники вважають показником життестійкості, рівень якого мало змінюється в ситуації адаптації до соціальних змін.

У вітчизняній психології життестійкість розуміється так само з різних позицій: як комплексна категорія психології особистості, як система її стійких переконань, базових ціннісних настановлень, як ключова особистісна змінна, як складова енергозберігаючої стратегії досягнення життєвих цілей тощо (див. детальніше: табл.). Зокрема, О.А. Чиханцова (2016) розглядає життестійкість як *інтегральну характеристику* особистості, яка визначається оптимальною смисловою регуляцією, адекватною самооцінкою, розвиненими вольовими якостями, високим рівнем соціальної компетентності, розвиненими комунікативними вміннями і характеризує міру її здатності витримувати стресову ситуацію [19]. Специфіку життестійкості особистості визначає, на думку П.П. Горностаї і Т.М. Титаренко (2001), її здатність будувати життєздатну, продуктивну, оптимальну систему транзакцій між власними ресурсами і ресурсами середовища.

Загалом же життестійкість пов'язується її дослідниками з індивідуальністю, активністю, пізнанням, спрямованістю суб'єкта на творчу діяльність, його смисложиттєвими орієнтаціями, цілеспрямованістю в проектуванні майбутнього саморозвитку, усвідомленням смислу існування в суспільстві; з такими особистісними характеристиками, як толерантність, самоефективність, креативність, емоційний інтелект тощо. Характеристика вивчення дослідниками життестійкості, її сутнісних зв'язків з іншими властивостями особистості та чинників її детермінації подана в таблиці.

Як видно з таблиці, підходи науковців до розуміння поняття життестійкості різноманітні. Дехто з вчених розуміє цей психологічний феномен як інтегративне утворення, як якість, властивість, рису, ключову змінну і як базове ядро особистості; як систему її стійких переконань, ціннісних настановлень, особливий клас «духовних» здібностей; як чинник регуляції психофізіологічного стану, міру здатності «подолання самого себе» (Д.О. Леонт'єв); «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості» (С.А. Богомаз) і, зрештою, як ключовий ресурс (потенціал) суб'єкта. Вітчизняні і зарубіжні автори досліджували й сутнісні зв'язки життестійкості з іншими властивостями особистості; вони теоретично обґрунтували чинники детермінації психологічної стійкості і витривалості суб'єкта у складних, стресогенних умовах.

Для встановлення *структури* життестійкості доцільно звернутися передусім до праць С. Мадді. У класичному варіанті життестійкість складається,

по-перше, з трансформаційного копінгу; по-друге, з життєстійкого ставлення до оточуючих людей; по-третє, з життєстійких настановлень: а) залучення (commitment), б) контролю (control), в) прийняття ризику (challenge). Відмінність між життєстійкими і нежиттєстійкими досліджуваними визначалась вченим на підставі наявності або відсутності у них трьох настановлень щодо стресових ситуацій, особливого ставлення до оточення і стратегії психологічного подолання (копінгу) проблемних ситуацій для підтримання психологічного благополуччя. Звідси таке життєстійке настановлення, як *залучення*, передбачало переконаність у потребі участі у проблемних моментах життя, поінформованості про них, необхідності докладання зусиль і часу для їх розв'язання, а також вміння отримувати задоволення від своєї діяльності. У свою чергу, *контроль* виступав як настановлення на прояв життєвої активності й самостійності у виборі свого життєвого шляху. Йдеться про те, що завжди слід – і це є більш ефективним – намагатися вплинути на результат подій, а якщо такий вплив неможливий, то людина з високим настановленням на контроль змінить своє ставлення до проблемної ситуації, переоцінить те, що відбувається. Нарешті, *виклик*, або *прийняття ризику*, означав переконання людини в можливості набуття з будь-якої (позитивної чи негативної) життєвої події корисного життєвого досвіду і стимулювання (через нього) подальшого особистісного розвитку. Крім того, *прийняття ризику* це і віра людини в те, що стреси та зміни є природною частиною життя, що сприяють поглибленню його розуміння. *Трансформаційний копінг* як життєстійка опанувальна поведінка має включати в себе здійснення потрібних когнітивних та поведінкових кроків для ефективного вирішення проблеми. *Життєстійке ставлення до інших людей* є проявом життєстійкого настановлення на побудову взаємин на основі взаємопідтримки і взаємодопомоги [22; 23; 24].

