

УДК 159.9.01

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.36>

**Перелигіна Л. А.**

доктор біологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного захисту України

**Балабанова К. В.**

асистент кафедри психології  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

## ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРЕДИКТОР СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ

*У статті розглядаються питання життєздатності курсантів-рятувальників на різних етапах їх професійної підготовки. Розкрито різні теоретичні підходи до вивчення цього феномена, виокремлено концепцію поняття «професійна життєздатність». Показано, що більшість наявних визначень життєздатності ґрунтуються на моделі здоров'я, категорії самореалізації та ресурсному підході. Наголошено, що на сучасному етапі розвивається компонентний підхід до дослідження життєздатності, в основу якого покладено ідею виокремлення найважливіших властивостей і характеристик людини. Низка авторів у структурі життєздатності виокремлює шість взаємопов'язаних компонентів – самоефективність, наполегливість, копінгі й адаптацію, внутрішній локус контролю, соціальні відносини, духовність і культуру. За даними інших дослідників, компонентний склад життєздатності визначається такими складниками, як здатність до осмисленості життя, здатність до саморегуляції, здатність до адаптації, здатність до саморозвитку.*

*Показано, що в наукових дослідженнях останніх років посилюється інтерес науковців до вивчення такого феномена, як «професійна життєздатність» (professional resilience).*

*У цьому аспекті метою дослідження є вивчення психологічних особливостей прояву життєздатності курсантів ДСНС України на різних рівнях професійного становлення. Для досягнення поставленої мети нами проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь курсанти (152 особи), з яких сформовано дві групи. У ході дослідження використано методики: «Опитувальник життєздатності О.О. Рильської» та «Здібності до самоуправління» Н.М. Пейсахова.*

*Отримані результати показали, що професійна життєздатність базується на активності особистості в професійному середовищі, її здатності до самоуправління, адаптації та саморегуляції, стійкій позитивній самооцінці й високій мотивації досягнень у професійній сфері.*

**Ключові слова:** професійна життєздатність, ресурси життєздатності, курсанти-рятувальники, фахова підготовка, професійно важливі якості.

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в тому, що феномен професійної життєздатності та його роль у формуванні і становленні майбутніх рятувальників є недостатньо вивченим, що ускладнює процес професійного становлення.

**Мета статті** – проаналізувати психологічні особливості прояву життєздатності курсантів ДСНС України на різних рівнях професійного становлення.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних соціально-економічних умовах професійна успішність і компетентність людини залежать від її здатності бути суб'єктом професійного розвитку. Професійний розвиток особистості – це процес, який відбувається від початку професійного визначення до закінчення активної професійної діяльності. Стратегії професійного розвитку визначаються наявністю певних психологічних предикторів, до яких належать особистісні характеристики, установки й цінності, що зумовлюють

стійкість і конструктивність особистості, її життєздатність.

У науковий обіг поняття «життєздатність» уведено Б.Г. Ананьєвим [1], який визначав цей феномен не лише як здатність людини до ефективного функціонування, а і як такий, що дає змогу підійти до питання вивчення проблеми потенціалу і внутрішніх ресурсів суб'єкта праці. У сучасних роботах деяких авторів професійна життєздатність розуміється як наявність певного рівня знань, умінь, навичок і досвіду, які забезпечують можливість виживання у важких професійних ситуаціях [2]; як певний стан людини, її життєвий і професійний досвід, що забезпечує ситуаційну адаптацію людини до соціуму [3]. Сьогодні, проте, залишається неясним, чи існує наукова зацікавленість до категорії «професійна життєздатність», якими чинниками і складниками вона характеризується та які напрямки і стратегії її розвитку.

У психологічній науковій літературі представлено достатньо багато визначень життєздатності, кожне з яких включає в себе виокремлення різних феноменологічних ознак і структурних елементів, що ускладнює розуміння сутності цього феномена.

Поширенням поняття «життєздатність» у його англomовному варіанті «resilience» (гнучкість, пружність) ми зобов'язані зарубіжним колегам. Одне з відомих визначень цього поняття сформулював М. Ungar, згідно з яким життєздатність визначається здатністю людини керувати ресурсами власного здоров'я та соціально прийнятним способом використовувати для цього сім'ю, суспільство, культуру [4]. Інші науковці, вважають, що життєздатність – це індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища [5].

Прихильники соціально-психологічної концепції життєздатності розглядають її як системну якість особистості, що характеризує органічну єдність індивідуальних і соціально-психологічних здібностей людини до реалізації ресурсного потенціалу у важких життєвих ситуаціях; здатність особистості до використання конструктивних стратегій поведінки, що забезпечує їй повернення на докризовий рівень функціонування й визначає особистісне зростання [6]. Варто зазначити, що більшість наявних визначень розглядають життєздатність у рамках моделі здоров'я.

