

Базиленко А.К.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Кущенко І.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Раєвська Ю.В.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

У статті розглядаються основні чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери, що відіграють ключову роль у їх професійній діяльності. Життєстійкість як психологічна категорія визначається здатністю особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати емоційний баланс у складних умовах роботи. Особливу увагу приділено впливу професійної діяльності майбутніх фахівців психологічної сфери та індивідуально-психологічних особливостей особистості на розвиток життєстійкості.

У процесі дослідження використання комплексного діагностичного інструментарію, що включав опитувальники професійної життєстійкості, резильєнтності та психологічної ресурсності, дозволило детально оцінити стан цих показників у досліджуваній вибірці та виявити чинники, що найбільшою мірою сприяють формуванню життєстійкості.

На основі емпіричних даних виявлено, що психологічна ресурсність, є ключовим чинником, що впливає на життєстійкість. Такі її компоненти, як впевненість у собі, здатність допомагати іншим, творчість, а також любов, відіграють значну роль у формуванні життєстійкості фахівців. Емоційний компонент виявився особливо важливим, оскільки він має найбільш виражений вплив на загальний рівень життєстійкості.

За результатами дослідження можна стверджувати, що життєстійкість фахівців психологічної сфери формується під впливом багатьох чинників, серед яких емоційна складова є центральною. Підтримка емоційної стійкості, розвиток професійної включеності та здатності до саморегуляції можуть забезпечити підвищення рівня загальної життєстійкості та ефективності роботи фахівців.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у професійній підготовці та в розробці програм підтримки психологічного здоров'я фахівців.

Ключові слова: життєстійкість, психологічні чинники, стресостійкість, психофізіологічні методи, адаптація, самоконтроль, самостійність, психологічна підтримка, професійна діяльність, резильєнтність, контроль, емоційна стійкість.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя висувують перед людиною серйозні виклики, вимагаючи від неї здатності справлятися зі складними обставинами, водночас зберігаючи власне здоров'я, особливо психічне. У нинішній ситуації кожна людина несе відповідальність за своє життя самостійно. Населення України переживає зміни у зовнішніх умовах – спочатку пандемія COVID-19, а тепер повномасштабне вторгнення Російської Федерації. Це підсилює актуальність пошуку додаткових особистісних ресурсів (психологічних, соціальних, фізичних), які могли б допомогти впоратися зі стресовими ситуаціями. Військовий стан і пов'язані з ним зовнішні стресові

фактори збільшують ризик розвитку хронічного стресу та емоційного вигорання. Життєстійкість стає ключовою психологічною характеристикою людини. Посилення та розвиток цієї якості є важливим як для всього населення, так і для фахівців психологічної сфери. Психологи, працюючи в умовах невизначеності, часто відчують підвищений рівень тривожності, що випробовує їхні адаптивні здібності. Вміння протистояти невизначеності та тривозі є однією з важливих професійних компетенцій психолога. Саме життєстійкість може стати тим ресурсом, який допоможе покращити якість життя, подолати кризові моменти та відновити внутрішній баланс.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській психології зазначена проблема розвивається через дослідження подолання складних життєвих ситуацій та стійкості особистості (роботи О. Кокуна, О. Чиханцової, О. Шамича, О. Бацилевої, Г. Дубчак, В. Крайнюка, Л. Куликова, О. Лібіна, А. Фомінової, та інших). Також вона пов'язана з вивченням питань пошуку сенсу життя та життєтворчості (Т. Титаренко, Д. Леонтьєв, Н. Чепелева, Ю. Швалб, С. Рудницька, М. Смульсон), самореалізації й саморегуляції активності особистості (О. Бондарчук, О. Бондаренко, Л. Карамушка, М. Боришевський, С. Максименко, Л. Коростильова, В. Моляко, В. Моросанова, О. Осницький, Н. Пророк, Л. Сердюк) та здатності до адаптації (Ф. Березін, О. Литвиненко, та інші).

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей формування чинників життєстійкості їх впливу на професійну успішність працівників психологічної сфери.