С. Мадді вважає життєстійкість ключем до стійкості перед екзистенційною тривогою та операціоналізацією екзистенційної відваги. Користуючись цим ключем у плані повноцінного прояву особистістю адаптаційного потенціалу і реалізації патернів подолання проблемних ситуацій, Л.В. Куликов виокремлює три ознаки психологічної стійкості: стійкість, стабільність; врівноваженість, відповідність; опірність (резистентність). На думку Л.В. Куликова, стійкість означає здатність до ефективної психічної саморегуляції завдяки властивому суб'єктові такому життєстійкому настановленню, як впевненість у собі, у своїй спроможності подолати труднощі [9].

У плані життєвої і професійної активності (ініціативності, самостійності), здійснення повноцінної діяльності, прояву особистістю своєї життєстійкості в стресогенних умовах соціальної та професійної взаємодії важливою є висока розвиненість кожної зі структурних її складових, їхні взаємоузгодженість і взаємозумовленість. У зв'язку з проблемою життєстійкості в професії фахівець з розвиненим компонентом *залучення* отримує задоволення від власної діяльності, *контролю* – сам обирає свою діяльність, справляє вплив на її результат і з розвиненим компонентом *прийняття ризику* – активно засвоює «знання з досвіду» для подальшого їх використання в діяльності.

Поза тим у сучасній психологічній літературі життєстійкість розглядається як неодмінна властивість людини як суб'єкта діяльності. А поняття професійної життєстійкості розуміється як складова цілісної життєвої стійкості людини, ознака «живучості» (за Л.А. Александровою) у складних ситуаціях соціальної взаємодії. На підставі проаналізованих теоретичних підходів до розуміння цього психологічного феномена розглядаємо життєстійкість у професії як професійно важливу характеристику особистості, що сприяє подоланню фахових проблем і збереженню/відновленню ефективності професійної діяльності. Життєстійкість – як внутрішня характеристика особистості фахівця – є відображенням ступеня його витривалості в проблемній ситуації предметної чи комунікативної діяльності; міри здатності перетворювати негативні обставини «в нові можливості» (С.О. Богомаз) особистісного і професійного розвитку; віддзеркаленням сукупності її зусиль, спрямованих на подолання важких життєвих обставин і внутрішніх проблем самого себе (С. Мадді, Д.О. Леонтьєв) – тобто здатності опанувати свої наміри, інтенції та поведінку і справлятися із стресовою ситуацією вибору без зниження ефективності діяльності і зі збереженням конструктивного характеру професійної взаємодії.

Визначаючи потенціал життєстійкості особистості та її структурних компонентів у респондентів з різною соціально-професійною спрямованістю, Т.В. Конюхова і К.Т. Конюхова отримали в емпіричному дослідженні такі результати. Особливості життєстійкості за різними компонентами: здатність приймати виклик, залучення і схильність приймати на себе відповідальність за події, що відбуваються, пов'язані зі сферою активності та родом занять кожної групи респондентів. Життєстійкість більшою мірою залежить від ступеня залучення (73,39 %) людини в соціокультурний простір взаємодії, усвідомлення відповідальності за майбутнє; контроль вказує на її прагнення впливати на результати того, що відбувається, обирати відповідну поведінку; респонденти без переконаності, надійних гарантій успіху не готові діяти на свій страх і ризик, прагнуть зайняти оцінну позицію в житті. За гендерною ознакою більш низький показник життєстійкості спостерігається в групі жінок, ніж чоловіків [7, с.112 – 113].

У свою чергу, К.З. Муздибаєв (1998) і В.І. Моросанова (2001) встановили зв'язок життєстійкості з елементами самоорганізації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості. Спираючись на результати доробку своїх попередників, Є.А. Євтушенко зафіксував існування взаємозв'язку між поняттям життєстійкості і загальною самоефективністю, оптимальною працездатністю, психологічним благополуччям, успішною адаптацією і життєтворчістю особистості, а також наявністю позитивної кореляції зі стратегіями опанування, спрямованими на активне вирішення проблем [5].