На сучасному етапі розвивається компонентний підхід до дослідження життєздатності, в основу якого покладено ідею виокремлення найважливіших властивостей і характеристик людини, що формують її життєздатність [2; 5]. Низка дослідників [5] вивчає життєздатність у руслі чотирьохаспектної екологічної моделі. У цій моделі насамперед звертається увага на соціально-психологічні й особистісні характеристики в аспекті екології людини. Так, О.В. Махнач у структурі життєздатності виокремлює шість взаємопов'язаних компонентів (п'ять внутрішніх та один зовнішній) – самоефективність, наполегливість, копінги й адаптацію, внутрішній локус контролю, соціальні відносини, духовність і культуру. Роль цих компонентів у структурі життєздатності людини вивчалася в низці досліджень (Kumpfer, 1999; Kutcher et al., 2010; McCubbin, McCubbin, 2005; Masten, Reed, 2005; інші). За даними О.О. Рильської [2], компонентний склад життєздатності визначається такими складниками, як здатність до осмисленості життя, здатність до саморегуляції, здатність до адаптації, здатність до саморозвитку.

Ресурсний підхід до вивчення життєздатності розвивається Д.О. Леонтьєвим [7] і його послідовниками. Ним введено поняття «особистісний

потенціал», який розглядається автором як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості й проявляється у формі самодетермінації особистості. За визначенням Д.О. Леонтьєва, особистісний потенціал – це інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка лежить в основі здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв та орієнтирів у своїй життєдіяльності й зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тиску і змінюваних зовнішніх умов. Життєздатність людини проявляється в здатності її до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності. Такий підхід вимагає від людини оптимізму, готовності сприймати реальність і діяти в ній цілком певним чином.

У деяких дослідженнях життєздатність розглядають як адаптаційну здатність людини в контексті гомеостатичного регулювання. Так, Я.О. Долженко [8], ґрунтуючись на роботах С.Г. Посохова [9], показує, що всі питання пристосування біологічних об'єктів до постійно змінюваних умов середовища зводяться до стійкості. Адаптація розуміється як цілеспрямована системна реакція організму на тривалі й багаторазові, інтенсивні й екстенсивні впливи зовнішнього середовища, які призводять до порушення гомеостатичного балансу. Формування системної відповіді забезпечує людині екологічну рівновагу, можливість здійснення всіх видів соціальної діяльності та підтримки власної життєздатності [8].

Близьким до життєздатності поняттям є категорія життєвого самоздійснення, яка розглядається як форма самоорганізації в процесі свого становлення й визначає безперервність руху та здатність до взаємодії зі світом з метою реалізації життєвих виборів [10].

Сьогодні ми спостерігаємо зростання заклопотаності суспільства збільшенням природних катастроф, терористичних актів та інших трагедій, від яких страждають люди по всьому світу. У цьому контексті зрозумілий науковий інтерес до всіх аспектів такого складного явища, як життєздатність: як життєздатність розвивається й змінюється з часом; як адаптивні системи людини пристосовуються під зовнішнє середовище; яка кількість стресу може стати плідною для розвитку життєздатності; як адаптаційні процеси визначають розвиток людини; що можуть зробити спеціалісти й організації для того, щоб сприяти розвитку життєздатності людини до та після переживання несприятливого і травматичного досвіду.

Останніми роками в наукових дослідженнях з'являються повідомлення про інтерес науковців до вивчення такого феномена, як «професійна життєздатність». Дані про такі дослідження зустрічаються переважно в зарубіжних публікаціях, у

яких також спостерігається різноманітність підходів до вивчення професійної життєздатності. Це відображено в термінологічній невизначеності, часто ускладнює розуміння сутності явища. Деякі дослідники визначають професійну життєздатність (professional resilience) як особистісну якість, що характеризує здатність людини «розростатися» й досягати успіху в умовах високих вимог і тривалого тиску [Fink-Samnick, 2009].

На жаль, на сучасному етапі дослідження життєздатності мало робіт, у яких розглядаються питання саме професійної життєздатності [11]. Водночас є розуміння того, що в контексті професіоналізації перспектива дослідження життєздатності як важливої частини життєвого шляху людини постає обнадійливою.

У цьому аспекті мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей прояву життєздатності курсантів ДСНС України на різних рівнях професійного становлення.

