**Міністерство освіти і науки України**

**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту**

**Освітня програма «Менеджмент в освіті»**

**спеціальність 073 Менеджмент**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

**РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИК**

**УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА**

**Науковий керівник:**

**Горянська Анжела Михайлівна,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту

**Рецензент:**

**Микитюк Г.Ю**., к. психол. н., доцент кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту імені Василя Стефаника

**Пісоцький В.П.** к. філос., н. доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**Допущено до захисту:**

**Допущено до захисту:**

Протокол № 7 від 15 грудня 2020 р.

Завідувачка кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту, д. пед. н., професор **Турчин Т.М**.

**Ніжин – 2020**

**АНОТАЦІЯ**

У магістерській роботі досліджена проблема розвитку стресостійкості як чинник успішної професійної діяльності менеджера. Проаналізовано методологічні та теоретичні концепти до розгляду психологічного феномену стресостійкості (психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний, системний, ресурсний). Висвітлено показники, компоненти і механізми стресостійкості. З’ясовано особливості професійного стресу та професійної стресостійкості менеджера. Розглянуто модель професійної стресостійкості та умови її формування у менеджерів.

Охарактеризовані психологічні методики, відібрані для діагностики рівня стійкості до стресів у майбутніх менеджерів. Здійснена інтерпретація отриманих результатів дослідження. Вказані способи підвищення рівня стресостійкості у менеджерів.

**Ключові слова:** професійний стрес, управління стресом, професійна стресостійкість, менеджер.

**ANNOTATION**

In the master's thesis the problem of stress resistance development as a factor of successful professional activity of the manager is investigated. Methodological and theoretical concepts for consideration of the psychological phenomenon of stress resistance (psychoanalytic, behavioral, humanistic-existential, systemic, resource) are analyzed. Indicators, components and mechanisms of stress resistance are covered. The peculiarities of professional stress and professional stress resistance of the manager are found out. The model of professional stress resistance and conditions of its formation in managers are considered.

Psychological techniques selected to diagnose the level of resistance to stress in future managers are described. The interpretation of the obtained research results is carried out. These ways to increase the level of stress resistance in managers.

**Key words:** professional stress, stress management, professional stress resistance, manager.

ЗМІСТ

[ВСТУП …………………………………………………………………………….. 4](#_Toc48421528)

[РОЗДІЛ 1.](#_Toc48421529) [ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ](#_Toc48421530) [І СТЕСОСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРА ……………………………… 7](#_Toc48421531)

[1.1. Аналіз понять стресу і стресостійкості, їх характеристики ………………... 7](#_Toc48421532)

[1.2. Теоретико-методологічні концепти та механізми](#_Toc48421533) [стресостійкості особистості ……………………………………………………………………....... 15](#_Toc48421534)

[1.3. Чинники та прояви професійних стресів і стресостійкості](#_Toc48421535) [у менеджера….3](#_Toc48421536)3

[1.4. Умови формування професійної стресостійкості у менеджера ……………4](#_Toc48421537)7

[ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ ……………………………………….53](#_Toc48421538)

[РОЗДІЛ 2.](#_Toc48421539) [ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ……...55](#_Toc48421540)

[2.1. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики рівня стресостійкості особистості ……………………………………………………….55](#_Toc48421541)

2.2. Аналіз результатів діагностування рівня психологічної стресостійкості у студентів спеціальності **«**Менеджмент**»** …………………………………………61

2.3. Способи підвищення стресостійкості у менеджерів …………......................68

**ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ** ………………………………………..72

[ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ …………………………………………………………74](#_Toc48421547)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……………………………………….78](#_Toc48421548)

[ДОДАТКИ …………………………………………………………………………](#_Toc48421549) 86

# ВСТУП

Специфіка професійної роботи менеджерів обумовлена широким спектром відповідальності за бізнес-процеси компанії та координацію діяльності різних структурних підрозділів, а також за управління персоналом. Подекуди робота з людьми пов’язана із конфліктними та стресовими ситуаціями. Відтак, стресогенний характер діяльності менеджерів визначає особливу важливість значення їх стійкості до стресів та управління ними. Спроби управління стресом припускають вибір одного з можливих рішень: запобігання і контроль над рівнем стресів, ухилення від стресів та їх подолання.

Слід зазначити, що розробка даної проблематики важлива на теоретичному і практичному рівнях. Зокрема, для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики і психокорекції наслідків професійних стресів, розвитку особистісної та професійної самореалізації. І особливо – для забезпечення високої працездатності та успішної професійної діяльності менеджерів.

Теоретичною основою дослідження є праці видатних психологів і лікарів, які вивчали: вплив стресових станів на життєдіяльність людини (Г. Сельє, У. Кеннон, А. Гольдштейн, Дж. Сміт та ін.), особливості допомоги в стресовому стані (Б. Волков, М. Сандомирський, А. Захаров, Б. Коган, В. Розов та ін.), значення стресостійкості у професійній діяльності людини (Б. Ананьєв, С. Анохіна, А. Боковіков, В. Мозговий, А. Колосов, О. Кочарян та ін.).

Важливими є теоретичні засади розвитку стресостійкості особистості управлінців (Л. Карамушка, В. Корольчук, В. Крайнюк та ін.), підходи до психічної саморегуляції особистості (П. Анохін, К. Анциферова, Г. Гребенюк, Л. Дика, О. Конопкін та ін.) та підвищення емоційної стресостійкості (Н. Дяченко, П. Зільберман, А. Злотніков та ін.).

Разом з тим, нами не виявлено цілісного аналізу особливостей виникнення і розвитку стресу в діяльності менеджерів та механізмів підвищення їх професійної стресостійкості. Це зумовило вибір теми магістерської роботи «*Розвиток стресостійкості як чинник успішної професійної діяльності менеджера»*.

Спираючись на основні положення системного підходу, теорії інтегральної індивідуальності В. Мерліна та положення про стресостійкість як інтегральну властивість особистості (Б. Варданян, С. Суботін та ін.), ми припускаємо, що стресостійкість є складною інтегральною властивістю цілісної особистості, яка взаємозв’язана з комплексом інтелектуальних, емоційних, когнітивних і особистісних якостей та забезпечує можливість витримувати розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресовій ситуації.

**Об’єкт дослідження:** стресостійкість менеджерів.

**Предмет дослідження:** формування у менеджерів здатності до професійної стресостійкості.

**Мета дослідження**: на основі узагальнення теоретичних підходів та експериментального дослідження стресостійкості особистості визначити способи підвищення стресостійкості у майбутніх менеджерів.

Відповідно до мети дослідження визначено наступні **завдання:**

1. Схарактеризувати теоретичні підходи до вивчення психологічного феномену стресостійкості особистості.

2. З’ясувати чинники професійних стресів та стресостійкості у менеджерів.

3. Діагностувати рівні психологічної стресостійкості у студентів спеціальності «Менеджмент».

4. Визначити способи підвищення стресостійкості у менеджерів.

**Методи дослідження:** 1) теоретичні: *аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння, зіставлення, узагальнення психологічної та медичної літератури* (для з’ясування феномену стресостійкості особистості як багатовимірного явища); 2) емпіричні: *спостереження, опитування у формі анкетування, тестування* (з метою визначення рівнів та особливостей стресостійкості у майбутніх менеджерів).

**Джерельну базу дослідження** становлять матеріали дисертаційних досліджень, монографії, навчальні посібники, психологічні інтернет-сайти, збірки статей, психологічні практикуми,тематичні випуски, наукові вісники університетів (серія «Психологія»), а також науково-психологічні періодичні видання, зокрема: українські («Проблеми сучасної психології», «Педагогіка і психологія професійної освіти»); російські («Психологический журнал», «Психология», «Московский психологический журнал») та ін.

Основні положення та результати дослідження висвітлено у наступних публікаціях автора:

1. Прокопенко М. Стратегії поведінкової активності особистості в стресових умовах. Педагогічний альманах : збірник праць молодих науковців /відп. ред. Є. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 1. С. 343-346.
2. Прокопенко М. Умови формування професійної стресостійкості у менеджера. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. матеріалів ХХVIІ Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 25 вересня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 28. С. 94-97.

**Структура магістерської роботи**.

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (86 назв), трьох додатків. Робота містить сім таблиць і п’ять рисунків.

Загальний обсяг роботи становить 91 сторінки, з них 78 сторінок основного тексту.

# РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

# І СТЕСОСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРА

У першому розділі здійснено аналіз вітчизняних і закордонних наукових публікацій щодо трактування ключових понять «стрес» і «стресостійкість». Розглянуто різні ознаки та стадії розвитку стресу, представлено класифікацію видів стресу. Проаналізовано теоретико-методологічні концепти щодо розгляду психологічного феномену стресостійкості (психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний, системний, ресурсний). Висвітлено показники, компоненти та механізми стресостійкості. З’ясовано особливості професійного стресу та професійної стресостійкості менеджера.

