

3. Kokun O.M. Optymizatsiya adaptatsiynykh mozhlyvostey uchniv ta studentiv: Metodychni rekomendatsiyi. K.: Milenium, 2004. 54 s.
4. Mogilyasta S.M. Rozvitok emocijnogo intelektu starshoklasnika: metodika i rezultati doslidzhennya // European Humanities Studies: State and Society. Issue 2, 2020. P. 74-95.
5. MON Ukrayini: Osvitni programi <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi> (data zvernennya: 12.08.2019).
6. MON Ukrayini: U 26 shkolah pochavsya pilot z vprovadzhennya programi rozvitku m'yakih navichok SEEN: socialno-emocijnogo ta etichnogo navchannya. <https://mon.gov.ua/ua/news/u-26-shkolah-pochavsya-pilot-z-vprovadzhennya-programi-rozvitku-myakih-navichok-seen-socialno-emocijnogo-ta-etichnogo-navchannya> (data zvernennya: 03.02.2020).
7. Nova ukrayinska shkola: poradnik dlya vchitelya / za zag. red. N. M. Bibik. Kiyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.
8. Pasichnik O.S., Pasichnik O.O. Didaktichne obgruntuvannya emocijno-cinnisnogo komponenta zmistu navchannya inozemnih mov//Ukrayinskij pedagogichnij zhurnal, 2019. №1. S. 45-56.
9. Psihologichnij suprovid yak zasib aktivizatsiyi piznavalnoyi diyalnosti uchniv: [metodichnij posibnik] / D.G. Kravchenko, O.M. Kokun, N.M. Panasenko [ta in.] za red. S.D. Maksimenka. K., 2015. 101 s.
10. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence // Intelligence, 1993. Vol. 17, № 4. P. 433 - 442.

Mohyliasta S.M. English lesson as a psychological and pedagogical tool of high school students' emotional intelligence development: learning from experience. The possibilities of high school students' emotional intelligence development during English lessons are theoretically substantiated in the article. In the context of The State Foreign Languages Program the content and structure of the proven Integration course is couched in the article. The article also considers the possibilities to introduce the Integration course into the educational process of secondary school.

Key words: a high school student, emotional intelligence, development of emotional intelligence, a lesson of English, psychological and pedagogical tools.

УДК: 159.938

Панасенко Н.М.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖУРНАЛІСТІВ

Панасенко Н.М. Дослідження психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів. У статті викладені результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів. Психологічні особливості професійної життєстійкості журналістів визначаються рівнем розвитку в них професійного самоздійснення, самоефективності, мотивації, задоволеністю своєю професією та їхнім психофізіологічним станом. Було встановлено, що рівень самоефективності впливає на мотиваційний та професійний компоненти професійної життєстійкості журналістів. Також було визначено, що рівень професійної включеності журналістів залежить від рівня зовнішньо-професійного самоздійснення, а рівень професійного контролю та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості – від рівня внутрішньо-професійного самоздійснення.

Були визначені і певні ознаки професійного вигорання і деформації, які необхідно враховувати в процесі розробки корекційної програми.

Ключові слова: журналісти, мотивація, професійне самоздійснення, професійна життєстійкість, професійне вигорання, психофізіологічний стан, самоефективність.

Панасенко Н.Н. Исследование психологических особенностей профессиональной жизнестойкости журналистов. В статті изложены результаты эмпирического исследования, направленного на определение психологических особенностей профессиональной жизнестойкости журналистов. Психологические особенности профессиональной жизнестойкости журналистов определяются уровнем развития у них профессионального самореализации, самоэффективности, мотивации, удовлетворенности своей профессией и их психофизиологическим состоянием. Было установлено, что уровень самоэффективности влияет на мотивационный и профессиональный компоненты профессиональной жизнестойкости журналистов. Также было определено, что уровень профессиональной включенности журналистов зависит от уровня внешнепрофессионального самоосуществления, а уровень профессионального контроля и уровень профессионального компонента профессиональной жизнестойкости – от уровня внутривидового самоосуществления. Были определены и некоторые признаки профессионального выгорания и деформации, которые необходимо учитывать при разработке коррекционной программы.