Для досягнення поставленої мети нами проведено дослідження, у якому брали участь курсанти-рятувальники в кількості 152 чоловік у віці 18–22 роки. Нами сформовано дві групи досліджуваних: група 1 – курсанти першого курсу, група 2 – курсанти четвертого курсу.

У дослідженні для аналізу результатів емпіричного дослідження ми використовували методи математичної статистики, а саме: знаходження достовірності відмінностей за t-критерієм Стьюдента.

Для вирішення завдань дослідження нами використано психодіагностичні методики, що дають змогу визначати особливості життєздатності курсантів за Опитувальником життєздатності О.О. Рильської; здатності до самоуправління за методикою «Здібності до самоуправління» Н.М. Пейсахова.

Планування свого подальшого професійного майбутнього і здійснення конкретних кроків щодо досягнення своїх цілей потребує рішучості й завзятості в прийнятті рішень і сили волі не відступати перед першими ж труднощами. Саме тому й обрана методика «Здібності до самоуправління» Н.М. Пейсахова, згідно з якою є можливість вивчення здатності респондента до володіння собою в різних ситуаціях. Для визначення загальної здатності респондентів до самоуправління в методиці наведено дві групи тверджень: до першої групи належать питання, що потребують звернення до власного досвіду; до другої – питання, що характеризують ставлення до загальноприйнятої думки. Середні значення, отримані за цією методикою для чоловіків, знаходяться в діапазоні 23–31 бал. Якщо результати анкетування вищі від середніх, то це свідчить про оптимальний рівень функціонування системи самоуправління. Однак надто високі показники за методикою (вище ніж

41 бал) можуть свідчити про надмірну раціональність і знижену емоційність.

Низькі значення свідчать про відсутність у респондентів цілісної системи самоуправління і сформованість лише окремих ланок цілісної системи. Більш за все така людина буде надто перейматися своїми невдачами, без активних дій, а її емоційна реакція переважатиме над раціональним аналізом. Отже, повноцінний цикл самоуправління не формується, тому що це цілеспрямований процес, і мету собі ставить людина, яка сама керує своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю й переживаннями. А самоуправління та життєздатність – це не два різні процеси, а дві сторони активності особистості, спрямовані на взаємодію із зовнішнім і регулюванням внутрішнього світу людини.

Окрім того, ця методика призначена для діагностики здатності особистості до творчого процесу створення нового в разі зустрічі з незвичайною ситуацією, з необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів досягнення поставленої мети.

Здатність до самоуправління, за цією методикою, включає в себе такі складники: аналіз суперечностей, прогнозування, цілепокладання, планування, прийняття рішення, критерії оцінювання, самоконтроль і корекцію.

Головним завданням першого етапу емпіричного дослідження було діагностування особливостей життєздатності в курсантів на різних стадіях професійного становлення.

Результати проведеного аналізу представлено в таблиці 1.

Вищі бали за показниками життєздатності, на статистично значущій різниці, отримали особи, які перебувають на більш високому рівні професійного становлення. Це говорить про те, що вони готові діяти як у звичних, так і в екстремальних умовах, сприймають труднощі професійного життя як виклик, що сприяє збагаченню їхнього життєвого досвіду, вони здатні вибудовувати власні чіткі цілі, що надає їхньому життю осмисленість і тимчасову перспективу. Високі показники за тестом загалом притаманні людям, які мають хороші взаємини як у сім'ї, так і в професійному середовищі, які здатні досягати успіху в різних сферах життєдіяльності.

Отримані результати свідчать про наявність статистично вірогідних відмінностей в осіб із різним рівнем життєздатності в цій професійній групі.

Відомо, що в основі поняття «життєздатність» лежить здатність до опанування, що дає змогу констатувати той факт, що життєздатність особистості відповідає за опанування складними ситуаціями в тому числі у сфері професійної діяльності. Саме від життєздатності особистості залежить вибір нею конструктивних чи деструктивних стратегій подальшого професійного розвитку.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз середніх значень параметрів життєздатності  
майбутніх працівників ДСНС України**

Змінні	Курсанти 1-го курсу	Курсанти 4-го курсу	$t_{s\ 1-2}$
	$m \pm \sigma$	$m \pm \sigma$	
Здатність до адаптації	78,13±12,58	75,46±11,64	2,67
Здатність до саморегуляції	39,80±7,21	41,61±6,39	-1,81
Здатність до саморозвитку	49,33±10,42	51,29±11,01	–
Усвідомленість життя	35,88±5,67	38,07±5,15	-2,19

Примітка:  $t_s$  – критерій Шеффе (Scheffe's test);  $m$  – середнє арифметичне значення;  $\sigma$  – середньоквадратичне відхилення.