У прикінцевій частині розділу розглянуто модель професійної стресостійкості та умови її формування у менеджерів.

## 1.1. Аналіз понять стресу і стресостійкості, їх характеристики

Уперше слово «стрес» (від англ. *stress* – тиск, напруга) було застосовано у галузі фізики для позначення внутрішнього розподілу сил, який впливає на матеріальне тіло та приводить до виникнення напруги. Зокрема, англійський вчений Р. Гук (XVII століття) використав його для характеристики опірності мостів при їх навантаженні. Надалі поняття «стрес» почало використовуватися як особлива форма існування живих організмів, а також як механізм, що здатний руйнувати або творити навколишню дійсність. Цю думку сформулював Ч. Дарвін у своїй відомій «Еволюційній теорії», яка ґрунтується на розумінні життя як певного динамічного процесу адаптації до умов середовища, вимиранні слабких і кволих на противагу сильним і здоровим [5].

Патофізіолог і академік П. Горизонтов розглядав стрес як загальну адаптивну реакцію організму, яка розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу. На думку засновника теорії гомеостазу французького лікаря, науковця і фізіолога К. Бернара, відносна стійкість внутрішнього середовища є найважливішою умовою підтримання життєздатності організму [51]. Таким чином, у фізіології поняттям «стрес» позначається реакція організму у відповідь на несприятливий на нього вплив.

Розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу першим взявся видатний психолог XX сторіччя Р. Лазарус. До фізіологічного стресу він відніс усе те, що пов’язане з дійсними подразниками, а до психологічного – що людина оцінює як загрозу. Також Р. Лазарусом (спільно з колегами) була розроблена когнітивна теорія психологічного стресу. Зокрема, він стверджував, що:

1. «Для усунення термінологічної плутанини та розбіжностей у визначенні стресу, а також при здійсненні його аналізу, слід враховувати не лише зовнішні стресові стимули і реакції, але й пов’язані зі стресом психологічні процеси (напр., процес оцінки загрози);

2. Стресова реакція може бути зрозумілою з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою (фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов’язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, в прагненні впоратися із нею)» [34].

Основоположником вчення про стрес вважається видатний канадський лікар Г. Сельє, який використовував дане поняття для окреслення широкого спектра станів, зумовлених виконанням діяльності в особливо складних умовах і які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи, тобто стресори. Описані Г. Сельє психічні прояви синдрому названо емоційним стресом.

Поступово поняття «стрес» почали використовувати для опису станів людини у різних екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. Упродовж останніх 50 років науковці створили чимало теорій, концепцій і класифікацій, а також експериментального підтвердження існування стресу.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у трьох значеннях:

1. Як будь-які зовнішністимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні вживають терміни «стресор» та «стрес-фактор»;

2. Як суб’єктивна реакція (уцьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання, що відбуваються в самій людині);

3. Як фізична реакція організму навимогу або шкідливий вплив. (У даному контексті цей термін вживали В. Кеннон і Г. Сельє). Функцією фізіологічних реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану [46].

Н. Лебідь розглядає різні ознаки стресу [35, с. 10] (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

**Ознаки стресу** [35]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ознаки** | **Особливості проявів стресу** |
| 1 | ***Фізіологічні*** | задуха, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння. |
| 2 | ***Психологічні*** | зміна динаміки психічних функцій: найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам’яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення. |
| 3 | ***Особистісні*** | придушення волі, зниження, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння. |
| 4 | ***Медичні*** | підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння. |

У залежності від виду стресора і характеру його впливу, окремі психологи (В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, О. Кочарян) виділяють різні види стресу, а саме: міжособистісний, професійний, екологічний, технологічний, фінансовий, больовий, бойовий, травматичний і посттравматичний. Слід зауважити, що А. Сидоренко акцентує на тому, що «останнім часом виокремлюють особливий вид стресу – менеджерський»[69].

Як зауважує О. Поліщук, «парадоксом є те, що проблеми, які викликають стрес, різні, однак організм реагує на них однаковими біохімічними та фізіологічними змінами». Це доводить, що «виникнення стресу залежить не стільки від об’єктивних умов стресової ситуації, скільки від суб’єктивних характеристик людини й ставлення до події, що відбувається». Таке припущення перекладає відповідальність за погіршення психофізичного та соціального здоров’я на людину, а не на стресову ситуацію. Отже, кожна особа володіє суто індивідуальним потенціалом стійкості до стресів [53].

В. Розов розробив альтернативну класифікацію видів стресів [62], яка представлена нами у вигляді таблиці (див. табл. 2).

*Таблиця 2*

**Класифікація видів стресів** (за В. Розовим)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерій** | **Вид стресу** |
| 1 | ***Вплив на людину*** | - *емоційно-позитивний*, викликаний позитивними подіями. У людей з ослабленим здоров’ям такий вид стресу може спровокувати негативні наслідки;  - *емоційно-негативний* стрес спричиняється негативними подіями. Він менш контрольований і більш небезпечний для здоров’я. |
| 2 | ***Залежно від строку тривання*** | *- короткочасний (гострий)*, якому властива швидкість і несподіваність виникнення;  - *довгостроковий (хронічний)*, який може бути наслідком гострого стресу, часто виникає через незначні, але постійні множинні чинники. |
| 3 | ***За походженням і механізмом розвитку*** | - *фізіологічний*, який викликається стрес-чинниками (біль, холод, спека, голод, спрага, фізичні перевантаження);  - *психологічний*, що опосередковується психологічними процесами оцінки передбачуваної погрози стресового стимулу і пошуком адекватної відповіді на цей стимул. Його викликають: обман, погроза, небезпека, інформаційне перевантаження.  Психологічний стрес поділяють на:  *- емоційний*, у ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочин, аварія, хвороба), соціальному статусу, економічному добробуту (утрата роботи), міжособистісним відносинам (сімейні проблеми);  *- інформаційний*, який виникає під час інформаційних перевантажень, коли людина не встигає приймати правильні рішення. |

*Джерело:* таблицю створено автором особисто на основі [62].

За В. Абабковим, стресори можна поділити на три групи (у залежності від розміру негативної валентності й часу, необхідного на реадаптацію), а саме:

І. Мікростресори, які пов’язані з повсякденним життям та викликають порушення самопочуття й відчуваються як загрозливі, образливі, фрустральні або пов’язані із певними втратами;

ІІ. Макростресори*,* яккритичні життєві події або травматичні події. Вони датуються у часі й локалізуються у просторі, вимагають якісної реорганізації у структурі «індивід – навколишній світ» та супроводжуються стійкими афективними реакціями (а не лише короткочасними емоціями).

ІІІ. Хронічні стресори*,* які продовжуються тривалий час й передбачають постійно повторювані важкі випробування [1].

Варто зауважити, що стресовий стан пов’язано із поступовим вичерпанням резервів організму, який намагається пристосуватися до несподіваних умов. Г. Сельє розробив концепцію адаптаційного синдрому, в якій описав три стадії розвитку стресу:

1. «Стадія тривоги(проявляється в мобілізації усіх ресурсів організму у відповідь на подразник ззовні, що порушує рівновагу процесів життєдіяльності);
2. Стадія опору та адаптації(організм використовує адаптаційні механізми, завдяки яким вдається перейти на новий рівень працездатності. У цей період може спостерігатися підвищення психоемоційної напруги через значне використання наявних ресурсів стресостійкості);
3. Стадія виснаження(пристосувальні можливості організму знижуються, він гірше протистоїть новим шкідливим подразникам, збільшується небезпека захворюваності. Ця стадія не виникає при достатній кількості ресурсів для подолання стресу)» [66].

Також Г. Сельє виокремив два види стресу (в залежності від подолання зазначених стадій), а саме:

1. «*Еустрес* (позитивний стрес) – коли у людини достатньо ресурсів для подолання стресу, а діючи подразники мобілізують організм для подальшого розвитку;

2. *Дистрес* (негативний стрес) – коли у людини наступає стадія виснаження і недостатня кількість ресурсів для подолання потрясіння (ця стадія має руйнівний характер для фізичного та психічного здоров’я)» [66].