Ключевые слова: журналисты, мотивация, профессиональная самореализация, профессиональная жизнестойкость, профессиональное выгорание, психофизиологическое состояние, самоэффективность.

Постановка проблеми. Серед сучасних професій журналістика є однією з найцікавіших і найскладніших. Журналісти істотно впливають на масову свідомість і світогляд з усіх важливих суспільних питань: культури, політики, економіки, освіти, науки. На сучасному етапі трансформації суспільства з індустріального на постіндустріальне інформаційне, де основним ресурсом для розвитку і процвітання стає інформація, професія журналіста є особливо актуальною.

Професія журналіста належить до типу: «людина – людина», вона орієнтована на спілкування і взаємодію з людьми. Також вона належить і до типу: «людина – знак» (робота зі знаковою інформацією, з текстами; для цього вимагаються інтерес до роботи з інформацією, логічні здібності, вміння зосереджуватися, розвинена увага) та до типу «людина – художній образ» (створення художніх творів; для цього потрібно мати розвинену уяву, художній смак, творчі здібності, образне мислення). Професія журналіста відноситься до класу евристичних (творчих), вона припускає проведення досліджень, аналіз фактів, матеріалів. Така професія вимагає високої ерудиції, оригінальності мислення, прагнення до розвитку і постійного навчання [2], має свої психологічні особливості та професійно-важливі якості. Зазначається, що основними професійно-важливими якостями журналістів є прагнення до постійного саморозвитку, відмінне володіння усною і письмовою мовами, спостережливість, розвинене аналітичне й образне мислення, висока емоційна стійкість і життєстійкість [6]. А психологічні особливості професійної життєстійкості журналістів визначаються рівнем розвитку в них професійного самоздійснення, самоефективності, мотивації, задоволеністю своєю професією та їхнім психофізіологічним станом.

Вихідні передумови. Американський психолог С. Мадді перший серед зарубіжних психологів увів поняття «hardiness», яке він визначає як особливий патерн структури настанов та навиків, що дозволяють перетворити зміни, які відбуваються з людиною, на її можливості. С. Мадді визначає життестійкість як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життестійкі люди глибоко переконані, що наше життя має сенс, вони відрізняються неабияким умінням імпровізувати. Основними компонентами життестійкості є: залученість, контроль та прийняття ризику. Згідно з уявленнями С. Мадді, людина постійно здійснює вибір, який поділяється на два види: вибір незмінності (вибір минулого) і вибір невідомості (вибір майбутнього) [9].

У вітчизняній психології поняття «hardiness» було розглянуто Д.О. Леонтьєвим, який запропонував визначити його російською мовою як «жизнестойкость». Вона характеризує можливості особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності. Життестійкість, яка вмщує атитюди включеності, контролю та виклику (прийняття виклику життя), дозволяє людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал та давати раду стресам, які зустрічаються на їхньому життєвому шляху [1].

Українські психологи не менш зацікавлені у вивченні життестійкості. У їхніх дослідженнях життестійкість розглядається як динамічний процес, що по-різному впливає на людину на різних етапах її життя. Одна й та ж людина може встояти перед негативним впливом однієї події, але значно постраждати від іншої. Також одна й та ж людина може по-різному впоратися з однією і тією ж подією за наявності у неї різного рівня життестійкості на поточний момент (що вищий рівень життестійкості, то краще людина долає ситуацію) [5].

Життестійкість є системою переконань про себе, світ, відносини із світом. Життестійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [4].

А професійна життестійкість характеризує можливості особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності професійної діяльності [3].

Метою статті є викладення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на визначення психологічних особливостей професійної життестійкості журналістів.

Виклад методики і результатів досліджень. У нашому дослідженні взяли участь 18 журналістів (16 жінок, 2 чоловіків), які працюють у різних регіонах України на радіо і на телебаченні.

У дослідженні було використано опитувальник професійного самоздійснення (О.М. Коқун) [7, 8], опитувальник для визначення професійної життестійкості фахівців (О.М. Коқун) та п'ять психодіагностичних методик (Шкала само-

ефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана); методика «Вивчення задоволеності своєю професією та роботою»; методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану; модифікація опитувальника для дослідження професійного вигорання та деформації – МВІ.).

