

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



**ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ  
РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

*Матеріали II Наукового семінару*

16 вересня 2021 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

**Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості:** Матеріали II Наукового семінару (м. Київ, 16 вересня 2021 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. 68 с.

**ISBN 978-617-7745-06-7**

Збірник містить матеріали доповідей учасників II Наукового семінару "Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості", який відбувся на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 16 вересня 2021 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, які забезпечують життєстійкість.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, фахівцям у галузях психології праці, психології особистості та психофізіології.

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 30 вересня 2021 року)*

ISBN 978-617-7745-06-7

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021

## ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ РЕСУРС ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

В сучасних умовах життя, які характеризуються стрімким науково-технічним прогресом, нестабільністю в соціально-економічній сфері та появою пандемії COVID-19, сучасній людині все складніше справлятися з дистрессами та підтримувати власне психологічне благополуччя. З огляду на це, сьогодні психологи все частіше говорять про важливість такої особистісної характеристики людини, як життестійкість, що зумовлює пристосування людини у різних обставинах життя, допомагає вирішити складні ситуації, визначає її сприйняття подій та сприяє підтриманню стабільності внутрішнього світу. Завдяки такому впливу на особистість життестійкість стає внутрішнім ресурсом людини, на який вона може опиратися у різні кризові моменти життя, а також підтримувати позитивне спрямування власної Я-концепції.

Так, наразі для досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності, матеріального та психологічного благополуччя людині важливо володіти позитивною Я-концепцією, яка передбачає відповідний набір якостей та характеристик (наприклад, впевненість у собі, цілеспрямованість, відповідальність тощо), певних ціннісних орієнтирів та внутрішніх установок щодо себе та світу, які сприяють здійсненню вищезазначених прагнень людини. Тож, можна припустити, що життестійкість є внутрішнім джерелом підтримання позитивної Я-концепції, яка обумовлює когніції, реакції та ставлення людини до різноманітних життєвих обставин.

*Мета нашої роботи* – теоретичний аналіз феномена життестійкості як важливого ресурсу позитивної Я-концепції особистості.

Аналіз наукових джерел показав, що поняття життестійкості має досить багато тлумачень та підходів до розуміння феномена. Зокрема, деякі автори зазначають, що життестійкість є головним параметром індивідуальної здатності особистості до прояву зрілих форм саморегуляції, що сприяє перетворенню стресових ситуацій з негативного досвіду до внутрішнього зростання особистості [2, с. 213]. Також життестійкість можна розглядати як невід'ємну характеристику особистості в сучасному світі, адже ця характеристика пов'язана з самоефективністю людини, її життєтворчістю, психологічним благополуччям та здатністю до адаптації в нових мінливих умовах [1, с. 53].

Крім того, термін «життестійкість» можна визначити як психологічний феномен, або цілісне утворення особистості, що поєднує базові життєві установки людини, її адаптаційний потенціал, стратегії поведінки у стресових обставинах, що обумовлено структурою життестійкості. Така структура включає три основні компоненти, а саме:

- «залученість», що означає ставлення людини до себе та світу, характер її взаємодії з оточенням, що, як наслідок, сприяє психогігієні думок, дій та вчинків, мотивує її, надає сил для самореалізації, а також допомагає відчувати власну значущість, цінність, долати труднощі та приймати зміни;
- «контроль», який передбачає пошук шляхів вирішення стресових ситуацій, замість впадання у стан безпорадності;
- «прийняття ризику», коли людина відкрита до світу, оточення і суспільства загалом [2, с. 215-216].

Перераховані складові життєстійкості показують спектр впливу цієї характеристики на життя людини, що включає і взаємодію з суспільством, і її внутрішній світ. Отож людина, яка володіє життєстійкістю, здатна приймати навколишню дійсність у всіх її проявах, вона розуміє, що життя має сенс та характеризується вміннями до імпровізації і вирішення життєвих складнощів. Також значення життєстійкості для особистості проявляється в тому, що вона знижує ймовірність виникнення багатьох особистісних розладів, формує підґрунтя для досягнення внутрішнього балансу та психологічного здоров'я, а також є додатковим фактором успішної адаптації людини, що, своєю чергою, підтримує позитивну Я-концепцію людини [1, с.53-54].

Отже, можна зробити висновок, що життєстійкість, відповідаючи за гнучкість, адаптаційні здібності та копінг-стратегії індивіда, здатна наділяти людину відповідним ресурсом та підтримувати її позитивну Я-концепцію, яка уособлює позитивні установки людини щодо себе, своїх здібностей та можливостей, адекватну самооцінку, відкритість до нового досвіду, позитивне ставлення до інших людей та навколишнього світу.

Подальші наукові пошуки вбачаємо у дослідженні методів розвитку життєстійкості у молоді, яка є потенціалом розвитку нашого суспільства.

#### **Список використаних джерел**

1. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Видавничий дім «Гельветика». Вип. 22, 2021. С. 52-56. <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.22.8>
2. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Вип. 42, 2018. С. 211-231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

## З М І С Т

<i>Астахов В. М., Пузь І. В.</i> Професійна стресостійкість як важлива складова ефективної лікарської діяльності.....	3
<i>Бахмутова Л. М.</i> Значення психофізіологічного стану для фахівців, які працюють в екстремальних умовах антарктичних експедицій.....	5
<i>Бацилєва О. В., Гресько І. М.</i> Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості..	8
<i>Болотнікова І. В.</i> Взаємозв'язок психофізіологічних особливостей з професійною життєстійкістю .....	10
<i>Войтович М. В.</i> До питання про підвищення професійної життєстійкості виховательок дошкільних навчальних закладів .....	11
<i>Гуменюк Г. В.</i> Професійна життєстійкість – особистісний ресурс протидії професійним деструкціям.....	13
<i>Дзвоник Г. П.</i> Психологічний тренінг як метод соціально-психологічного навчання.....	18
<i>Завадська Т. В. Гомонюк В.О.</i> Нейродинамічні основи потенційної професійної життєстійкості студентів педагогічних спеціальностей .....	20
<i>Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.</i> Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій.....	22
<i>Кокун О. М.</i> Аналіз сучасних уявлень щодо змісту поняття життєстійкості .....	26
<i>Корніяка О. М.</i> Основні результати емпіричного дослідження професійної життєстійкості викладача .....	29
<i>Коробейнікова І. Г.</i> Прояв агресії та психофізіологічний стан у спортсменів високої кваліфікації .....	33
<i>Крилова-Грек Ю. М.</i> Використання діяльнісного підходу до вивчення продуктів письмового мовлення медіафахівця.....	35