Розрізняються підвиди дистресу, а саме:

- емоційний стрес, який виникає в ситуаціях, пов’язаних з переживанням сильних емоцій;

- фізіологічний стрес, який виникає внаслідок дії зовнішніх чинників (холод, біль, спрага, голод та ін.);

- екологічний та робочий стрес зумовлюють умови життя або роботи;

- сильний, обмежений в часі стрес (напр., нещасний випадок на виробництві);

- короткочасний стрес, який тісно пов’язаний з інстинктами, наприклад, реакція на різкий звук, раптовий рух;

- хронічний стрес через надмірну емоційність, уразливість, нетерпимість;

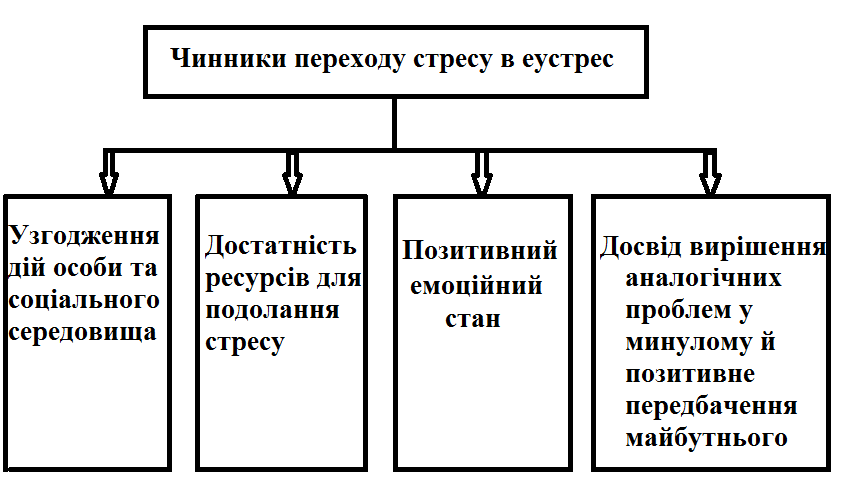
- тривале порушення сну чи апетиту; головні болі, запаморочення;

- постійні проблеми з фізичним здоров’ям;

- проблеми з пам’яттю і увагою;

- повторюваний стрес (періодична атестація на підприємстві, зустрічі з неприємними людьми).

Для переходу стресу в еустресу, необхідна наявність певних чинників (див. рис. 1.).



**Рис. 1. Чинники переходу стресу в еустрес** (за Г. Сельє)

Як вказувалося вище, характер протікання стресу та його вплив на стан організму залежить передусім від емоційної та когнітивної сфери особистості. Не менш важливим є адаптаційна спроможність особистості. Як системна категорія, стан стресу визначається сукупністю діяльнісно-орієнтованих взаємопов’язаних властивостей і якостей людини, які формують її структурно-функціональні характеристики. На думку В. Бодрова, «такий стан має свою ієрархію показників, а його системоутворюючими чинниками є параметри стресостійкості» [4].

У сучасних реаліях існує нагальна потреба ґрунтовного вивчення психологічного феномену стресостійкості як здатності людини протистояти стрес-чинникам і розвитку патологічних станів. Однак це завдання є досить складним, оскільки існує неоднозначність у визначенні самого поняття «стресостійкість». Багато науковців під цим терміном розуміють такі його складові, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність або так звана фрустраційна толерантність.

За дефініцією В. Крайнюка, «стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресорам за період часу, необхідний для організації нових умов (у яких стресор не буде загрозливим). Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності та зберігає здоров’я людини» [29]. Натомість А. Реан акцентує на тому, що «стресостійкість є сукупністю особистісних якостей, які дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності без особливих шкідливих наслідків для цієї діяльності, оточуючих і свого здоров’я» [60].

Я. Рейковський у свою дефініцію стресостійкості включає «параметри чутливості до окремих емоціогенних подразників» [61]. Тоді як К. Платонов вважає, що вирішальною є не емоційна збудливість, а її негативний вплив на діяльність людини. Поняття «стресостійкості» тлумачиться ним як «взаємодія емоційно-вольових властивостей особистості в їх відношенні до характеру діяльності. Емоційну стійкість він поділяє на емоційно-моторну, емоційно-сенсорну і емоційно-вольову» [50]. Тобто, подібний підхід дозволяє зрозуміти стресостійкість як стійкість моторних, сенсорних і розумових компонентів діяльності при виникненні емоційного переживання.

За П. Зільберманом, «стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума та забезпечує успішне досягнення мети діяльності у складній ситуації» [14].

Отже, зазвичай психологи розглядають стресостійкість як комплексну якість особистості, яка характеризується важливою адаптацією до впливу різних стресорів у процесі діяльності та реалізується в емоційній, мотиваційній, когнітивній і поведінковій сферах діяльності особистості. Отже, стресостійкість є певною інтегральною психологічною якістю людини як індивіда, особистості та суб’єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності.

Зустрічаються визначення, де стресостійкість аналізується через призму функціонального контексту як характеристика, що впливає на успішність діяльності, забезпечуючи гомеостаз як систему (за особистіснимта діяльнісним показниками).

Стресостійкість також визначається у широкому та вузькому значеннях. У широкому вона розглядається «як психічна чи емоційна стійкість особистості, тоді як у вузькому – урахування стрес-чинників» [28].

Дослідниками виявлено певні чинники, які детермінують поведінку подолання стресу. «До них відносять: особистісний, ситуаційний (динамічний), соціокультурний, регулятивний» [49].

Відтак, у цілому ми дійшли висновку, що стресостійкість є комплексною якістю або властивістю особистості, що характеризується адаптацією до екстремальних умов, обумовлюється активацією ресурсів організму, проявляється у показниках його функціонального стану і здатності успішно діяти.

## 1.2. Теоретико-методологічні концепти та механізми

## стресостійкості особистості

До основних теоретико-методологічних концептів дослідження психологічного феномену стресостійкості можна віднести психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний, системний і ресурсний.

Зокрема, у психоаналітичній теорії З. Фрейда використовується поняття «ситуація конфлікту». За З. Фрейдом, в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти (ситуативні та базальні), які захищають психіку людини від болю, тривоги, страху та амбівалентних почуттів. Однак, одночасно при цьому руйнуються або викривляються різні аспекти дійсності, що може мати негативні наслідки та призвести до нового стресу (згідно з законом вимушеного повторення).

Послідовники розробки психоаналітичної теорії (А. Адлер, А. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорні, К. Юнг та ін.) вбачали у стресостійкості можливості виявлення та розуміння його суб’єктивного значення, особливо для вирішення внутрішніх конфліктів. Тобто, завдяки вирішенню конфліктних ситуацій стресостійкість індивіда може значно зростати [28].

Згідно з психоаналітичним підходом, одним із механізмів психологічного захисту, який використовує індивід для зняття напруження, є копінг. Зауважимо, що поняття «копінг» використовується для опису типових способів поведінки у різних ситуаціях (як життєвих, так і професійних), пов’язаних із подоланням стресу. Критерієм ефективності копінгу є зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального стану функціонування. Отже, копінг є «автоматичною реакцією на стресор без залучення емоційних і когнітивних процесів» [7].

На думку А. Маслоу, копінг є готовністю індивіда розв’язувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати конкретні засоби для подолання стресу. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів. Особливості цього вміння пов’язано з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, а також умовами середовища. Передусім копінг протиставляється експресивній поведінці.

Представники біхевіорального підходу (з позицій теорій І. Павлова і Б. Скіннера) вважають, що розвиток індивіда значною мірою залежить від зовнішніх чинників. А певні стимули обумовлюють формування різних якостей та стереотипи поведінки. Відповідно, зміна поведінки автоматично змінює симптоматику і рівень стресостійкості. На відміну від психоаналітичного, в поведінковому (біхевіоральному) підході не йдеться про з’ясування причини проблеми, конфлікту або симптому. Він змінює штампи поведінки (які спостерігаються) та знижують стресостійкість. Ретельний аналіз поведінки окремих осіб дає можливість отримати чимало предикторів зниження стресостійкості та розуміння, саме які чинники викликають і підтримують їх симптоми. Натомість, «зміна поведінки автоматично змінює симптоматику та рівень стресостійкості» [28].

Згідно з екзистенційно-гуманістичним підходом (зокрема Р. Мея та К. Роджерса), людина розуміється як принципово цілісна. На їх думку, уявлення про особистісне «Я», а також ідентичність, сенс життя, самореалізацію, самоактуалізацію та свободу мають свій певний вплив на стресостійкість особистості. Натомість фрустрація основних потреб призводить до зниження стресостійкості та появи руйнівних сил у природі людини. Разом з тим, закладені потенційні можливості можуть дозволити збільшити стресостійкість та домогтися позитивного зростання й удосконалення. Відтак, передує успіх від задоволення потреби. Вважається, що піднімаючись по піраміді потреб, людина отримує можливості для свого різностороннього розвитку. За умови задоволення потреб стресостійкість зростає, відповідно покращується і її психічне здоров’я. Як зауважує В. Козубовський, «стресостійкість залежить від гуманістично-екзистенційного переосмислення життєвого досвіду» [21].