Розподіл досліджуваних журналістів за рівнем професійної життєстійкості наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Розподіл досліджуваних журналістів
за рівнем професійної життєстійкості (n=18)**

| № з/п | Рівень професійної життєстійкості | Бали | Кількість (у %) |
|-------|-----------------------------------|---------|-----------------|
| 1. | Низький | 0 - 19 | - |
| 2. | Нижчий від середнього | 20 - 38 | - |
| 3. | Середній | 39 - 57 | 38,9 |
| 4. | Вищий за середній | 58 - 76 | 61,1 |
| 5. | Високий | 77 - 96 | - |

Як ми бачимо, журналісти нашої вибірки мають вищий за середній (61,1%) та середній (38,9%) рівні професійної життєстійкості.

У таблиці 2 наведено розподіл досліджуваних журналістів за рівнем професійного самоздійснення. Як ми можемо бачити, більшість журналістів нашої вибірки має здебільшого середній рівень і загального професійного самоздійснення (50,0%), і внутрішньопрофесійного (55,6%) та зовнішньопрофесійного (50,0%). Вищий за середній рівні в них спостерігаються за зовнішньопрофесійним (38,6%) та загальним (33,3%) рівнями професійного самоздійснення.

Таблиця 2

**Розподіл досліджуваних журналістів
за рівнем професійного самоздійснення**

| № з/п | Рівень професійного самоздійснення | Загальний | Внутрішньопрофесійного | Зовнішньопрофесійного |
|-------|------------------------------------|-----------|------------------------|-----------------------|
| 1. | Низький | - | - | - |
| 2. | Нижчий від середнього | 11,2% | 22,2% | 5,5% |
| 3. | Середній | 50,0% | 55,6% | 50,0% |
| 4. | Вищий за середній | 33,3% | 16,7% | 38,9% |
| 5. | Високий | 5,5% | 5,5% | 5,5% |

Професійне самоздійснення – одна із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця в обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахів-

цями» [7, с. 6]. Саме тому, на нашу думку, в розробленні програми розвитку професійної життєстійкості необхідно враховувати цей аспект.

У таблиці 3 наведено розподіл досліджуваних журналістів за рівнем самооефективності.

Ми бачимо, що у журналістів нашої вибірки показники самооефективності були визначені на достатньо високому рівні, що вказує на те, що вони здебільшого є впевненими щодо своєї потенційної здатності організувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Когнітивні, соціальні та поведінкові компоненти задля здійснення оптимальної стратегії у різноманітних ситуаціях в них є інтегрованими.

Таблиця 3

**Розподіл досліджуваних журналістів
за рівнем самооефективності**

| № з/п | Рівень самооефективності | Бали | Кількість (у %) |
|-------|--------------------------|---------|-----------------|
| 1. | Низький | ≤19 | - |
| 2. | Нижчий від середнього | 20 - 24 | - |
| 3. | Середній | 25 - 29 | 27,8% |
| 4. | Вищий за середній | 30 - 35 | 50,0% |
| 5. | Високий | 36 - 40 | 22,2% |

У таблиці 4 наведено розподіл досліджуваних журналістів за показниками самооцінки психофізіологічного стану.

Таблиця 4

**Розподіл досліджуваних журналістів
за показниками самооцінки психофізіологічного стану**

| № з/п | Показник | Рівень показника | | | | |
|-------|--------------------------|------------------|-----------------------|----------|-------------------|---------|
| | | низький | нижчий від середнього | середній | вищий за середній | високий |
| 1. | Самопочуття | - | 11,1% | 22,2% | 27,8% | 38,9% |
| 2. | Активність | - | - | 27,8% | 44,4% | 27,8% |
| 3. | Настрій | - | 5,5% | 16,7% | 44,4% | 33,3% |
| 4. | Працездатність | - | - | 5,5% | 50,0% | 44,4% |
| 5. | Стан здоров'я | - | 22,2% | 5,5% | 38,9% | 33,3% |
| 6. | Життєва задоволеність | 5,5% | - | 27,8% | 22,2% | 44,4% |
| 7. | Зацікавленість в роботі | 5,5% | - | 16,7% | 33,3% | 44,4% |
| 8. | Задоволеність від роботи | - | 5,5% | 16,7% | 33,3% | 44,4% |
| 9. | Бажання працювати | 5,5% | - | 5,5% | 33,3% | 55,5% |