Висока життєздатність співвідноситься з прагненням до самопізнання та саморозвитку, з рефлексивністю й переконаністю людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань і досвіду.

Курсанти четвертого курсу, які вже мали досвід роботи в складі рятувальних загонів під час проходження практики, отримали більш високі бали за загальним показником життєздатності. Це свідчить про те, що вони готові до дій як у звичних, так і в екстремальних умовах. Вони сприймають своє життя як емоційно насичене, мають чіткі цілі, що надають їхньому життю осмисленість і часову перспективу. Високі показники за тестом загалом притаманні людям, які перебувають у гармонійних взаєминах, професійно ідентичних, здатних до регуляції власного стану та поведінки.

Як видно з даних, представлених у таблиці 1, розбіжність у показниках за шкалами «усвідомленість життя», «здібності до адаптації» та «здібності до саморегуляції» в досліджуваних групах знаходиться на статистично значущому рівні.

Відповідно до математичної обробки даних, за шкалою «здібності саморозвитку» рівень статистичної значущості розбіжностей між групами не виявлено.

За шкалою «здатність до саморегуляції» виявлено статистично достовірні відмінності в досліджуваних групах. Вищий рівень більше проявляють курсанти четвертого курсу, які перебувають на завершальному етапі отримання спеціальності «рятувальник» і мають досвід практичної роботи.

Під час оцінювання загальної здатності курсантів до самоуправління за методикою Н.М. Пейсахова встановлено відмінності на рівні статистичної значущості за такими шкалами: «аналіз суперечностей» (відповідно 2,18±0,8 у курсантів 1-го курсу і 4,2±1,1 бали в курсантів 4-го курсу); «планування» (5,2±1,2 у курсантів 4-го і 2,4±0,7 у курсантів 1-го курсів); «прийняття рішень» (4,9±0,15 у курсантів 1-го і 2,4±0,7 бали у курсантів 4-го курсів); «самоконтроль» (3,1±0,8 у курсантів 1-го і 5,2 ±1,4 у курсантів 4-го курсів).

Статистично достовірних відмінностей за шкалами «прогнозування», «цілепокладання» та «критерії оцінювання» в досліджуваних групах не виявлено.

Як видно з наведеного вище, в процесі фахової підготовки не виявлено статистично значимих відмінностей у таких якостях курсантів, як цілепокладання та прогнозування. У процесі прогнозування людина формує модель-прогноз, що основана на аналізі протиріч між минулим і сьогоденням. Прогнозуванню стратегій професійного розвитку допомагає визначення його психологічних предикторів як сукупності особистісних характеристик, установок і цінностей, що формують готовність до подолання професійних криз і зумовлюють її стійкість і конструктивність. Прогноз – це спроба заглянути в майбутнє, передбачити хід подій або бажані дії, намагання отримати відповіді на питання: чи можна щось змінити, якщо втрутитися й діяти, або, навпаки, як будуть розвиватися ситуації, якщо не втручатися в хід подій.

Завдяки цілепокладанню формується суб'єктивна модель бажаного або належного. В основі визначення будь-якої мети лежить прогноз – перехід від припущення про принципову можливість проведення змін до припущення про ймовірні результати. У ході цілепокладання суб'єкти прагнуть отримати відповіді на такі питання: якими повинні бути результати? У якому напрямі потрібно змінювати себе, своє спілкування, поведінку або діяльність? Що конкретно можна змінити, ситуацію або самих себе?

Водночас за шкалою «планування» виявлено статистично достовірні відмінності в досліджуваних групах на рівні статистичної значущості  $p \leq 0,01$ . Вищий рівень більше проявляють курсанти, що навчаються на четвертому курсі. Можна зробити висновок, що в них у процесі фахової підготовки розвивається здатність до створення конкретних планів щодо досягнення цілей, певна система засобів і послідовність їх застосування й залишається на сталому місці здатність до прогнозування та цілепокладання. Нам видається, що це пов'язано з невизначеністю соціально-економічної та політичної ситуації в Україні.

Також не виявлено статистично достовірних відмінностей за шкалою «критерії оцінювання якості» в досліджуваних групах. Критерії оцінювання якості для особистості – це необхідність вирішувати питання визначення показників, що дають змогу оцінити ефективність дій, спрямованих на реалізацію планів. Система оцінок повинна бути

створена до початку практичних дій і вчинків, а по ходу діяльності їх необхідно коригувати. Поспішне визначення критеріїв може призвести до того, що вони виявляться недостатньо обґрунтованими або просто помилковими, а це може призвести до зовсім інших результатів, ніж було спочатку задумано.