У контексті системного підходу, психологічний феномен стресостійкості аналізується як система, що включає певні компоненти та засоби їх організації, відкриває можливості для дослідження параметральних характеристик елементів даної системи (В. Ганзен, Е. Геньковська, В. Ільїн, Б. Ломов, В. Медведєв). Представники системного підходу вважають, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, взаємопов’язаною із багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності до рівня стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості.

Науковці вважають, що стресостійкість є необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації. Вони пов’язують її з регуляцією емоційних станів, а також розглядають як здатність людини бути емоційно стабільною та психічно стійкою (П. Зільберман [14], Я. Рейковський [61]). У їх працях представлено закони взаємозв’язку регуляторних і комунікативних функцій психіки, фізіологічних функцій і структур організму, явищ і процесів зовнішнього світу. Йдеться про ієрархію взаємозв’язків цих функцій у процесі формування і розвитку суб’єктно-об’єктних відносин. Передусім таких, які породжують стресовий стан, прояви системоутворювальних чинників діяльності, зародження стресостійкості як системної властивості суб’єкта, а також властивості суб’єкта праці (напр., працездатність або профпридатність).

Системний підхід визначає «різні шляхи і методи подолання стресу, вказує на комплексний характер зовнішніх чинників і умов, а також на різноманітність рівнів і механізмів психічної регуляції стресу, можливості компенсації та стимуляції різних компонентів психологічної системи діяльності для підтримки необхідного рівня функціональної стійкості» [28].

Відповідно до положень системного підходу, теорії інтегральної індивідуальності (В. Мерліна) та положень про стресостійкість як інтегральної властивості особистості (Б. Варданян, П. Зільберман, С. Субботін) можна припустити, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка пов’язана із багаторівневою системою елементів (або комплексу інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних властивостей). Індивідуальні відмінності вираженості стресостійкості зумовлюються якісними та кількісними характеристиками властивостей особистості.

Останнім часом популярним є так званий ресурсний підхід. Зазвичай до ресурсів психологи зараховують наявність і доступність емоційної, моральної, матеріальної та інструментальної допомоги соціального середовища, а також власні здібності, уміння та навички людини. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла (провідного дослідника стресової проблематики), стресові події є ключовими для розвитку особистості. У разі настання стресових обставин ресурси допомагають не лише протистояти їх впливам, але й зберігати силу і рішучість, підтримувати фізичне здоров’я та продовжувати розвиватися й досягати запланованих завдань. Серед різних ресурсів, зокрема матеріальних, соціальних, особистісних та енергетичних, С. Хобфолл надає перевагу саме особистісним. До них він відносить такі, як оптимізм, самоефективність, життєстійкість, локус контроль та ін. На думку С. Хобфолла, «особистісні ресурси є тими фундаментальними компонентами індивідуальної здатності до адаптації, які відіграють першочергову роль у подоланні стресу» [81].

М. Селігман (автор теорії так званої «[навченої безпорадності](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C)» ) вважає, що найголовнішим ресурсом у протистоянні стресу є саме оптимізм. Зокрема, «коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли вона спрямована на успіх, тоді вона зазнає менше збитків і легше переживає труднощі» [86].

Феномен стресостійкості може розглядатися, як об’єкт досліджень, у контексті теорії сильних сторін(англ. *strength perspective*).Стресостійкістьу даному підході охоплює знання, вміння, навички та відкриття, які накопичуються у результаті розв’язання проблем. Тобто, «під час та після надзвичайної ситуації збереження добробуту відбувається коштом тих ресурсів, які наявні та добре розвинені, або які людина успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [28].

У цілому, феномен стресостійкості науковці досліджують як:

- особистісний адаптаційний потенціал (Ю. Александровський, А. Маклаков та ін.);

- стійкість особистості до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.);

- психічну і психологічну стійкість (В. Бодров, В. Корольчук);

- емоційну стійкість і здатність до контролю емоцій (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, Е. Мілерян та ін.);

- емоційно-вольову стійкість (О. Тимченко та ін.);

- екстремальну стійкість (О. Столяренко та ін.).

Як зазначає Г. Ришко, «за основу стресостійкості окремі дослідники (Л. Дика, О. Конопкін) вважають саморегуляцію людини, яка складається із певних ланцюгів. За Н. Хааном, до стресостійкості відносять копінг-механізми та механізми психологічного захисту» [63].

Досліджуючи феномен стресостійкості, В. Корольчук розглядає його за двома напрямами:

1. «За природою походження (як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних чинників);

2. За здатністю, сформовану в процесі життєдіяльності».

На думку вченого, «обидва ці напрями доповнюють один одного, оскільки переважна більшість можливостей людини, які закладені генетично, у процесі життєдіяльності певною мірою змінюються, тобто прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від різних обставин» [26].

Стресостійкість розглядається й через призму особистісного концепту, що розвивається в онтогенезі, а також виявляє певні девіації при патологічних станах. Ознаками відсутності стійкості до стресів є зниження адаптаційного потенціалу та збереження біполярної структури організації чинників. М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко та Т. Кочергіна пов’язують рівень розвитку даного феномену із широким колом психологічних характеристик особистості, зокрема тривожністю, агресивністю та мотиваційною спрямованістю особистості [29].

В. Крайнюк у монографії «Психологія стресостійкості особистості»вказує на важливості розгляду феномену стресостійкості «у контекстах визначення змісту та оцінки, а також у контексті її формування або розвитку на різних етапах життєвого шляху людини» [29].

Відтак, такі різнобічні підходи щодо дослідження феномена стресостійкості дають змогу визначити наступне:

1. Від чого залежить опанування людиною складних життєвих обставин (Т. Титаренко, Н. Чепелєва);

2. Яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її особистий досвід (О. Лактіонов);

3. Роль активності самої особистості (В. Татенко, Ю. Швалб);

4. Стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О. Саннікова).

Отже, індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні у часі, а також залежать від різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників, рівнем та розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового [29].

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є її вміння усвідомлювати та розв’язувати власні проблеми. Тому самосвідомість відіграє вирішальну роль у формуванні навичок стресостійкості людини. Збереження та підвищення стресостійкості пов’язане із пошуком ресурсів, що допомагають індивіду в подоланні негативних наслідків різних стресових ситуацій. Ресурсами є внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях.

На думку М. Кудінової, «показниками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість та фрустраційна толерантність» [30].

Г. Ришко вказує на різні функції стресостійкості, серед яких:

- «спрямованість на подолання перешкод;

- актуалізація діяльності в екстремальних умовах;

- стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції;

- забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації» [63].

Аналіз публікацій закордонних і вітчизняних науковців, здійснений Г. Ришко, дозволив авторці виокремити типи концептуалізації стресостійкості особистості, зокрема, «як результат:

1) адекватних захисних процесів (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні);

2) адаптивних когніцій (А. Бек, Д. Холмс);

3) специфічних особистісних утворень (Ю. Губачов, Р. Кеттел, Н. Наєнко, А. Ольшаннікова, Ч. Спілбергер, Н. Тарабріна);

4) пошукової активності (В. Аршавський, В. Ротенберг)» [63].

Деякі психологи звертають увагу на рівень розвитку стресостійкості, який залежить від різних психологічних характеристик особистості, таких як:

тривожність (Б. Ананьєв, В. Мільман); мотиваційна спрямованість особистості (О. Кретчак, О. Устінов, О.Черкашин), агресивність (Т. Курбатова, А. Реан).

Слід зазначити, що науковці акцентують на тому, що високий рівень стресостійкості забезпечує успішність виконання особою своїх професійних обов’язків в екстремальних умовах, а також збереження здоров’я і працездатності після впливу екстремальних зовнішніх чинників. Натомість, низький рівень стресостійкості виявляється через нездатність протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах, а також зумовлює виникненню різних посттравматичних стресових розладів.

За В. Корольчук, при розгляді проблеми стресостійкості особистості важливим є вивчення її зовнішніх та внутрішніх психологічних чинників. Зокрема, «до зовнішніх можна віднести:

* оцінку стресової ситуації (що охоплюють об’єктивні й суб’єктивні параметри стресової ситуації);
* стратегії долання стресу;
* вплив на особистість травматичних подій і ступінь набутого травматичного досвіду;
* соціальну підтримку;
* професійний та особистісний досвід;
* психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах» [23].

Отже, стресостійкість передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки під час та після дії стрес-чинників.