Крім того, в дослідженнях останніх років вивчався взаємозв'язок складових життєстійкості та часових структур особистості: праці Б.Г. Ананьєва, С.І. Бабатіної, Ш. Бюлер, Є.І. Головахи, П. Жане, О.А. Кронік, Т. Ларіної й ін.

Так, здійснене С.І. Бабатіною (2012) емпіричне дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю і показниками темпоральності у студентів показало, що, по-перше, життєстійкість особистості та її компоненти (залучення,

контроль, ризик) позитивно пов'язані з орієнтацією у часі (міра дискретності, напруженості й емоційної оцінки діапазону часу) як показником особистісного розвитку: у досліджуваних з високим рівнем життєстійкості психологічний час є більш організованим та приємним. По-друге, між показниками основних властивостей психологічного часу, що є часовими характеристиками саморегуляції, і життєстійкістю особистості та її структурними компонентами встановлено значущий зв'язок [3].

Життєстійкість пов'язана і з процесом адаптації (пристосування) суб'єкта діяльності до умов професійного середовища, з його адаптаційним потенціалом. За А.Г. Маклаковим, особистісний адаптаційний потенціал – це взаємопов'язані психологічні особливості особистості, що визначають ефективність адаптації і ймовірність збереження професійного здоров'я. Він включає такі характеристики: 1) нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; 2) самооцінку особистості, яка є ядром саморегуляції; 3) адекватність сприймання умов діяльності та своїх можливостей; 4) відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточення; 5) рівень конфліктності особистості; 6) досвід соціального спілкування, відновлення психічної рівноваги [15]. У свою чергу, О.В. Мельник (2019), проаналізувавши сучасні дослідження особливостей адаптації фахівців екстремальних професій, визначила такі основні її чинники: психологічне благополуччя, копінг-стратегії, життєстійкість, резилентність, посттравматичне зростання.

Дослідження В.В. Пічуріна (2015) показало, що у структурі психологічної готовності фахівця до професійної діяльності важливе місце займає сформованість професійно значущих якостей, до яких він відносить і життєстійкість особистості. Результати вивчення дослідником рівня розвитку життєстійкості та її складових (залучення, контролю, прийняття ризику) дають підстави говорити про психологічну готовність сучасних студентів як майбутніх фахівців до професійної діяльності за чинником життєстійкості: зафіксовано як високі показники життєстійкості, так і в межах норми [15].

Крім того, прикладний аспект життєстійкості пов'язується (С. Мадді, Д.О. Леонт'єв, Л. Комашко, А. Гусева й ін.) передусім з тією ключовою роллю, яку відіграє ця особистісна змінна в успішному протистоянні стресогенним впливам у професійній діяльності. Як показало дослідження Л. Комашко і А. Гусевої (2011), респонденти з високим рівнем життєстійкості вирізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, водночас у досліджуваних з низьким її рівнем зафіксовано погане самопочуття, зниження настрою і соціальної активності. Стрес-чинники професійного середовища – вікові кризи, невміння долати перешкоди, пов'язані з виконанням професійних функцій, дефіцит життєстійкості тощо – порушують психологічну безпеку, формують руйнівні настановлення, зумовлюють неадекватні реакції, що може призвести до психічних та психосоматичних захворювань фахівця [6].

Принагідно згадаємо, що й С. Мадді у зв'язку з поняттям життєстійкості виокремлював людей з високим рівнем збудження, енергійності, напруженості,

активності (діяльності, ініціативності), спроможних на успіх, і людей з низькою активацією – пасивних, хронічно фрустрованих та неуспішних.

Відтак, теоретичне вивчення проблеми дало можливість встановити наявність досліджень про особливості взаємозв'язку життєстійкості з психологічною готовністю майбутніх фахівців до професійної діяльності, з професійною поведінкою, професійною ідентичністю та ін. Разом з тим воно засвідчило відсутність цілісних досліджень життєстійкості у її зв'язку з професійною діяльністю фахівців з різною спеціалізацією.

Розглядаючи в дослідженні особливості життєстійкості через призму діяльності викладача, ще раз наголосимо, що ця соціономічна професія є надзвичайно складною й інтелектуально та емоційно виснажливою через необхідність розв'язання багатьох різнопланових завдань, які постійно виникають у процесі професійної діяльності – когнітивного, науково-педагогічного, соціально-комунікативного, рефлексивного та інших її видів.