Як ми бачимо з таблиці 4, що майже за всіма показниками самооцінки психофізіологічного стану журналісти мають середній, вищий за середній та високий рівні. А низькі рівні спостерігаються за показниками життєвої задоволеності, зацікавленості в роботі та бажання працювати (по 5,5% журналістів) та рівні нижчий від середнього за показниками самопочуття (11,1%), настрою (5,5%), стану здоров'я (22,2%) та задоволеності від роботи (5,5%).

У таблиці 5 наведений розподіл досліджуваних журналістів за ступенем задоволеності своєю професією і роботою. Як ми можемо бачити, високий ступінь задоволеності своєю професією і роботою мають 44,5% журналістів нашої вибірки, середній – 33,3%, а низький – 22,2%. Тобто, майже 80,0% журналістів задоволені своєю професією і роботою.

Таблиця 5

**Розподіл досліджуваних журналістів
за ступінню задоволеності своєю професією і роботою**

| № з/п | Ступінь задоволеності своєю професією і роботою | Кількість (у %) |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | Низький | 22,2% |
| 2. | Середній | 33,3% |
| 3. | Високий | 44,5% |

У таблиці 6 наведено результати за складовими професійного вигорання та деформації. Як ми можемо бачити, у журналістів нашої вибірки вищий за середній рівень складових професійного вигорання спостерігається: за показниками емоційного виснаження – у 16,7%, деперсоналізації і редукції особистих досягнень по 11,1 % та професійного вигорання – у 5,6%. А середній рівень було визначено: за редукцією особистих досягнень – у 44,4% журналістів, професійного вигорання – у 27,7%, емоційного виснаження і деперсоналізації – по 11,1% журналістів.

Таблиця 6

**Розподіл досліджуваних журналістів
за складовими професійного вигорання та деформації**

| № з/п | Складові професійного вигорання та деформації | Рівні виразності складових (%) | | | | |
|-------|------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------|-------------------|---------|
| | | низький | нижчий від середнього | середній | вищий за середній | високий |
| 1. | Емоційне виснаження | 11,1% | 61,1% | 11,1% | 16,7% | - |
| 2. | Деперсоналізація | 33,3% | 44,5% | 11,1% | 11,1% | - |
| 3. | Редукція особистих досягнень | 16,7% | 27,8% | 44,4% | 11,1% | - |
| 4. | Сумарне значення (виразність професійної деформації) | 5,6% | 61,1% | 27,7% | 5,6% | - |

Отже, щодо майже половини журналістів нашої вибірки ми можемо говорити про: тенденцію до негативного оцінювання себе, своїх професійних досяг-

нень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей, або редукування власного достоїнства, обмеження своїх можливостей, обов'язків стосовно інших, зняття із себе відповідальності і перекладання її на інших; деформацію стосунків з іншими людьми: в одних випадках – підвищення залежності від інших; в інших випадках – підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів (пацієнтів, клієнтів, підлеглих, колег і ін.); переживання ними зниженого емоційного фону, байдужість чи емоційне перенасичення. Безперечно, такі результати потребують подальшого дослідження й уточнення, а також врахування в процесі розробки корекційної програми.

У таблиці 7 представлено кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості журналістів із узагальненими показниками професійного самоздійснення.

Таблиця 7

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

| № з/п | Показники професійної життєстійкості | 1 | 2 | 3 |
|-------|------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| 1. | Загальний рівень професійної життєстійкості | ,38 | ,24 | ,42 |
| 2. | Рівень професійної включеності | ,43 | ,17 | ,59** |
| 3. | Рівень професійного контролю | ,44 | ,52* | ,25 |
| 4. | Рівень професійного прийняття ризику | -,03 | -,10 | ,06 |
| 5. | Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості | ,46 | ,37 | ,44 |
| 6. | Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості | ,35 | ,21 | ,40 |
| 7. | Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості | -,09 | -,29 | ,15 |
| 8. | Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості | ,42 | ,52* | ,21 |

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

1 – загальний рівень професійного самоздійснення фахівця; 2 – рівень внутрішньо професійного самоздійснення; 3 – рівень зовнішньо професійного самоздійснення.