Виклад основного матеріалу. Сучасне життя людини проходить в умовах, що часто є складними, а іноді навіть екстремальними. У період війни здається, що навколо панує хаос. Ми всі сподіваємося на швидке завершення цього жахиття, проте навіть після настання миру, за прогнозами вчених, світ ставатиме дедалі «турбулентнішим». Люди реагують на проблеми та стресові ситуації по-різному. Дехто втрачає внутрішню рівновагу, падає духом і довго не може відновитися, тоді як інші, немов м'ячики, після падіння знову піднімаються. Реалії вказують на погіршення психічного стану суспільства, зниження відчуття безпеки та захищеності. У цих умовах надзвичайно важливою є здатність людини протистояти негативним впливам та зберігати гармонію з собою, навіть коли обставини складаються не на її користь.

Дослідження життєстійкості особистості є ключовим напрямком сучасної психології, де акцентують увагу на питаннях задоволеності життям, якості життя, психічного благополуччя, а також самозадоволення, професійного зростання та гармонії в сімейних стосунках. Окреме значення надається вивченню факторів, що сприяють ефективній взаємодії з оточенням, досягненню успіху та відчуттю щастя, навіть у складних життєвих обставинах.

Здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями значною мірою залежить від її життєстійкості [10–15]. Цей показник відображає рівень сформованих навичок управ-

ління стресом, здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективність у різних сферах діяльності. Життєстійкість є одним із головних індикаторів зрілої саморегуляції людини. У стресових умовах вона допомагає попереджати розвиток психічних розладів і підвищує продуктивність, дозволяючи сприймати життєві події як менш стресові.

Поняття «життєстійкість» ґрунтується на поглядах екзистенціальних психологів і філософів. На думку П. Тілліх, В. Франкла, С. Мадді, С. Кобейса, М. Хайдеггера [10, 15], усі життєві події є результатом наших рішень, незалежно від їхньої важливості чи усвідомленості. З наукової точки зору, життєстійкість можна трактувати як вияв екзистенціальної мужності [12]. Це поняття виникло як модель, що охоплює відносини та стратегії, які допомагають перетворювати стресові ситуації у можливості для особистісного зростання.

Дослідження психологічного феномену життєстійкості розпочалися відносно недавно. У психологічну науку термін «hardiness» ввели американські психологи Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса у 1980-х роках [12]. Однак, і донині в психології немає єдиного підходу до визначення цього поняття, оскільки воно тісно пов'язане з іншими концепціями, які поступово стали частиною психологічного та філософського дискурсів. Серед них: «трансценденція» (С. Рубінштейн), «мужність творити» (Р. Мей), «мужність бути» (П. Тілліх), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «особистісний потенціал» (Д. Леонтьєв), «життєздатність» (Б. Ананьєв), «зрілість» (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, Г. Олпорт), «ресурс» (В. Зінченко) та «інтегральна психологічна особливість» (С. Богомаз).

Деякі науковці вважають життєстійкість сукупністю особистісних факторів, що сприяють зниженню впливу негативних наслідків стресу. Вони підкреслюють необхідність розвитку всіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я, оптимальної працездатності та активності в стресових умовах [10–15]. Леонтьєв і О. Рассказова, ґрунтуючись на дослідженнях С. Мадді, також наголошують на важливості вираженості цих компонентів для підтримання здоров'я та працездатності в умовах стресу.

Ще одним терміном, що пов'язаний із життєстійкістю, є особистісний адаптаційний потенціал. У цьому контексті адаптація розглядається не лише як процес, а й як саморегуляційна система, яка здатна пристосовуватися до змінюваних

зовнішніх умов. Чим вищими є адаптаційні можливості, тим більша ймовірність, що організм людини зможе зберегти нормальну життєздатність і високу ефективність діяльності.