Визначальними внутрішніми чинниками розвитку стресостійкості є:

* «Я-концепція особистості;
* інтернальний локус контролю;
* когнітивний розвиток;
* розвиненість комунікативної сфери;
* змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості» [23].

Варто зауважити, що високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, самоконтроль, а також низьку тривожність і певні характеристики мотивацій (соціальну значущість праці, професійну майстерність та досягнення). Важливими характеристиками первинної стресостійкості є швидкість перероблення інформації, лабільність нервових процесів, надійність і продуктивність діяльності.

Як бачимо, кожен психолог-дослідник презентує власний підхід як до даного феномену, так і його компонентів. Зокрема, Л. Куліков до комплексу компонентів стресостійкості особистості відносить наступні:

* «здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і уникати дії стресорів;
* здатність контролювати емоції та розвивати вольові якості особистості;
* володіння навичками саморегуляції;
* активність у перетворенні стресової ситуації;
* досвід вирішення стресових ситуацій та опанування ефективними засобами їх подолання;
* гнучкість адаптаційних процесів щодо різноманітних стресорів;
* здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зросту зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів;
* задоволення самореалізацією; здатність витримувати великі навантаження в екстремальних умовах праці» [33, с. 125].

О. Поліщук [53] серед психологічних компонентів стресостійкості виокремлює соціальний, поведінковий та особистісний. А також розглядає їх відмінні характеристики (див. таблицю 3).

*Таблиця 3*

**Психологічні компоненти стресостійкості** (за О. Поліщук)

|  |  |
| --- | --- |
| **Компонент** | **Характеристика** |
| ***Соціальний*** | Є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей).  Це співзвучно з тезою Л. Виготського про те, що будь-яка психічна функція з’являється двічі: спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому плані. |
| ***Поведінковий*** | Це сукупність набутих форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. За критерієм спрямованості їх можна поділити на:  а) *зміну стресової ситуації*. Стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну позицію особистості;  б) *зміну самого себе*, що стає можливим шляхом тренувань, механізмів саморегуляції (медитація, самопізнання, вправи дихання, вербалізація переживань, організація дозвілля, аутофіторегуляція, адаптивне біоуправління);  в) *зміну стилю життя* (звичок, контроль думок, розвиток навичок розв’язання проблем і пошук соціальної підтримки). |
| ***Особистісний*** | Є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу. Прогнозування поведінки особистості можливе через вивчення її диспозицій, які є більш-менш сталими її властивостями.  Особливої уваги заслуговує структурна теорія рис особистості Р. Кеттела, за яким основу особистості складають до 16 вихідних рис.  Знаючи, які риси сформовані, можна прогнозувати особливості поведінки людини у певній ситуації. |

*Джерело*: таблицю створено автором на основі [53].

Отже, можна припустити, що існує можливість прогнозування міри чутливості особистості до стресорів різної модальності, де переважне значення надається особистісному компоненту стресостійкості.

Г. Ришко пропонує власний комплексний підхід щодо розгляду даного феномену, згідно з яким «стресостійкість як властивість психіки відбиває здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах та лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, а також інших нейрофізіологічних показників». На її думку, «детермінантами стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейро- та психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини в умовах конкретного соціального оточення» [63].

Відтак, можна зауважити, що серед психологів не існує чіткості у розумінні сутності феномену стресостійкості. Як зазначає В. Бодров, «одні автори вживають як синонім термін «емоційна стійкість», інші акцентують на стратегіях подолання стресу, фізіологічних характеристиках та можливостях саморегуляції» [3]. Натомість дослідники одностайні у поглядах, що стресостійкість, як властивість психіки, відбиває здатність людини успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у різних складних умовах.

**Психологічні механізми стресостійкості особистості**

Проблематика вивчення механізмів певного психологічного явища є важливою для розуміння його сутності, однак вкрай ускладнена через теоретико-методичні суперечності в його трактуванні. Певною мірою це стосується і механізмів стресостійкості особистості.

У стресових умовах у людини активізуються адаптаційні механізми, які забезпечують нормальне функціонування організму. Різними науковцями досліджені психологічні механізми стресостійкості у контексті її емоційного компонента. За Г. Дубчак, їх можна виокремити у межах чотирьох наукових підходів.

«Перший із підходів щодо досліджень психологічних механізмів стресостійкості ґрунтується на проявах волі, результатах аутогенних тренувань, а також здатності гальмувати емоційне збудження під час виконання складної діяльності (В. Марищук).

Другий підхід розглядає механізми стресостійкості у контексті різних процесів і явищ емоційного, інтелектуального, вольового та мотиваційного компонентів (П. Зільберман).

У третьому підході емоційна стресостійкість пов’язується із резервами нервово-психічної енергії, особливостями темпераменту, силою нервової системи, рухливістю та лабільністю нервових процесів (Ю. Блудов, К. Гуревич). У межах даного підходу людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження не перевищує певної граничної величини. Основними напрямами таких досліджень є вивчення залежності емоційної стійкості від властивостей нервової системи, вивчення структур особистості та пошук механізму самоконтролю.

У межах четвертого підходу (О. Чернікова, О. Алексєєв та ін.) вважається, що ні вольовий, ні пізнавальний процеси, ні тим більше властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності) не входять до складу емоційного процесу. Діагностика ґрунтується на виявленні емоційних характеристик емоційної стійкості, якостей і властивостей самого емоційного процесу. У цьому сенсі емоційними детермінантами є: емоційна оцінка ситуації, передбачення ходу і результатів діяльності; емоційний досвід особистості (емоційні установки, образи, минулі переживання ситуацій), а також інтенсивність емоцій» 12.

Тісний зв’язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить І. Аршава, яка використовує адаптаційну і когнітивну теорії стресу у вивченні феномена емоційної стійкості [2].

З огляду на вище окреслені підходи, емоційна стійкість розглядається за критерієм її значущості для успішного урівноваження індивіда зі зміною середовища, спрямованого на збереження або відтворення гомеостазу, досягнення або підтримки психічного стану оптимального функціонування. Представники різних підходів дослідження механізмів стресостійкості пропонують шукати операціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відбитих у свідомості. Такими показниками емоційної стійкості можуть бути «асиміляційна та акомодаційні активності, які, в свою чергу, проявляються у стані здоров’я людини, психологічному добробуті, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту, а також домінуючих (в її досвіді) стратегіях психологічного подолання стресу» [63].

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості Г. Ришко пропонує врахування порогу чутливості до розбіжності між реальним результатом дії та акцептором результату дії (вразливості та ранимості). «Стресогенний поріг визначається рівнем афективної толерантності до невизначеності, силою «Я», наявністю установки на активну діяльність, концентрацією на проблемі та активному пошуку шляхів її вирішення» [63].

Аналіз наукових публікацій [7; 9; 59; 76] свідчить про те, що переважно виділяють два типи психологічних механізмів стресостійкості:

1. Механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми), які мають активний та пасивний їх варіанти;

2. Копінг-механізми, як психологічні механізми долання стресу.

Кожен із них має свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки. Деякі науковці розглядають захисні механізми як пасивний вид копінг-поведінки, тоді як інші вважають, що механізми психологічного захисту й копінг-механізми існують паралельно і працюють комплексно [9; 34; 76; 83].

Разом з тим, здебільше механізми психологічного захисту та механізми копінг-поведінки розглядаються науковцями як способи адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається стратегією до дій особистості, спрямованої на усунення ситуації психологічної загрози [28].

Таким чином, процеси подолання людиною стресорів науковці позначають як адаптаційну поведінку або копінг-поведінку (з англ. слова *cope* – перебороти, впоратися, подолати). У гуманістичній психології копінг є формою поведінки, яка свідчить про готовність особистості розв’язувати життєві проблеми (К. Роджерс, А. Маслоу). Тоді як когнітивний напрям вивчення копінгу визначає феномен копінг-поведінки як спрямованість особистості на збереження певної рівноваги між вимогами навколишнього середовища та наявністю ресурсів, які задовольняли б ці вимоги (Р. Лазарус і С. Фолкман). К. Платонов, Б. Теплов та Л. Уманський в своїх наукових публікаціях копінг-поведінку ототожнюють із стресостійкістю.

Р. Лазарус виокремлює вісім копінг-стратегій, а саме:

1. Конфронтація,
2. Дистанціювання,
3. Самоконтроль,
4. Пошук соціальної підтримки,
5. Ухвалення відповідальності,
6. Уникнення,
7. Планове розв’язання проблеми,
8. Позитивна переоцінка [34].