До того професіонали цього типу змушені встановлювати численні комунікативні контакти з різними (за віком, освітою, статусом, статтю тощо) людьми, вони мають емоційно включатися у процес фахового спілкування, організовувати конструктивні взаємини у системі „викладач – студенти”.

За даними І.В. Дубровіної, Я.Л. Коломінського, М.В. Логінової, В.В. Рубцової й ін., професія соціонома передбачає особливу гнучкість і пластичність і, зрозуміло, наявність у суб'єкта соціально значущих і стійких настановлень, що визначають не тільки його майстерність, а й витривалість у спілкуванні. Адже йдеться про роботу фахівця з внутрішнім світом іншої людини, досягнення взаєморозуміння у взаємодії через механізми ідентифікації, рефлексії, стереотипізації, зворотного зв'язку тощо.

Тому дослідники зазвичай акцентують увагу на одній з найважливіших складових професійної діяльності цього фахівця: його комунікативній діяльності, що передбачає здатність налагоджувати продуктивні ділові та міжособистісні взаємини з оточенням, забезпечувати комфортність свого самопочуття через адекватне самоставлення у соціальній взаємодії. І саме в процесі міжособистісної взаємодії як конкурентному середовищі виявляються такі риси особистості, як активність, самостійність і життєстійкість, що ведуть до успішності її професійної діяльності.

Психологічною умовою підвищення рівня життєстійкості й соціально-психологічної адаптованості виступає розвиненість в особистості навичок ефективної комунікації. До їх числа належать: оцінка і розуміння партнерів зі спілкування, здатність до співпереживання та взаємопідтримки, вміння розуміти настрій інших людей, висока чутливість стосовно співрозмовника і, зрештою, налагодження позитивних стосунків з професійним оточенням, а також уміння контролювати власні почуття з метою задоволення фахових потреб. До того набута у соціальній взаємодії асертивна (впевнена) поведінка розглядається так само як засіб стійкості у складних ситуаціях спілкування.

Стосовно прояву структурних складових життєстійкості у професійно-комунікативній діяльності цього фахівця зазначимо: у разі розвиненості *конт-*

ролю – він сам обирає стиль своєї діяльності: діалогічний (психологічно рівноправний) чи авторитарний; маскулінний (більш активний і конфліктний) або фемінний, справляючи певний особистісний і психологічний вплив на її результат; при високому рівні розвитку *прийняття ризику* – активно засвоює знання з досвіду спілкування для подальшого їх використання в науково-педагогічній діяльності, а у випадку сформованості компонента *залучення* – отримує задоволення від власної діяльності та її результатів.

Крім того, викладач може стикатися з низкою проблем, характерних для різних періодів його професійного становлення і зумовлених можливим професійним вигоранням, як-от: когнітивне виснаження, комунікативне деформування, емоційне перенапруження, відчуття меншовартості, зниження самооцінки; енергійність, відмова від міжособистісної взаємодії, бар'єри упередження, суб'єктивізм тощо. А розвинена у взаємодії життєстійкість може убезпечити цього фахівця від деструктивних особистісних і професійних змін, що виникають під впливом вигорання і можуть негативно позначитися на його психічному і фізичному здоров'ї.

Неабияке значення у плані якісної реалізації в діяльності життєстійкості має і така особистісна характеристика, як *довіра до самої себе*. Значущість цього динамічного настановлення зумовлюється передусім розумінням особистості як суб'єкта життя і суб'єкта активності (К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлінський, Г.С. Костюк й ін.). Його важливість пов'язана і з науковим поглядом на професійну життєстійкість як на вміння людини ефективно діяти і фахово розвиватися – попри стресовість життєвих ситуацій. За даними С.В. Шевченко, довіру до себе вітчизняні психологи найчастіше розглядають «в якості умови існування будь-якого іншого явища: це довіра до світу, довіра до інших і довіра до себе», на підставі яких суб'єкт вступає у взаємодію зі світом, пізнає та перетворює його і самого себе [20, с.7–8]. На думку дослідниці, цей феномен визначає особливості самоорганізації та самореалізації фахівця як у сфері міжособистісних відносин і спілкування з людьми, так і в обраній професійній галузі.