Дослідження проблеми життєстійкості в сучасній пострадянській та українській психології пов'язане з вивченням адаптації до складних життєвих умов [8], пошуком сенсу життя (М. Смульсон, Н. Чепелева), питаннями життєтворчості (О. Адлер, Д. Леонтьєв), особистісно-ситуативної взаємодії (Л. Коломієць, О. Коржова), самореалізації (С. Максименко, Л. Сердюк, Л. Коростильова), а також саморегуляції активності (В. Моросанова, О. Осницький, О. Кокун, М. Боришевський, С. Яковенко). Додатково, значну увагу приділяють дослідженням здатності до адаптації, психологічної стійкості та інтегральної здатності [1–7].

Згідно з А. Фоміновою, термін «життєстійкість» охоплює багатогранний спектр аспектів, включаючи психологічний феномен, ресурс, особистісну характеристику, інтегральну здатність, рису особистості, психологічну властивість, динамічний процес і цілісне особистісне утворення. Дослідниця вважає життєстійкість складним психологічним явищем, яке аналізується з огляду на індивідуальність. Ці характеристики включають важливі елементи на психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смісловому рівнях, які в конкретних ситуаціях проявляються як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових умов.

Д. Леонтьєв визначає життєстійкість як здатність індивіда долати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та ефективність у своїй діяльності. Він також вважає життєстійкість специфічною структурою установок і навичок, які дозволяють трансформувати зміни на нові можливості. Це можна розглядати як певну операціоналізацію концепції «мужність бути», запропонованої П. Тілліхом [15]. С. Книжникова, у свою чергу, акцентує увагу на тому, що життєстійкість особистості є інтегральною характеристикою, здатною протистояти негативним впливам оточення, формуючи адекватну реакцію на стресові та фрустраційні обставини [1].

Таким чином, концепція життєстійкості тісно пов'язана з вищезгаданими термінами. Однак, на нашу думку, вона являє собою окремих і значущий психічний феномен, який розвивається відповідно до певних закономірностей. Це багатокomпонентне особистісне утворення активізує різні психічні властивості індивіда в умовах життєвого стресу.

Протягом десятиліть досліджень життєстійкості було створено безліч діагностичних інструментів, а також їх модифікацій та адаптацій на різних мовах для вивчення цього феномену. Для дослідження життєстійкості серед працівників психологічної сфери ми вибрали чотири методики, які, на нашу думку, найкраще відображують суть досліджуваної проблеми, а саме: Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи. Дослідження проводилось на базі інституту соціальних технологій університету «Україна». Вибірка складає 35 досліджуваних, які є студентами зазначеного освітнього закладу за спеціальністю «Психологія» віком від 19 до 69 років.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження. Дані за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» (ОПЖ), показує, що середній показник рівня життєстійкості у досліджуваній вибірці складає 61,95 бали, що вказує на середній рівень професійної життєстійкості серед фахівців психологічної сфери (табл. 1). Такий результат є важливим сигналом, адже він свідчить про те, що більшість фахівців мають достатній рівень стійкості до професійних викликів і стресових ситуацій, однак не всі мають внутрішні ресурси для ефективного подолання складних ситуацій. Це означає, що деяка частина фахівців може бути вразливою до професійного вигорання та потребувати додаткової підтримки, зокрема через розвиток особистісних ресурсів і навичок адаптації.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями життєстійкості показує, що в групі присутні як фахівці з високим, так і з низьким рівнем стійкості. Мінімальний рівень, отриманий в результаті дослідження, становить 23 бали, а максимальний – 91 бал. Це свідчить про значну різницю у рівні життєстійкості між різними фахівцями.

Для тих, хто має низький рівень життєстійкості, можуть бути характерні труднощі у боротьбі зі стресовими ситуаціями, зниження мотивації та задоволеності роботою. Такі фахівці можуть потребувати підвищеної уваги з боку роботодавців та колег, а також участі в спеціалізованих програмах підтримки життєстійкості.

Професійна включеність фахівців ($m = 19,78$) є важливим компонентом життєстійкості. Високий рівень включеності вказує на глибоке залучення до професійної діяльності, що може позитивно впливати на продуктивність і задоволеність роботою.