За Р. Лазарусом, існує два типи подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір одного з них залежить від суб’єктивної оцінки можливості щось зробити для зміни стресової ситуації. Зокрема, проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає тоді, коли можна зробити щось для покращення ситуації. Натомість, емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося.

На думку Р. Лазаруса, «взаємодія між особистістю і середовищем регулюють первинна і вторинна когнітивна оцінка та копінг. При чому обидві стадії оцінки можуть відбуватися незалежно та синхронно. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до копінгу і розробляє стратегії подолання стресу. У разі неефективного копінгу, стресор зберігається і виникає необхідність нових спроб його подолання» [34].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкмана, ключовим механізмом процесу подолання стресу є когнітивна оцінка стресової ситуації. Характер цієї оцінки залежить від впевненості людини у власному контролі над ситуацією та можливості її зміни. Якщо для особи ситуація є підконтрольною, то тоді вона спроможна застосовувати конструктивні копінг-стратегії для її вирішення.

К. Карвер запропонував наступну класифікацію копінг-стратегій:

1. «Активний копінг (активні дії з усунення джерела стресу).

2. Планування (планування своїх дій відносно проблемної ситуації).

3. Пошук активної соціальної підтримки (пошук допомоги, поради у свого соціального оточення).

4. Позитивне тлумачення і зростання (оцінка ситуації з огляду позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого досвіду).

5. Прийняття (визнання реальності стресової ситуації)» [80].

Тоді як П. Тойс орієнтується на комплексну модель копінг-поведінки і презентує дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні*.* За П. Тойсом, до поведінкових стратегій належать:

1. Орієнтація на ситуацію (обговорення ситуації), пошук соціальної підтримки, втеча від ситуації.
2. Поведінка, зорієнтована на фізіологічні зміни (використання алкоголю, наркотиків; тяжка праця; таблетки, їжа, сон).
3. Емоційно-експресивне вираження (катарсис, стримування та контроль почуттів).

А когнітивними стратегіями є:

1. Стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадування містичного розв’язання ситуації.
2. Стратегії, спрямовані на експресію: фантазування стосовно способів вираження почуттів, молитва.
3. Стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П. Тойс відносить написання листів і щоденників, слухання музики та стратегію очікування [18].

Поза тим, виокремлюють такий вид стресостійкості як афективна толерантність, тобто здатність справлятися з емоційною напругою, терпляче ставитися до важких переживань без того, щоб пригнічувати або спотворювати їх. Інший аспект цього виду толерантності пов’язаний із терпимим ставленням до різних емоційних проявів оточуючих людей. Розвинена афективна толерантність дозволяє людині краще усвідомлювати свої власні емоції, а також переживання інших людей (без приписування їм негативних рис).

В. Корольчук у дослідженні стресостійкості застосовує поняття Я-концепції як властивості подолання стресу. На думку автора, «саме Я-концепція та індивідуальні стилі психологічних механізмів подолання стресу формують активні копінг-стратегії та стійку систему «Я», визначають їх взаєморозвиток. Стратегіями подолання стресу є асертивні дії, активність особистості у взаємодії, просоціальність, а також пошук соціальної підтримки й соціальних контактів» [24].

Аналіз результатів емпіричних досліджень дозволив В. Корольчук стверджувати, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури:

1. Первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональна рухливість, надійність, і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах;

2. Особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання.

Хоча первинний рівень є базовим у формуванні стресостійкості, однак вирішальне значення все ж відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та, зокрема, навчанню [24].

Більшість із психологів вважають, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стрес-чинниками. Однак, це є доволі складним процесом, який включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в напружених умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та отримання відповідного досвіду.

Основні труднощі у вивченні механізму стресостійкості пов’язані з оцінюванням специфіки прояву його реакцій на дію психологічних чинників. Це пояснюється різними цінностями, установками, потребами і життєвим досвідом людей. До основних напрямів дослідження стресостійкості особистості відносяться:

– взаємодія основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях «особистість – середовище»;

– процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб’єктивної оцінки й подолання стресу;

– специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відбиваються у синдромах загального та хронічного стресу, а також в моделях регуляції станів;

– дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;

– аналіз адаптивності до емоційного стресу;

– вивчення психологічних наслідків впливу стресових чинників, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей (які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов) [63].

Отже, науковці переважно трактують стресостійкість як властивість психіки, що відбиває здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер та здібності. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, стресостійкість передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки (як під час, так і після дії стресогенних чинників).

За В. Корольчуком, «для формування механізмів стресостійкості важливими є наступні позиції:

* Я-концепція є особистісним ресурсом подолання стресу;
* індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції;
* взаємний вплив Я-концепції та копінг-механізмів дає змогу послабити негативний вплив стресу на організм;
* формування активних допінг-стратегій і позитивної Я-концепції сприяє успішній стресостійкості індивіда» [25].

## 

## 1.3. Чинники та прояви професійних стресів і стресостійкості

## у менеджера

Проблема психологічного стресу фахівців різних сфер професійної діяльності здобуває наукову й практичну значущість у зв’язку зі зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної та особистісної екстремальності нашого життя, а також зміною умов та змісту праці. Зростає кількість проблемних ситуацій, підвищується професійна й особистісна значущість та відповідальність за результати й наслідки діяльності.

Професійний стрес є складним багатостороннім феноменом, що виражається в психічних та соматичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини. У Міжнародній класифікації хвороб МКБ-10: Z 73 він значиться в рубриці «стрес, пов’язаний із труднощами управління власним життям». У наукових публікаціях із даної проблеми вказано, що професійні стресори (рольова невизначеність, конфлікти, робоче перевантаження) зазвичай бувають тісно пов’язані з психічним напругою, психосоматичними розладами та несприятливими поведінковими наслідками [52].

У загальному сенсі професійний стрес вважається феноменом, який проявляється у фізичних та психічних реакціях на напружені ситуації у професійній діяльності людини [35]. За Л. Джуел, «професійний стрес являє собою напружений стан працівника, який виникає внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов’язаних із виконуваною професійною діяльністю. Він відрізняється від іншого стресу, який має психофізіологічне походження. Також професійний стрес може мати асоціативний характер та тенденцію до повторення» [13].

На думку В. Носенко, професійний стрес взагалі складно визначити як поняття і важко досліджувати. Однак його можна зрозуміти як сукупність різних стресорів, пов’язаних безпосередньо із професійною діяльністю та поза нею, а також індивідуально, враховуючи психологічні характеристики конкретного працівника. Стресори можуть виступати чинниками ризику розвитку професійного нездужання. Разом із несприятливим стресом, існує позитивний, життєво необхідний професійний стрес [47; 52].

Концепції професійного стресу знайшли відбиток у низці теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча й доповнюють одна одну:

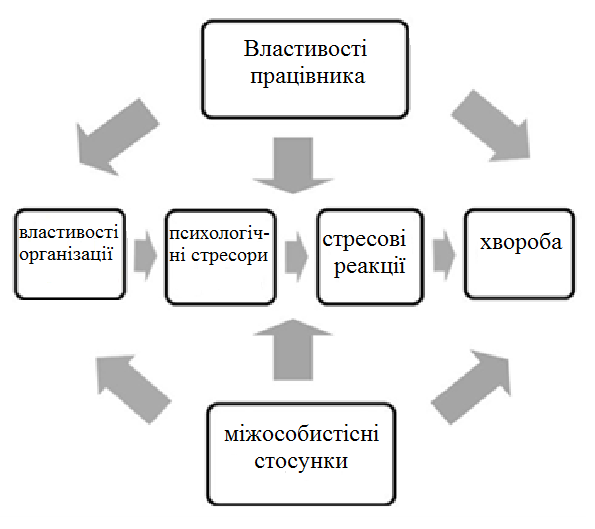
- теорія особистісного чинника Л. Гримака та В. Пономаренка;

- теорія інформаційного стресу В. Бодрова [4];

- функціональна модель професійного стресу Р. Карасек;

- моделі професійного стресу П. Хамільтона та ін. [26].

Г. Дубчак у своїй докторській дисертації [12] звертає увагу, що однією із цікавих моделей професійного стресу є модель Michigan, розроблена в Інституті соціальних досліджень Мічиганського університету (м. Енн-Арбор у штаті Мічиган, США). Дана модель містить чотири групи змінних, поєднаних причинно-наслідковими зв’язками (див. рис. 2).



**Рис. 2. Модель професійного стресу Michigan** [12]

Зокрема, одна із важливих груп змінних містить властивості організації (її величина, ієрархічна структура, специфіка робочого місця), які можуть зумовлювати появу психологічних стресорів, рольових конфліктів, двозначності ролі та ін. Вважається, що зв’язки між основними групами змінних (властивості організації, психологічні стресори, стресові реакції, хвороба) модифіковані сталими властивостями даного працівника, професійною стресостійкістю, а також інтерперсональними контактами.