Це особливо важливо в контексті становлення життєстійкості викладача, який у процесі професійної взаємодії зі студентами і колегами формує і відшліфовує свою особистість, переживає і усвідомлює власну самоцінність як довіру/недовіру залежно від конкретної ситуації спілкування і визначає фактори, що детермінують розвиток довіри до самого себе. До таких факторів належить і життєстійкість, що дає змогу впевнено почуватися при вирішенні складних проблем і професійних завдань, формуванні нових професійних зв'язків.

А через довіру до себе, усвідомлення потреби в постійному саморозвитку і через постійне набуття досвіду відбувається в результаті становлення довіри оточення до особистості як суб'єкта діяльності. Дослідження дало змогу з'ясувати, що саме *особистістю* викладача багато в чому визначається ефективність професійного спілкування. Поза особистісним впливом педагога навіть багаторазовий психологічний вплив не дасть, на думку О.В. Селезньової (2002), реального результату. Такий вплив визначається як процес і результат зміни особистістю в ході взаємодії поведінки іншої особистості, її настанов-

лень, намірів, уявлень, оцінок і т.п. У педагогічному спілкуванні найбільше значення для суб'єкта особистісного впливу мають два взаємопов'язаних чинники: *авторитет і здатність викликати та підтримувати довіру до себе*, що пов'язане з емоційною саморегуляцією, зі здатністю опановувати свою психічну активність та поведінку в різних ситуаціях взаємодії, тобто з проявом життєстійкості.

Таким чином, виконуючи замовлення суспільства на підготовку компетентного фахівця, саме викладач як суб'єкт професійно-педагогічної діяльності має забезпечити конструктивні особистісно-професійні зміни у свідомості та поведінці студентів для підвищення їх конкурентоздатності на ринку праці. І тільки викладач з високим ресурсом життєстійкості може прищепити студентам здатність до отримання «знань з досвіду» під час педагогічної взаємодії завдяки активній творчій позиції; здатність ставити чіткі цілі, діставати задоволення від своєї професійної діяльності, адекватно впливати на її результати, управляти власними емоціями та змінювати свою поведінку; спроможний виробити у них вміння запобігати професійному вигоранню, руйнуванню психічного та фізичного здоров'я.

В контексті нашого дослідження вивчення цього психологічного феномена пов'язане передусім з віднайденням стратегій трансформації професійних проблем і стресових ситуацій у джерело розвитку і набуття досвіду, зі встановленням зв'язку з низкою професійно важливих вмінь – особливо зі здатністю до самовладання, з комунікативними вміннями, які справляють вплив на розвиток фахової стійкості й ефективності у спілкуванні, що є формою професійної діяльності викладача.

В теоретичному дослідженні життєстійкості як психологічного феномена та її зв'язку з професійною діяльністю фахівця ми дійшли таких **висновків**:

- З'ясовані у дослідженні теоретичні підходи до тлумачення сутності життєстійкості дають змогу розглядати її як складне особистісне утворення; свідчать про її зв'язок з настановленнями та способами поведінки індивіда, розвитком таких його якостей, які забезпечують можливість продуктивно розв'язувати проблемні ситуації – передусім у професійному просторі.
- Життєстійкість є неодмінною властивістю людини як суб'єкта діяльності, виступає професійно важливою характеристикою, що сприяє подоланню фахових проблем і збереженню/відновленню ефективності професійної діяльності. Це визначальний внутрішній ресурс – у плані сприяння професійному самоздійсненню суб'єкта діяльності, яке визначається передусім систематичністю реалізації відповідних мети і дій.
- Життєстійкість, виступаючи як система стійких переконань особистості про саму себе, про навколишній світ і взаємодію з ним, дає змогу успішно справлятися з важкими чи стресовими ситуаціями – передусім у професійній діяльності, долати життєві негаразди, опановувати переживання, приймати правильні рішення, особистісно та професійно зростати всупереч труднощам.

У *перспективі* дослідження – емпіричне вивчення поняття професійної життєстійкості. Це передбачає потребу у визначенні професійних перспектив

діяльності викладача; в аналізі особливостей його соціально значущих і професійно важливих якостей; здатності до професійного зростання, переосмислення професійних цінностей та цілей і до зміни програми діяння у зв'язку з його життєстійкістю.

Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии/ Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. – Вип.2 / Под ред. М.М. Горбатова, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбасвузиздат, 2004. – С.82 – 90.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–16.
3. Бабатіна С.І. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з темпоральними характеристиками особистості студента / С.І. Бабатіна // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: зб. наук. праць Херсонського національного технічного університету. – Херсон, 2012. – Вип. 1 (6). – С. 437–441.
4. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» (Томск). – 2008. – Т.2. – С.24-27.
5. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е.А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам LX международной научно-практической конференции (18 января 2016 г.). – Новосибирск, 2016.
6. Комашко Л., Гусева А. Життєстійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя /Л. Комашко, А. Гусева // Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації: Український науковий журнал. – Київ, 2011. – Вип.2. – С.291– 296.
7. Конюхова Т.В., Конюхова Е.Т. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова// Известия Томского политехнического университета. – Томск, 2013. – Т.322. – № 6. – С.110 – 1 14.
8. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія / С.Б. Кузікова. – Суми: МАкДен, 2012. – 410 с.
9. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2004. – 464 с.
10. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова // Вестник Моск. ун-та. – Серия 14: Психология. – 2005. – №4. – С.37 – 42.

11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
12. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
13. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии / М.В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.
14. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. / С. Мадди. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 542 с.
15. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С.16 – 24.
16. Пичурин В.В. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности / В.В. Пичурин // Физическое воспитание студентов (Днепропетровск). – 2015.– Вип. 3. – С. 38 – 42.
17. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості / С. Сергієнко // Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 25 – 26 квітня 2017 року. – Тернопіль: ТНТУ, 2017. – Том 2. – С. 242–243.
18. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – Москва: МПГУ: Прометей, 2012. – 121 с.
19. Чиханцова О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості / О.А. Чиханцова // Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2016. – Т.6. – Вип.12. – С. 226 – 233.
20. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С.В. Шевченко. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 23 с.
21. Khoshaba D. & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness/ D. Khoshaba & S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – №2. – P. 106 – 117.
22. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you / S. R. Maddi & D.M. Khoshaba. – NY: AMACOM, 2005. – 213 p.
23. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness / S. Maddi / Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323 – 335.
24. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004. – Apr.4. – P. 279 – 298.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Aleksandrova L.A. K kontseptsyy zhyznestoikosty v psykhologyy/ L.A. Aleksandrova // Sybyskaia psykhologiya sehodnia: sb. nauch. trudov. – Vyp.2 /