Як видно з вищенаведеної таблиці, рівень професійної включеності журналістів пов'язаний прямими кореляційними зв'язками з рівнем їхнього зовнішньо професійного самоздійснення ($p \leq 0,01$); а рівень професійного контролю – з рівнем внутрішньо професійного самоздійснення ($p \leq 0,05$); рівень професійного компоненту професійної життєстійкості також пов'язаний із рівнем внутрішньо професійного самоздійснення досліджуваних журналістів ($p \leq 0,05$).

Відтак, ми можемо зробити висновок, що показники рівня професійної включеності у журналістів залежать від рівня зовнішньо професійного самоздійснення, а рівень професійного контролю та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості – із рівнем внутрішньо професійного самоздійснення.

У таблиці 8 представлено кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості журналістів із показниками професійної самоефективності та мотивації.

Найбільш значущі зв'язки із показниками самоефективності мають такі показники професійної життєстійкості, як рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ($p \leq 0,01$) та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості ($p \leq 0,05$), з яким також пов'язані показники зовнішньої негативної мотивації ($p \leq 0,05$).

Тобто, чим вищого рівня є самоефективність у журналістів, тим більш високого рівня в них мотиваційний та професійний компоненти професійної життєстійкості. А журналісти з високим рівнем зовнішньої негативної мотивації мають, відповідно, високий рівень професійного компоненту професійної життєстійкості і навпаки, що потребує окремого уточнення та дослідження.

Таблиця 8

Кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості журналістів із показниками професійної самоефективності та мотивації

| № з/п | Показники професійної життєстійкості | Само-ефективність | Мотивація | | |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|--------------------|
| | | | внутрішня | зовнішня позитивна | зовнішня негативна |
| 1. | Загальний рівень професійної життєстійкості | ,46 | -,01 | -,02 | ,38 |
| 2. | Рівень професійної включеності | ,22 | ,00 | -,19 | ,44 |
| 3. | Рівень професійного контролю | ,39 | -,11 | ,10 | ,29 |
| 4. | Рівень професійного прийняття ризику | ,36 | ,33 | ,28 | ,09 |
| 5. | Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості | ,40 | ,33 | ,22 | ,09 |
| 6. | Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості | ,60** | -,02 | -,19 | ,08 |
| 7. | Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості | -,14 | -,10 | -,27 | ,38 |
| 8. | Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості | ,47* | -,06 | ,32 | ,52* |

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

У таблиці 9 наведено кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості журналістів із показниками шкалової самооцінки психофізіологічного стану, в якій ми можемо бачити, що найбільш значущі кореляційні зв'язки із показниками рівня емоційного компоненту професійної життєстійкості мають такі показники шкалової самооцінки психофізіологічного стану, як: настрій ($p \leq 0,05$), зацікавленість у роботі ($p \leq 0,01$), задоволеність від роботи ($p \leq 0,01$) та бажання працювати ($p \leq 0,05$). А з рівнем мотиваційного компоненту професійної життєстійкості значущим кореляційним зв'язком пов'язано бажання працювати ($p \leq 0,05$).

Кореляційні зв'язки показників професійної життєстійкості журналістів із показниками шкалової самооцінки психофізіологічного стану

| № | Показники | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| 1. | Загальний рівень професійної життєстійкості | ,09 | ,17 | ,29 | ,29 | ,09 | -,05 | ,39 | ,23 | ,39 |
| 2. | Рівень професійної включеності | ,01 | ,22 | ,31 | ,17 | ,01 | -,11 | ,33 | ,07 | ,43 |
| 3. | Рівень професійного контролю | ,12 | ,13 | ,09 | ,28 | ,15 | -,05 | ,20 | ,23 | ,09 |
| 4. | Рівень професійного прийняття ризику | ,10 | ,07 | ,24 | ,03 | ,01 | ,23 | ,28 | ,31 | ,27 |
| 5. | Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості | ,33 | ,24 | ,48* | ,32 | ,29 | ,40 | ,65** | ,64** | ,58* |
| 6. | Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості | ,15 | ,08 | ,23 | ,35 | ,09 | -,19 | ,41 | ,19 | ,48* |
| 7. | Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості | -,09 | -,05 | ,02 | -,19 | -,10 | -,28 | ,04 | -,29 | ,20 |
| 8. | Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості | -,02 | ,29 | ,06 | ,29 | -,02 | ,07 | -,06 | ,16 | -,31 |