Психологів-дослідників цікавлять чинники, від яких залежить швидкість виникнення стресового стану. Вони характеризуються як фізіологічні, психічні та нейродинамічні. Зокрема, до них відносяться: емоційна стійкість людини (Л. Аболін, Л. Китаєв-Смик), індивідуальна витривалість і можливості окремих систем організму (В. Небилицин), бар’єр психічної адаптації (Л. Гримак), толерантність особи (Н. Левитов, Б. Теплов), досвід у переживаннях напружених ситуацій (М. Дьяченко, Л. Кандибович, В. Пономаренко, Г. Ушаков) [3].

Натомість чинниками, що впливають на стійкість до професійного стресу, вважаються різноманітні явища. А саме:

* значущість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левитов);
* суб’єктивна оцінка ситуації (Н. Наєнко, Т. Немчин, М.Тишкова);
* особистісний сенс (М. Денисов, А. Прохоров);
* психологічне перероблювання, тобто внутрішні суб’єктивні умови (Л. Анциферова) [60].

Слід зауважити, що основні труднощі у визначенні професійної стресостійкості виникають саме при оцінці специфіки прояву її реакцій на психологічні чинники. Це пов’язано із різними потребами, цінностями, настановами, умовними рефлексами та життєвим досвідом різних людей (В. Абабков, М. Перре, Ю. Щербатих, В. Маріщук). Психологи мають рацію, стверджуючи, що значно легше визначити критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної та хімічної природи (напр., висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини та ін.).

За В. Корольчуком, «психологічними чинниками стійкості особистості до стресу є оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь опрацювання травматичного досвіду». А також – «соціальна підтримка та психологічна готовність до дій в екстремальних умовах. Особливо важливими є відповідальність, психічна стійкість, життєвий досвід і впевненість у собі» [22].

На думку В. Моросанової, тип особистісної диспозиції пов’язано зі специфікою структури індивідуальних особливостей саморегуляції. «Емоційно лабільні та стабільні люди характеризуються різним комплексом індивідуально-типових особливостей регуляторних процесів планування цілей діяльності, а також моделювання значущих умов, програмування дій, оцінки й корекції результатів, що визначають специфіку саморегуляції» [45].

Слід зазначити, що для сучасних менеджерів головними стресогенними чинниками є: складність і суперечливість законодавства та нормативних інструкцій; низька мотивація співробітників і необхідність постійного контролю за їх діяльністю; відсутність взаєморозуміння з діловими партнерами та конфлікти з ними, постійний брак часу; надмірний і не завжди обґрунтований контроль з боку керівництва; відчуття невідповідності між витраченими зусиллями та дійсними результатами; втрата сенсу діяльності; стрес нездійснених надій [75].

Звичайно, менеджерам варто навчитися контролювати себе, використовувати стресову ситуацію при зміні психологічного стану, щоб перешкодити виникненню захворювань та інших негативних наслідків.

Дослідники окреслюють три стадії реакції організму на стрес:

1. Стадія тривожності: у результаті першого зіткнення зі стресором в організмі відбуваються зміни → відпорність організму знижується.

2. Стадія опору: стресор не припиняє свого впливу, до нього можна адаптуватися → в організмі зароджується опір → ознаки реакції тривоги в організмі практично зникають → опір зростає вище норми.

3. Стадія виснаження: у результаті тривалої взаємодії зі стресором, до якого організм вже звик, енергія витрачається на адаптацію, вичерпується → знову з’являються ознаки реакції тривоги, але тепер їх уже не можна змінити [54].

Звертає увагу класифікація стресорів Г. Нікіфорова, яка містить кілька груп, об’єднаних за певними чинникам. Зокрема, це стресори, які пов’язані: з організацією і змістом професійної діяльності; з професійною кар’єрою; з оплатою праці; із взаємовідносинами на роботі, з різними позаорганізаційними джерелами [57]. Класифікацію стресорів у професійній діяльності Г. Нікіфорова нами представлено у таблиці (див. табл. 4).

*Таблиця 4*

**Класифікація стресорів у професійній діяльності** (за Г. Нікіфоровим)

|  |  |
| --- | --- |
| **Група стресора** | **Її характеристика** |
| *Стресори, пов’язані з організацією і змістом професійної діяльності* | Перевантаження, напружена психічна діяльність чи явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи; одноманітність або складність виконуваної роботи; підвищена відповідальність; необхідність приймати занадто багато рішень; відсутність або мала участь у процесі прийняття рішень; новизна, реорганізація на роботі; неефективна організація робочого місця; зміна тривалості або умов праці; фізичні чинники (температура, шум, багатолюдність); - раптове або систематичне відволікання уваги (несподівані подразники або вплив перешкод і передчасна втома); стурбованість наслідками помилкових дій, страх зробити помилку. |
| *Стресори, пов’язані з професійною кар’єрою* | Проблема статусу; зміна службових обов’язків; перехід на іншу роботу; незадоволеність перспективою; недостатність необхідних професійних знань і умінь; перспектива скорочення або передчасного виходу на пенсію; фрустрація через досягнення межі своєї кар’єри. |
| *Стресори, пов’язані з оплатою праці* | Відсутність ясності в оплаті праці; переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; нерівна оплата праці. |
| *Стресори, пов’язані з взаємовідносинами на роботі* | Неприємності з керівництвом;конфлікти з колегами;ізоляція в робочому колективі; несприятливий клімат у колективі. |
| *Стресори, пов’язані з позаорганізаційними джерелами* | Проблеми в сім’ї; проблеми зі здоров’ям; фінансові проблеми;  проблеми особистих та організаційних цінностей. |

*Джерело:* таблиця створена автором на основі [57]

Г. Моніна зазначає, що «до стресорів у професіях типу «людина – людина» відносяться:

- довготривале та інтенсивне спілкування;

- недостатня професійна підготовка;

- емоційні взаємостосунки з клієнтами та підлеглими;

- професійна відповідальність;

- нездатність допомогти або діяти ефективно; і

- ізоляція від підтримки колег;

- недостатнє моральне і матеріальне стимулювання» [43, с. 61-62].

Співвідносячи проблеми стресу з умовами роботи в організації, Н. Самоукіна [65] акцентує, що професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає у нього під впливом емоційно-негативних і екстремальних чинників, пов’язаних із виконуваною професійною діяльністю.

Існує чимало класифікацій професійного стресу, які відрізняються ступенем деталізації та концептуальними підходами. Зокрема, звертає увагу класифікація Н. Самоукіної, яка охоплює інформаційний, комунікативний та емоційний професійні стреси (див. табл. 5).

*Таблиця 5*

**Види професійного стресу** (за Н. Самоукіною)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид професійного стресу** | **Його особливості** |
| ***Інформаційний стрес*** | в умовах ліміту часу і високої відповідальності, супроводжується невизначеністю ситуації і швидкою зміною інформаційних параметрів |
| ***Емоційний стрес*** | при реальній або передбачуваної небезпеки (почуття провини за невиконану роботу, стосунки з колегами). Почасти руйнуються глибинні установки і професійні цінності працівника |
| ***Комунікативний стрес*** | пов’язаний із проблемами ділового спілкування, проявляється у підвищеній конфліктності, нездатності контролювати себе, тактовно відмовити в чомусь, у незнанні засобів захисту від маніпулятивного впливу |

*Джерело:* таблицю створено автором на основі [65].

Також слід зазначити, що до вище представленого переліку професійних стресів можна додати ще управлінський стрес. Передусім він виражається у підвищеній вимогливості керівника до підлеглих й, відповідно, зниженої до самого себе (зарозумілості, метушливості, підвищеної агресії, частих помилок в рішеннях, маніпулятивного стилю в управлінні). Управлінський стрес може виникати в умовах різкої критики з боку вищого керівництва, а також через: ліміт часу, підвищену конкуренцію тощо.

Н. Самоукіна описала різні причини виробничих стресів, а саме:

* стрес досягнення,головна проблема тут полягає у невідповідності рівня очікувань реальним можливостям людини);
* страх помилки,який пов’язаний з двома моментами: дуже сильна внутрішня установка тільки на успіх; заборона або каральні санкції у разі помилки. Страх помилки часто блокує творчі здібності людини, вона поступово починає відмовлятися від усього нового і ризикованого;
* стрес конкуренції.Інколи колег по роботі людина вважає за своїх конкурентів;
* стрес успіху.Нерідко після досягнення мети наступає стан «позбавлення» сенсу того, що здійснилося [65].