- Pod red. M.M. Horbatova, A.V. Seroho, M.S. Yanytskoho. – Kemerovo: Kuzbassvuzvydat, 2004. – S.82 – 90.
2. Antsyferova L.Y. Lychnost v trudnykh zhyznennykh usloviyakh: pereosmyslyvanye, preobrazovanye situatsyi y psikhologicheskaya zashchita / L.Y. Antsyferova // Psikhologicheskyy zhurnal. – 1994. – № 1. – S. 3–16.
 3. Babatina S.I. Osoblyvosti vzaiemozv'язku zhyttiistykosti z temporalnyimi kharakterystykami osobystosti studenta / S.I. Babatina // Aktualni problemy derzhavnoho upravlinnia, pedahohiky ta psikhologii: zb. nauk. prats Khersonskoho natsionalnoho tekhnichnoho universytetu. – Kherson, 2012. – Vyp. 1(6). – S. 437–441.
 4. Bohomaz S.A. Zhyznestoykost cheloveka kak lychnostnyy resurs sovladaniya so stressamy y dostyazheniya vysokogo urovnia zdorovia / S.A. Bohomaz // Materialy nauchno-praktycheskykh konhressov IU Vserossyiskoho foruma «Zdorove natsyy – osnova protsvetaniya Rossyy» (Tomsk). – 2008. – T.2. – S.24 – 27.
 5. Evtushenko E.A. Zhyznestoykost lychnosty kak psikhologicheskyy fenomen / E.A. Evtushenko // Lychnost, semia y obshchestvo: voprosy pedahohiky y psikhologii: sbornyk statei po materialam LX mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy (18 yanvaria 2016 h.). – Novosybyrsk, 2016.
 6. Komashko L., Husieva A. Zhyttiistykist yak faktor rehuliatcii psikhofiziologichnoho stanu osobystosti u kryzovykh umovakh zhyttia / L. Komashko, A. Husieva // Osvita rehionu: Politologiya. Psikhologiya. Komunikatsii: Ukrainskyi naukovyi zhurnal. – Kyiv, 2011. – Vyp.2. – S.291–296.
 7. Koniukhova T.V., Koniukhova E.T. Zhyznestoykost lychnosty kak osobyy pattern ustanovok osvoeniya sotsyokulturnoho prostranstva / T.V. Koniukhova, E.T. Koniukhova // Yzvestiya Tomskoho polytekhnicheskoho unyversyteta. – Tomsk, 2013. – T.322. – № 6. – S.110 – 114.
 8. Kuzikova S.B. Psikhologichni osnovy stanovlennia subiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi [Tekst] : monohrafiia / S.B. Kuzikova. – Sumy: MAkDen, 2012. – 410 s.
 9. Kulykov L.V. Psikhohyhyena lychnosty: Osnovnye poniatiya y problemy / L.V. Kulykov. – Sankt-Peterburh: Yzd-vo SPbHU, 2004. – 464 s.
 10. Leontev D.A., Mandrykova E.Iu. Modelirovaniye «ekzysyentsyalnoi dylemmy»: empyrycheskoe yssledovaniye lychnostnoho vybora / D.A. Leontev, E.Iu. Mandrykova // Vestnyk Mosk. un-ta. – Seryia 14: Psikhologiya. – 2005. – №4. – S.37 – 42.
 11. Leontev D.A., Rasskazova E.Y. Test zhyznestoykosti / D.A. Leontev, E.Y. Rasskazova. – Moskva: Smysl, 2006. – 63 s.
 12. Lohynova M.V. Zhyznestoykost kak vnutrennyi kliuchevoi resurs lychnosty / M.V. Lohynova // Vestnyk Moskovskoho unyversyteta MVD Rossyy. – 2009. – № 6. – S. 19–22.
 13. Lohynova M.V. Psikhologicheskoe sodержaniye zhyznestoykosti lychnosty studentov: avtoref. dyss. na soyskaniye nauch. stepeny kand. psikhol. nauk:

- spets. 19.00.01 – Obshchaia psykholohyia, psykholohyia lychnosty, ystoriia psykholohyy / M.V. Lohynova. – Moskva, 2010. – 24 s.
14. Maddy S. Teoryy lychnosty: sravnytelnyi analiz / per. s anhl. / S. Maddy. – Sankt-Peterburh: Rech, 2002. – 542 s.
 15. Maklakov A.H. Lychnostnyi adaptatsyonnyi potentsyal: eho mobylyzatsyia y prohnozyrovanye v ekstremalnykh uslovyakh / A.H. Maklakov // Psykholohycheskyi zhurnal. – 2001. – T. 22. – №1. – S.16 – 24.
 16. Pychuryn V.V. Zhyznestoičnost studentov y psykholohycheskaia hotovnost k professyonalnoi deiatelnosti / V.V. Pychuryn // Fyzycheskoe vospytanye studentov (Dnepropetrovsk). – 2015.– Vyp. 3. – S. 38 – 42.
 17. Serhiienko S. Zhyttiistiikist yak odyn iz resursiv osobystosti / S. Serhiienko // Zbirnyk tez Kh Vseukrainskoi studentskoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii „Pryrodnychi ta humanitarni nauky. Aktualni pytannia“, 25 – 26 kvitnia 2017 roku. – Ternopil: TNTU, 2017. – Tom 2. – S. 242–243. – (Sektsiia: Humanitarni nauky).
 18. Fomynova A.N. Zhyznestoičnost lychnosty / A.N. Fomynova. – Moskva: MPHU: Prometei, 2012. – 121 s.
 19. Chykhantsova O.A. Deiaki aspekty vyvchennia problemy zhyttiistiikosti osobystosti / O.A. Chykhantsova // Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia obdarovanosti: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. – Kyiv, 2016. – T.6. – Vyp.12. – S. 226 – 233.
 20. Shevchenko S.V. Psykholohichni osoblyvosti rozvytku doviry do sebe u maibutnikh psykholohiv: Avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovooho stupenia kand. psykol. nauk / S.V. Shevchenko. – Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. – 23 s.
 21. Khoshaba D. & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness/ D. Khoshaba & S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – №2. – P. 106 – 117.
 22. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you / S. R. Maddi & D.M. Khoshaba. – NY: AMACOM, 2005. – 213 p.
 23. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness / S. Maddi / Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323 – 335.
 24. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004. – Apr.4. – P. 279 – 298.