Примітки: 1) * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

2) 1 – самопочуття; 2 – активність; 3 – настрій; 4 – працездатність; 5 – стан здоров'я; 6 – життєва задоволеність; 7 – зацікавленість у роботі; 8 – задоволеність від роботи; 9 – бажання працювати.

Висновки. В результаті проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження, спрямованого на визначення психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів, було встановлено, що журналісти нашої вибірки здебільшого мають вищий за середній рівні професійної життєстійкості. Також більшість журналістів нашої вибірки мають середній рівень і загального рівня професійного самоздійснення, і внутрішньо професійного та зовнішньо професійного. Вищий за середній рівень вони мають за зовнішньо професійним та загальним рівнями професійного самоздійснення.

Показники самоефективності журналістів виявились на достатньо високому рівні, що вказує на те, що вони здебільшого є впевненими щодо своєї потенційної здатності організувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для

досягнення певної мети. Майже за всіма показниками самооцінки психофізіологічного стану журналісти мають середній, вищий за середній та високий рівні. Було визначено, що більшість журналістів нашої вибірки задоволена своєю професією і роботою.

Було визначено, що рівень професійної включеності журналістів має пряму залежність від рівня зовнішньо-професійного самоздійснення, а рівень професійного контролю та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості пов'язані із рівнем внутрішньо-професійного самоздійснення. Чим вищою є самоефективність журналістів, тим більш високого рівня в них мотиваційний та професійний компоненти професійної життєстійкості. А от журналісти з високим рівнем зовнішньої негативної мотивації мають високий рівень професійного компоненту професійної життєстійкості, що потребує окремого уточнення та дослідження. Найбільш значущі зв'язки із показниками рівня емоційного компоненту професійної життєстійкості мають такі показники шкалової самооцінки психофізіологічного стану, як: настрої, зацікавленість у роботі, задоволеність від роботи та бажання працювати. А рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості залежить від бажання працювати.

Але також були визначені і певні ознаки професійного вигорання і деформації. Майже у половини журналістів нашої вибірки спостерігається тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей. Безперечно, що такі результати потребують подальшого дослідження й уточнення, а також врахування в процесі розробки корекційної програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми, спрямованої на розвиток професійної життєстійкості журналіста.

Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, Вып. 2. 2004, С. 82-90.
2. Журналіст: помічник вибору професій для творчих людей [Електронний ресурс] URL: <https://bashtochka4.wixsite.com/yourprofession/zhurnalist>
3. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 7. Харків.: УЦЗУ, 2010. С. 182-190.
4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка Суми: МакДен, 2012, 410 с.
5. Малыш В.Е. (2012) Жизнестойкость как ресурс преодоления кризисных ситуаций [Електронний ресурс] URL: <http://www.sudexp.org/publ>