Результати опитувальника професійної життєстійкості» (ОПЖ)

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Загальний рівень професійної життєстійкості	40	23	88	61,95	10,363
Рівень професійної включеності	40	8	28	19,78	3,662
Рівень професійного контролю	40	8	32	21,85	4,371
Рівень професійного прийняття виклику	40	7	28	20,33	3,983
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	40	6	22	15,15	3,599
Рівень мотиваційного компоненту в професійної життєстійкості	40	1	20	16,20	3,376
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	40	11	23	15,52	2,670
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	40	3	23	15,08	3,598

Однак, надмірно високий рівень включеності також може стати джерелом стресу, оскільки він може супроводжуватися перевантаженням та виснаженням. У зв'язку з цим важливо розвивати навички саморегуляції та встановлення здорових меж між професійним та особистим життям.

Середній показник професійного контролю ($m = 21,85$) свідчить про те, що фахівці мають достатню здатність впливати на хід своєї роботи та приймати рішення у складних ситуаціях. Високий рівень професійного контролю є одним із ключових факторів, що сприяє підвищенню життєстійкості, оскільки він дозволяє фахівцям відчувати більшу впевненість у своїх діях і, відповідно, знижує рівень тривожності та стресу.

Фахівці, які мають високий рівень контролю, здатні краще планувати свою роботу, справлятися з непередбачуваними труднощами та адаптуватися до змін. Це підвищує їх стійкість до професійного вигорання та інших негативних психологічних станів.

Середній рівень прийняття професійних викликів ($m = 20,33$) свідчить про готовність більшості фахівців справлятися з труднощами, бачити в них можливості для професійного розвитку і зростання. Прийняття викликів є важливим аспектом життєстійкості, оскільки воно пов'язане з мотивацією до саморозвитку та вдосконалення професійних навичок.

Фахівці, які здатні адекватно приймати виклики, краще підготовлені до змін і мають більший потенціал для адаптації у стресових умовах.

Водночас, якщо рівень прийняття викликів є надмірно високим або низьким, це може свідчити про ризики для професійного здоров'я: від надмірного ризику до уникання складних ситуацій.

Найнижчий серед усіх компонентів показник має емоційний компонент ($m = 15,15$). Це може свідчити про наявність емоційних труднощів у фахівців, які, можливо, не завжди здатні ефективно керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях. Низький рівень емоційної стійкості може призводити до підвищеної вразливості до професійного стресу та ризику вигорання.

Емоційний компонент життєстійкості пов'язаний з такими якостями, як саморегуляція, здатність до емпатії, емоційна інтелектуальність, та наявність соціальної підтримки. Фахівці з низьким рівнем цього компонента можуть потребувати додаткових заходів з підвищення емоційної грамотності, таких як тренінги з емоційної регуляції або психотерапія.

Середній рівень мотиваційного компоненту ($m = 16,20$) свідчить про наявність у фахівців високої внутрішньої мотивації до виконання своєї роботи. Це є позитивним чинником, який підвищує загальну життєстійкість, оскільки мотивовані фахівці більш здатні долати професійні труднощі та зберігати високу продуктивність.

Водночас, мотиваційний компонент слід підтримувати на високому рівні, щоб уникнути демотивації через накопичення стресу та втому. Це може бути досягнуто через впровадження програм професійного розвитку, підвищення кваліфікації та визнання заслуг фахівців.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Дослідження охопило 36 учасників, з яких 35 були включені в підсумковий аналіз, а один був виключений. Це може свідчити про те, що дані одного з учасників не відповідали критеріям включення (табл. 2, 3)

Середнє значення 27,80 свідчить про те, що загалом вибірка демонструє вищий за середній рівень резильєнтності, згідно з нормативними показниками (26–30 балів відповідають вищому за середній рівень резильєнтності). Це означає, що більшість учасників має достатньо високі адаптаційні можливості, що дозволяють їм ефективно долати труднощі та стресові ситуації.

Високе стандартне відхилення (6,033) вказує на те, що серед учасників є значні індивідуальні відмінності в рівні резильєнтності. Деякі учасники можуть мати дуже високий рівень резильєнт-

ності (31–40 балів), що відповідає найвищому нормативному показнику. Водночас є учасники, які демонструють результати нижчі за середній рівень, що може бути тривожним сигналом.