Korniyaka O.M. Psychological hardiness in a lecturer’s profession. The lecturer profession is one of the most communicative demanding and emotional professions by its nature. Scientific-pedagogical interactions in the “lecturer-students’ system and interpersonal communications with colleagues are often associated with emotional stress and even psychological trauma, which can lead to emotional exhaustion and decreased professional efficiency. In these circumstances, it is important to develop psychological hardiness as a professionally important quality of lecturers and a defining personal resource to master own behaviour in stressful situations.

The performed theoretical study covers the twenty-year period of the research on psychological hardiness; its conclusion is that this concept should be considered as a measure of an individual's ability to withstand stressful situations and to maintain internal balance without reducing of activity successfulness. However, so far, researchers have not come to a common position as for the "psychological hardiness" definition. In addition, in the scientific literature, this phenomenon is often referred to various terms, such as: "hardiness" (S. Maddi), psychological health, vitality, self-efficacy (A. Bandura), a key personal variable, personal (personal-professional) potential (D.A. Leontiev), adaptation potential (A.G. Maklakov), internal key resource (V.M. Loginova), personal disposition, etc.

The article notes that the scientific approaches to "psychological hardiness" understanding are diverse. Scientists understand this psychological phenomenon as an integrative formation, as a quality, a property, a personal trait, a key variable, and as an individual's basic core; or as a system of an individual's firm beliefs, values, a special class of "spiritual" abilities; or as a factor in psychophysiological state regulation, a measure of the ability to "overcome oneself" (D.A. Leontiev); or "the ability to turn problem situations into new opportunities" (S.A. Bogomaz) and, finally, as an agent's key resource (potential). The national and foreign authors also investigate the essential links of psychological hardiness with other personal traits; they have theoretically substantiated the determinants of an agent's psychological stability and hardiness in difficult, stressful conditions. The correlations of psychological hardiness with psychological readiness for professional work, professional behaviour, professional identity of future professionals, etc. were also determined.

The analysed scientific approaches disclosing the content of psychological hardiness have enabled us to consider this psychological phenomenon as a system of a person's stable value beliefs about him/herself and the world around him/her, and, in the context of professional work, as a professionally important personal characteristic, as a determining internal resource, in the terms of professional self-fulfilment promotion.

In determining the psychological hardiness structure, scientists rely on S. Maddi's research. In the classical version, psychological hardiness consists, firstly, of the transformational coping; secondly, an attitude of others based on psychological hardiness; thirdly, hardiness settings: a) commitment, b) control, c) challenge. Scientists identify (L.V. Kulikov, 2004) three signs of psychological hardiness: resilience, stability; balance, conformity; resistance.

High development of each of psychological hardiness structural components, their coherence and interdependence are important for life activity and professional work (initiative, autonomy), full-fledged activity implementation, an individuals' psychological hardiness manifestation in stressful conditions of social and professional interaction. If we speak on psychological hardiness in a profession, a specialist with a developed *commitment* component receives pleasure from his/her own work, with a developed *control* component is able to select important activities, to influence on their results, and with a developed *challenge* component assimilates actively "knowledge from experience" for their further use in work.

Psychological hardiness in the profession is considered by us as a professionally important characteristic of the individual, which helps to overcome professional difficulties and preserve / restore the effectiveness of professional activity.

The theoretical study of this psychological phenomenon shows a correlation between the "psychological hardiness" notion and an individual's overall self-efficacy, optimal performance, psychological well-being, successful adaptation and vitality.

Keywords: psychological hardiness, professional psychological hardiness, professionally important characteristic; psychological hardiness structure: commitment, control and challenge; professional work, university lecturer.