6. Панасенко Н.М. Професія – журналіст: професійно-важливі якості та психологічні особливості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Експериментальна психологія. Психологія праці. Випуск 19. Київ: «Інформаційно-аналітичне агентство». 2019, С.177-186.
7. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, [та ін.] ; за ред. О.М. Кокуна. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 298 с.
8. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія [Електронний ресурс] / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. К.: Педагогічна думка, 2015. 297 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>
9. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions. The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. - Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 1-26.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Aleksandrova L.A. K koncepcii zhiznestojkosti v psihologii. Sibirskaia psihologija segodnja: sbornik nauchnyh trudov / pod red. M. M. Gorbatovoj, A. V. Serogo, M. S. Janickogo. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, Vyp. 2. 2004, S. 82-90.
2. Zhurnalist: pomichnik viboru profesij dlja tvorchih ljudej [Elektronnij resurs] URL: <https://bashtochka4.wixsite.com/yourprofession/zhurnalist>
3. Kokun O.M. Zmist ta struktura psykholohichnoi hotovnosti fakhivtsiv do ekstremalnykh vydiv diialnosti // Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Zb. nauk. prats. Vyp. 7. - Kharkiv.: UTsZU, 2010. - S. 182 – 190.
4. Kuzikova S. B. Psihologichni osnovi stanovlennja sub'ekta samorozvitku v junac'komu vici: monografija. Sum. derzh. ped. un-t im. A.S. Makarenka Sumi: MakDen, 2012, 410 s.
5. Malysh V.E. (2012) Zhiznestojkost' kak resurs preodolenija krizisnyh situacij [Elektronnij resurs] URL: <http://www.sudexp.org/publ>
6. Panasenko N.M. Profesija – zhurnalist: profesijno-vazhlivi jakosti ta psihologichni osoblivosti. Aktual'ni problemi psihologii. Tom V: Psihofiziologija. Eksperimental'na psihologija. Psihologija praci. Vipusk 19. Kiiv: «Informacijno-analitichne agentstvo». 2019, S.177-186.
7. Psihofiziologichni zakonomirnosti profesijnogo samozdijsnennja osobistosti: monografija [Elektronnij resurs] / O.M. Kokun, V.V. Klimenko, O.M. Kornijaka, O.R. Malhazov [ta in.]; za red. O.M. Kokuna. K.: Pedagogichna dumka, 2015. 297 s. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>
8. Psykhofiziologichne zabezpechennja profesiinoho samozdiisnennia fakhivtsia v umovakh sotsialno-ekonomichnykh peretvoren : monohrafiia / O.M. Kokun, V.V. Klymenko, O.M. Korniiaka, [ta in.] ; za red. O.M. Kokuna. – K.: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. – 298 s.

9. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions. The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. - Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 1-26.

Panasenko N.M. The research of psychological features of journalists' professional viability. The article represents the results of an empirical study aimed at determining the psychological characteristics of journalists' professional hardiness. The psychological features of journalists' professional hardiness are determined by the level of development of their professional self-fulfillment, self-efficacy, motivation, satisfaction from their profession and their psycho-physiological condition.

It was found that the level of self-efficacy affects the motivational and professional components of journalists' professional hardiness. It was also determined that the level of journalists' professional involvement depends on the level of external professional self-fulfillment, as well as the level of professional control and the level of the professional component of professional hardiness - on the level of internal professional self-fulfillment.

It is established that the indicators of the level of professional involvement are related to the level of external professional self-fulfillment, the level of professional control and the level of the professional component of professional hardiness - with the level of internal professional self-fulfillment. It was also determined that the higher the journalist's self-efficacy, the higher is the level of motivational and professional components of professional hardiness. But journalists with a high level of external negative motivation have a high level of professional component of professional hardiness, which requires separate clarification and research.

The most significant links with the indicators of the level of the emotional component of professional hardiness are such indicators of scaled self-assessment of psychophysiological state as: mood, interest in work, job satisfaction and desire to work. And the desire to work is connected with the level of the motivational component of professional hardiness by a significant correlation.

There were identified certain signs of professional burnout and deformation, which must be taken into account when developing a correction program.

Key words: journalists, motivation, professional self-fulfillment, professional hardiness, professional burnout, psychophysiological state, self-efficacy.

УДК: 159.938

Савченко Т. Л.

ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

Савченко Т. Л. Дослідження специфіки професійної життєстійкості викладачів. У статті подано результати експериментального дослідження, проведеного у жовтні - листопаді 2019 року з метою визначення життєстійкості викладачів ДВНЗ «Київське вище професійне училище технологій та дизайну одягу». Було проведено дослідження особливостей життєстійкості, професійної мотивації, самоздійснення, самоефективності та емоційного вигорання викладачів. Визначено наявність кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками. Результати дослідження передбачається використати з метою науково обґрунтованої розробки системи загальних заходів, спрямованих на сприяння особистісно-професійному самоздійсненню викладачів та підвищення рівня їхньої професійної життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість викладачів, професійна мотивація, самоздійснення, самоефективність, емоційне вигорання викладачів.