За шкалами «прийняття рішення», «самоконтроль» і «корекція» в досліджуваних групах виявлено статистично достовірні відмінності на рівні статистичної значущості  $p \leq 0,001$ , вищий рівень більше проявляють курсанти, що перебувають на більш високому рівні професійного становлення.

Ці шкали взаємопов'язані: якщо рішення до певних дій прийнято й усе відбувається відповідно до планованого, то суб'єкт може продовжувати діяти так само, повторювати дії, щоб переконатися в ефективності знайденої системи самоуправління, фактично це перехід до саморегуляції, закріплення того нового, що знайдено процесі самоуправління. Якщо самоконтроль особистості виявляє невідповідність між бажаним і дійсним, помилки в поведінці й діяльності, то актуалізується система корекції, пошук нових шляхів, потрібних для проведення змін у діяльності та плануванні з метою отримання бажаного результату.

Що стосується загальної здатності до самоуправління, то вона є вищою в курсантів четвертого курсу порівняно з курсантами першого курсу ( $32,8 \pm 2,6$  і  $28,5 \pm 2,3$  бали, відповідно,  $p = 0,05$ ). Ураховуючи, що самоуправління – це цілеспрямовані форми активності, які пов'язані зі створенням нового в разі зіткнення особистості з незвичною ситуацією, пошуком нових рішень і засобів досягнення цілей, ми можемо зазначити, що в курсантів випускного курсу ця здатність є більш сформованою.

**Висновки.** Загалом можна зазначити, що життєздатність особистості є інтегральною характеристикою, яка забезпечує її стійкість до негативних життєвих ситуацій, готовність до їх подолання, здатність до позитивної оцінки та реалістичного підходу до життя. Професійна життєздатність базується на активності особистості в професійному середовищі, її здатності до самоуправління, адаптації та саморегуляції, стійкій позитивній самооцінці й високій мотивації досягнень у професійній сфері. Виокремлення професійної життє-

здатності особистості як психологічного предиктора являє собою один із варіантів прогнозування траєкторії професійного становлення й розвитку фахівця. Нам видається, що подальша робота з вивчення професійної життєздатності повинна бути спрямована в напрямі розроблення технологій її розвитку.

#### Література:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. Санкт-Петербург : Питер, 2001.
2. Рыльская О.О. Психологическая концепция жизнеспособности человека. Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2013.
3. Третьяков П.И. Профессиональная жизнеспособность и компетенции педагогов-руководителей как показатели качества образования. *Сибирский педагогический журнал*. 2006. № 3. С. 221–227.
4. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. V. 38. P. 218–235.
5. Махнач А.В., Лактионова А.И. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. Москва, 2007. 624 с.
6. Нестерова О.О. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.05 «Социальная психология». Москва, 2011. 50 с.
7. Леонтьев Д.О., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
8. Долженко Я.О. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. *Актуальные вопросы современной педагогики* : материалы Международной научной конференции. Уфа, 2011. 295 с.
9. Поваренков Ю.П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Саратов : Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013.
10. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006.
11. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 755 с.

#### Perelyhina L. A., Balabanova K. V. Professional resilience as a psychological predictor of the becoming and development specialist

*The article deals with the questions devoted to resilience of the cadets-rescuers on the different stages their professional preparation. The different theoretical approaches were revealed and the concept of professional resilience was distinguished. Most existing definitions of resilience are shown to be based on health models, self-actualization categories, and resource approaches. It is emphasized that at the present stage there is a component approach to the study of resilience, which was based on the idea of the identification of the most important properties and characteristics of man. A number of authors in the structure of resilience distinguish six interconnected components – self-efficacy, persistence, copying and adaptation, internal locus of control,*

---

*social relations, spirituality and culture. According to other researchers, the component composition of resilience is defined by such components as: the ability to make sense of life, the ability to self-regulation, the ability to adapt, the ability to self-development.*

*It has been shown that in recent years scientific research has increased the interest of scientists to study such a phenomenon as "professional resilience"*

*In this aspect, the purpose of our study was to study the psychological features of the display of resilience of cadets of the SES of Ukraine at different levels of professional formation. In order to achieve this goal, we conducted an empirical study involving cadets (152 individuals), of which two groups were formed. In the course of the study, the following techniques were used: "Resilience Questionnaire" by O.O. Rylskaya and "The ability to self-government" by N.M. Peysakhova.*

*The results show that professional resilience is based on the activity of the individual in the professional environment, his or her ability to self-management, adaptation and self-regulation, stable positive self-esteem and high motivation of achievements in the professional sphere.*

**Key words:** *professional resilience, resources of the resilience, cadets-rescuers, professional preparation, professionally important qualities.*