Група загалом має досить позитивний психологічний профіль, що виражається у здатності більшості учасників ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Високий рівень резильєнтності може бути пов'язаний із позитивним світоглядом, розвитком навичок саморегуляції та соціальною підтримкою, які сприяють успішному подоланню стресу.

Розглядаючи результати дослідження психологічної ресурсності, яке охоплює різні аспекти особистості, такі як впевненість у собі, доброта до людей, схильність до творчості, прагнення до мудрості та інші важливі особистісні характеристики. Метою аналізу є виявлення загальних тенденцій у групі респондентів, а також вивчення

Таблиця 2

Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

	Включено		Виключено		Загалом	
	N	%	N	%	N	%
Результат	35	97,2%	1	2,8%	36	100,0%

Таблиця 3

Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Результат		
Середнє	N	Стандартне відхилення
27,80	35	6,033

Таблиця 4

Результати шкали опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО)

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Впевненість у собі	34	2	8	6,50	1,710
Доброта до людей	34	2	8	6,71	1,548
Допомога іншим	34	3	8	6,62	1,256
Успіх	34	4	8	6,47	1,080
Любов	34	2	7	5,94	1,153
Творчість	34	4	8	6,68	1,121
Робота над собою	34	3	8	6,41	1,438
Віра у добро	34	2	8	5,82	1,466
Прагнення до мудрості	34	4	8	6,35	1,125
Самореалізація у професії	34	3	8	5,29	1,292
Відповідальність	34	1	8	5,91	1,379
Знання власних ресурсів	34	4	8	6,88	1,343
Уміння оновлювати власні ресурси	34	3	8	6,71	1,338
Уміння використовувати власні ресурси	34	4	8	6,85	1,132
Загальний рівень психологічної ресурсності	34	49	105	89,15	11,309

взаємозв'язків між цими характеристиками для кращого розуміння їхнього впливу на загальну психологічну стійкість та ресурсність особистості. Отримані результати дозволяють зробити висновки про основні психологічні ресурси, на які можуть опиратися респонденти у подоланні життєвих викликів та досягненні особистісного і професійного успіху (табл. 4).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики оцінки професійної життєстійкості, показує, що різні складові цього поняття впливають на загальний рівень резильєнтності фахівців психологічної сфери. За допомогою лінійної регресії було оцінено внесок таких факторів, як емоційний компонент, рівень включеності в роботу та професійний контроль, у формування загальної життєстійкості. Метою цього аналізу є виявлення ключових аспектів, які найбільш впливають на здатність психологічних професіоналів зберігати психоемоційну рівновагу в умовах стресу. Це дослідження є особливо актуальним в контексті кризових умов, таких як війна, оскільки воно допоможе краще зрозуміти, які компоненти професійної життєстійкості необхідно розвивати для підвищення загальної резильєнтності фахівців (табл. 5).

У процесі побудови регресивної моделі для оцінки рівня резильєнтності фахівців психологічної сфери було прийнято рішення видалити деякі змінні через відсутність статистичної значущості та високий рівень мультикореляції з іншими предикторами. Зокрема, з моделі були виключені рівень професійної включеності та соціальний компонент професійної життєстійкості.

Психологічний аналіз окремих предикторів:

1. Загальний рівень професійної життєстійкості ($\beta = -0.719$, $p = 0.173$): негативний коефіцієнт вказує на те, що загальний рівень професійної життєстійкості може негативно корелювати

з загальною резильєнтністю. Це може свідчити про те, що в умовах стресу або кризових ситуацій надмірна зосередженість на професійному житті може виснажувати ресурси, необхідні для загальної стійкості. Проте цей результат не є статистично значущим, тому його слід трактувати обережно.

2. Рівень професійного контролю ($\beta = 0.274$, $p = 0.664$): контроль над професійною діяльністю має слабкий, але позитивний вплив на резильєнтність, хоча цей результат не є значущим. Відсутність сильної кореляції може бути пов'язана з тим, що контроль за професійними обов'язками не обов'язково транслюється у здатність долати особисті кризи.

3. Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості ($\beta = 1.166$, $p = 0.032$): емоційний компонент має статистично значущий позитивний вплив на загальний рівень резильєнтності. Це означає, що емоційна складова професійної стійкості є важливим фактором підтримки загальної життєстійкості. Емоційна стійкість на роботі дозволяє ефективно регулювати емоційний стан і в особистих кризах, що сприяє підвищенню загальної резильєнтності.

4. Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ($\beta = -0.421$, $p = 0.543$): негативний, хоча і незначущий результат вказує на те, що мотиваційний компонент може не сприяти загальній резильєнтності або навіть мати зворотний вплив. Це може бути пояснено тим, що надмірна мотивація у професійному контексті може призводити до емоційного вигорання і знижувати загальну стійкість.

Враховуючи все вищезазначене можна ствердити, що *емоційний компонент професійної життєстійкості* виявився єдиним предиктором, який має статистично значущий позитивний вплив на рівень загальної резильєнтності. Це свідчить про

Таблиця 5

Регресивний аналіз резильєнтності з опитувальником ОПЖ

Коефіцієнти моделі – Рівень резильєнтності				
Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	39.612	5.696	6.955	<.001
Загальний рівень професійної життєстійкості	-0.719	0.514	-1.401	0.173
Рівень професійного контролю	0.274	0.625	0.439	0.664
Рівень професійного прийняття виклику	-1.0223	0.571	-791	0.084
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1.166	0.515	2.262	0.032
Рівень мотиваційного компоненту в професійної життєстійкості	-0.421	0.683	-0.616	0.543
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	0.2540	0.661	0.384	0.703

те, що емоційна стійкість є важливою як у професійному житті, так і для загальної життєстійкості.

Хоча професійна включеність та загальний рівень професійної життєстійкості також виявляють вплив на загальну резильєнтність, їхній вплив не є статистично значущим. Це може вказувати на те, що професійні фактори впливають на резильєнтність опосередковано, через інші особистісні характеристики.

Професійний контроль та мотиваційний компонент, хоч і не мають значущого впливу, можуть інколи знижувати резильєнтність через підвищені вимоги до ресурсів особистості в умовах стресу.

Ці результати вказують на важливість емоційної стійкості в професійному контексті як основного ресурсу для загальної життєстійкості. Інші компоненти професійної життєстійкості можуть впливати на резильєнтність, але менш значно або з різноспрямованим впливом. Це підкреслює важливість роботи з емоційними аспектами у розвитку резильєнтності.

Наступним кроком був здійснений аналіз результатів, отриманих за допомогою методу лінійної регресії, спрямований на оцінку впливу психологічних ресурсів та особистісних характеристик на загальний рівень резильєнтності фахівців психологічної сфери. У якості предикторів розглянуто такі змінні, як впевненість у собі, здатність допомагати іншим, прагнення до самореалізації та відповідальність. Метою цього аналізу є визначення того, які психологічні ресурси відіграють найбільш значущу роль у підтримці життєстійкості в умовах професійного стресу та

кризових ситуацій. Отримані результати дозволять виявити вразливі точки та розробити рекомендації щодо розвитку ключових особистісних ресурсів, необхідних для збереження професійної ефективності в умовах підвищеного стресу (табл. 6). У процесі побудови регресивної моделі для оцінки рівня резильєнтності фахівців психологічної сфери було прийнято рішення видалити змінну «Допомога іншим» через її статистичну незначущість та відсутність суттєвого впливу на рівень резильєнтності.

Психологічний аналіз окремих предикторів:

Впевненість у собі ($\beta = -0.723$, $p = 0.542$): впевненість у собі часто асоціюється з високим рівнем адаптивності та стійкості в складних ситуаціях. Однак у цьому дослідженні негативний коефіцієнт вказує на зворотний зв'язок, хоча цей зв'язок не є значущим. Це може бути пояснено тим, що надмірна впевненість у собі в деяких ситуаціях може заважати адекватному оцінюванню ризиків або проблем, що знижує ефективність резильєнтних стратегій.

Доброта до людей ($\beta = 0.226$, $p = 0.837$): доброта є рисою, яка може позитивно впливати на міжособистісні стосунки та соціальну підтримку, що може бути важливим ресурсом у стресових ситуаціях. Проте, у даній вибірці цей предиктор не виявив статистично значущого впливу на рівень резильєнтності, що може свідчити про те, що доброта як риса характеру не є вирішальним чинником для подолання особистих криз.

Успіх ($\beta = 2.040$, $p = 0.289$): позитивний коефіцієнт свідчить про те, що почуття успіху сприяє

Таблиця 6

Регресивний аналіз резильєнтності з опитувальником ОПРО

Коефіцієнти моделі – Рівень резильєнтності				
Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	0.109	11.51	0.00950	0.993
Впевненість у собі	-0.723	1.16	-0.62135	0.542
Доброта до людей	0.226	1.08	0.20903	0.837
Успіх	2.040	1.87	1.09179	0.289
Любов	3.172	1.34	2.37486	0.028
Творчість	1.705	1.82	0.93867	0.360
Віра у добро	0.109	1.54	0.07113	0.944
Прагнення до мудрості	-0.652	1.04	-0.62398	0.540
Робота над собою	-1.003	1.40	-0.71489	0.483
Самореалізація у професії	-1.084	1.50	-0.72068	0.480
Відповідальність	0.726	1.32	0.54966	0.589
Знання власних ресурсів	-0.822	2.48	-0.33131	0.744
Уміння оновлювати власні ресурси	-0.501	2.69	-0.18602	0.854
Уміння використовувати власні ресурси	2.289	2.44	0.93945	0.359
Загальний рівень психологічної ресурсності	-1.189	1.50	-0.79511	0.436

підвищенню рівня резильєнтності, хоча цей результат не є статистично значущим. Можливо, для респондентів відчуття досягнення і успіху пов'язане з більшою стійкістю в складних життєвих ситуаціях.

Любов ($\beta = 3.172$, $p = 0.028$): це єдиний предиктор, який має статистично значущий позитивний вплив на рівень резильєнтності ($p < 0.05$). Любов як психологічний феномен може виконувати ключову роль у підвищенні резильєнтності, оскільки емоційна підтримка, почуття близькості та турботи від інших людей можуть стати потужним ресурсом у періоди стресу. Це підтверджує важливість міжособистісних стосунків та емоційної підтримки у підтриманні психологічного благополуччя.

Творчість ($\beta = 1.705$, $p = 0.360$): творчість часто асоціюється зі здатністю до нестандартного мислення і пошуку нових способів вирішення проблем. У цьому випадку творчість має позитивний, але не значущий вплив на резильєнтність, що може свідчити про те, що інші фактори грають більшу роль у підвищенні психологічної стійкості в умовах стресу.

Віра у добро ($\beta = 0.109$, $p = 0.944$): віра в добро може бути важливою рисою в контексті загальної життєвої стійкості, проте в даному випадку вона не впливає на рівень резильєнтності. Можливо, це пов'язано з тим, що абстрактні моральні принципи менш впливають на конкретні навички подолання труднощів.

Робота над собою ($\beta = -1.003$, $p = 0.483$) та Самореалізація у професії ($\beta = -1.084$, $p = 0.480$): обидва показники мають від'ємні коефіцієнти, що вказує на можливість того, що зосередженість на самовдосконаленні або професійній самореалізації не завжди веде до підвищення резильєнтності. Це може свідчити про те, що індивідуальні зусилля з розвитку або кар'єрного росту можуть забирати надто багато ресурсів, що знижує здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Уміння використовувати власні ресурси ($\beta = 2.289$, $p = 0.359$): використання власних ресурсів є важливим аспектом для підвищення

резильєнтності. Хоча цей предиктор не є статистично значущим, його позитивний вплив вказує на можливість того, що люди, які вміють мобілізувати власні внутрішні ресурси, можуть більш ефективно справлятися зі стресом.

Найбільш значущим фактором, який позитивно впливає на резильєнтність, є *любов*. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків та емоційної підтримки у подоланні кризових ситуацій. Успіх, творчість і здатність використовувати власні ресурси також можуть позитивно впливати на резильєнтність, але їхній вплив не є статистично значущим. Надмірна орієнтація на допомогу іншим або робота над собою можуть мати зворотний вплив на резильєнтність, можливо через виснаження особистих ресурсів.

Результати вказують на те, що для підтримання резильєнтності важливо не тільки розвивати внутрішні ресурси, але й забезпечувати емоційну підтримку та зберігати соціальні зв'язки.

Висновки. З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що для підвищення життєстійкості фахівців психологічної сфери доцільно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та соціальної підтримки. Особливо важливо працювати над емоційними компонентами життєстійкості, оскільки вони є ключовими у забезпеченні стійкості до професійного стресу.

Також рекомендується приділити увагу розвитку особистісної ресурсності фахівців, зокрема таких її аспектів, як впевненість у собі, здатність до творчості та самореалізації. Це сприятиме збереженню високого рівня мотивації до роботи, підвищенню професійної задоволеності та зниженню ризику професійного вигорання.

Таким чином, дослідження показало, що життєстійкість фахівців психологічної сфери формується під впливом багатьох чинників, серед яких емоційна складова є центральною. Підтримка емоційної стійкості, розвиток професійної включеності та здатності до саморегуляції можуть забезпечити підвищення рівня загальної життєстійкості та ефективності роботи фахівців.

Список літератури:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011.
2. Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013.
3. Максименко С., Максименко К., Ірхін Ю. Системність психіки людини і психології навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 146–166. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.146-166>

4. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2012. Т. 1, № 44. С. 143–150.
5. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ*. 2013. № 1. С. 91–98.
6. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. 2011. Т. 5, № 5. С. 329–338.
7. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ : Ун-т «Україна», 2012. 323 с.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.
9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009.
10. Bartone P. T. Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 101(3), 2007. p. 943–944. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.943-944>
11. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1979. p. 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
12. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 2002. p. 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
13. Maddi S. R. *Personality theories: A comparative analysis*. Dorsey Press. 1968
14. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 2000 p. 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
15. Tillich P. *The courage to be* (2nd ed.). Yale University Press. 2000.

Bazylenko A.K., Kushchenko I.V., Raevska Yu.V. FACTORS OF FORMING RESILIENCE IN PSYCHOLOGICAL PROFESSIONALS

The article examines the main factors of resilience formation in psychological specialists, which play a key role in their professional activities. Resilience as a psychological category is determined by the ability of an individual to effectively overcome difficulties, adapt to changes and maintain emotional balance in difficult working conditions. Particular attention is paid to the influence of the professional activities of future psychological specialists and individual psychological characteristics of the individual on the development of resilience.

In the process of research, the use of a comprehensive diagnostic toolkit, which included questionnaires on professional resilience, resilience and psychological resourcefulness, allowed a detailed assessment of the state of these indicators in the studied sample and to identify factors that contribute most to the formation of resilience.

Based on empirical data, it was found that psychological resourcefulness is a key factor affecting resilience. Its components, such as self-confidence, the ability to help others, creativity, and love, play a significant role in shaping the resilience of specialists. The emotional component turned out to be especially important, since it has the most pronounced impact on the overall level of resilience.

According to the results of the study, it can be stated that the resilience of specialists in the psychological sphere is formed under the influence of many factors, among which the emotional component is central. Supporting emotional resilience, developing professional involvement and the ability to self-regulation can ensure an increase in the level of overall resilience and the effectiveness of the work of specialists.

The results obtained can be used in the practical activities of psychologists, in professional training and in the development of programs to support the psychological health of specialists.

Key words: vitality, psychological factors, stress resistance, psychophysiological methods, adaptation, self-control, independence, psychological support, professional activity, resilience, control, emotional stability.