Зауважимо, що вище зазначені види професійного стресу притаманні й професійній діяльності менеджерів. Також можна згадати стресори управлінської діяльності менеджерів, вказані Н. Лебедем.

До них відносяться:

- інформаційне навантаження;

- інформаційна невизначеність;

- міжособистісні конфлікти;

- внутрішньоособистісні конфлікти (виконання одночасно двох і більше функціональних ролей;

- розбіжність вимог, що висуваються різними ролями);

- поліфокусність управлінської діяльності [35].

У ситуації трактування стресу як подразника, дослідники розглядають, якою мірою стресові чинники професійного середовища впливають на фахівця.

Усі стресори професійної діяльності вони поділяють на певні категорії, а саме:

1. За змістом праці (велика відповідальність, складна праця, суперечливі, неоднозначні вимоги);

2. За умовами праці (загрозливі ситуації, погані умови);

3. За умовами працевлаштування (низька зарплата, малі шанси розвитку кар’єри);

4. За міжособистісними стосунками в праці (невелика участь у прийнятті рішень, погане керівництво) [12].

Як зазначає Г. Дубчак, у моделі професійного стресу існує зв’язок між стресогенним чинником і його негативним впливом. Передбачається, що кожна людина має певний ступінь стресостійкості, однак його перевищення може призвести до негативних змін в організмі. Відтак, подібні дослідження концентруються на змісті праці та визначенні її стресогенності (що дозволяє здійснювати виміри стресу).

Згідно з теорією стресу Р. Лазаруса [34], професійний стрес досліджується з огляду результату взаємодії фахівець – професійне середовище. У даному контексті стрес є негативним станом, що містить у собі пізнавальний і емоційний аспекти (тобто є внутрішньою репрезентацією конкретної проблемної взаємодії між особою та її професійним середовищем). Таким чином, стрес виникає тоді, коли фахівець зауважує, що не може відповідати вимогам, які висуває перед ним професійна діяльність, і ця ситуація викликає у нього негативні емоції. Зазвичай переживання стресу супроводжується спробами подолати проблеми, а також змінами у когнітивному, поведінковому та фізіологічному функціонуванні фахівця [11].

На думку О. Сидоренка, «професійний стрес можна розглядати в різних контекстах, а саме: становлення; професійної деструкції; професійного вигорання» [68].

Чинниками криз професійного становлення можуть бути: наднормативна робота як наслідок незадоволення своїм статусом; соціально-економічні умови життя (переїзд, скорочення робочих місць та ін.); вікові зміни (погіршення здоров’я, зниження працездатності); вступ на нову посаду, участь у конкурсах на заміщення, в атестаціях.

Під час професійної деструкції втрачаються фахові уміння і навички, знижується працездатність відбувається зміна якостей особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування) під впливом виконання професійної діяльності.

Менеджер зазвичай працює в емоційно напруженій атмосфері, що призводить до психічної та фізичної втоми та виснаження. Як наслідок, виникає неспокій, тривожність, роздратованість та знижується самооцінка. Тривалість стресової ситуації у професійній діяльності менеджерів може призвести до когнітивних наслідків: порушень концентрації уваги, пам’яті, а також до неправильного тлумачення подій. Відтак, стреси у професійній діяльності менеджера пов’язані з проблемою професійного вигорання [68].

Симптоми професійного вигорання поділяють (у залежності від сфери прояву) на: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові [55, с. 50].

**До психофізичних симптомів належать**, зокрема: відчуття постійної втоми (симптом хронічної втоми); відчуття емоційного й фізичного виснаження; зниження сприйнятливості у зв’язку зі змінами зовнішнього середовища (відсутність реакції зацікавленості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенізація (слабкість, зниження активності та енергійності, погіршення біохімії крові та гормональних показників); частий головний біль; розлади шлунково-кишкового тракту; повне або часткове безсоння; млявий стан і бажання спати протягом всього дня; порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні; помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості, тобто погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата тілесних відчуттів.

**Соціально-психологічні симптоми:**байдужість, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні події; часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замикання у собі); переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття провини, підозрілість, скутість); відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності; негативна настанова на життєві та професійні перспективи.

**Поведінкові симптоми:** відчуття, що робота стає все важчою; керівникові важко ухвалювати рішення; зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи; дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів [55, с. 50].

У сучасній психологічній науці професійне вигорання розглядається з огляду наявності трьох рівнів і стадій.

На першому рівні виявляються помірні та випадкові ознаки цього процесу. Ці ознаки є в легкій формі і виражаються в турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення або організації численних перерв у роботі.

На другому рівні вигорання симптоматика є більш регулярною, має затяжний характер і ледве піддається корекції. Звичайні засоби лікування тут неефективні. Така людина може почувати себе виснаженою після сну і навіть після вихідних. Для піклування про себе їй потрібні додаткові зусилля.

Симптоми третього рівня вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні та психологічні проблеми типу виразок і депресії. Спроби піклуватися про себе не приносять результату, а фахова допомога із боку колег, психологів та медичного персоналу може не давати швидкого полегшення. На цій стадії людина може брати під сумнів цінність своєї роботи і в цілому професії.

Також професійне вигорання може виявлятися у вигляді трьох стадій. На першій стадії вигорання індивідуум виснажений емоційно і фізично та може скаржитися на головний біль, застуду й різноманітні болі. Для другої стадії вигорання характерні два набори симптомів: у людини може розвинутися негативне, цинічне і знеособлене ставлення до оточуючих, із якими вона працює; у людини можуть виникати негативні думки стосовно себе через почуття, що вона відчуває до інших, з якими працює. Щоб уникнути цих негативних почуттів, такий фахівець занурюється у себе, виконує тільки мінімальну кількість роботи і не хоче ні з ким сваритися. У таких працівників можуть виявлятися ознаки і симптоми однієї або обох груп. Прикінцева стадія – повне вигорання – виявляється нечасто і характеризується появою у людини почуття повної образи на увесь світ. Цей працівник ображений на самого себе і на все людство. Життя здається йому некерованим, людина перестає виражати свої емоції і неспроможна зосередитися.

Природно, що специфіка професійної діяльності пред’являє цілком конкретні вимоги до психологічних якостей і станів її співробітників. Зокрема, Р. Стогділл визначив десять головних менеджерських якостей, таких як: «домінантність, впевненість у собі, емоційна стабільність, стресостійкість, креативність, прагнення до досягнень, підприємливість, відповідальність, надійність у виконанні завдань, незалежність і товариськість» [74].

Для зменшення професійного стресу необхідними є гармонізація умов праці, корекція та вдосконалення міжособистісних стосунків та навчання адекватним стратегіям подолання стресу. Збереження або підвищення стресостійкості особистості менеджера пов’язано із пошуками ресурсів, які допомагають йому у переборенні стресових ситуацій. Такими ресурсами є наявність соціальної підтримки, співчуття з боку інших людей, моральна допомога та солідарність членів виробничого колективу.

Г. Сельє [66] розрізняє два види адаптаційних ресурсів при стресі: поверхова адаптаційна енергія та глибока адаптаційна енергія. Поверхові ресурси активізуються в стресовій ситуації завжди, легко відновлюються (напр., після відпочинку, сну, харчування, релаксації). Активізація глибокої адаптаційної енергії розпочинається тоді, коли особистість знаходиться в стресогенній ситуації довгий час та поверхові ресурси вичерпані. Інші автори відмічають, що позитивне соціальне середовище (сім’я, друзі, колеги) є одним з важливих чинників збереження стресостійкості. А також визначають психологічну та соціальну компетентність як ресурси стресостійкості менеджерів.

Як показують численні дослідження з диференціальної психофізіології, здатність чинити опір стресу залежить від чинників, що є однаково значущими незалежно від рівня професіоналізму – сили нервової системи та рівня тривожності. Адже відомо, що більш стійкими до стресу є особи із сильною нервовою системою та низьким рівнем тривожності [**70**]. Під впливом комплексу чинників, пов’язаних із характером та умовами діяльності, в організмі можуть виникати зміни, які призводять до формування спектра несприятливих функціональних станів (монотонії, перевтоми, нервово-психічної напруги та гіперкінезії), в результаті чого знижується стресостійкість особистості та ефективність роботи системи людина-машина та працездатність в цілому [29].

Слід зазначити, що на трансакційній моделі стресу базується норма *Міжнародного центру стандартизації* (ISO 10075, 1991), яка вказує, що результат появи стресу залежить від зв’язку між елементами професійного середовища (соціальні та фізичні умови праці, вимоги до професійних завдань, соціальні чинники поза місцем праці) і специфічними характеристиками осіб (вік, здібності, стан здоров’я, домагання, досвід).

Ґрунтовний аналіз феномену професійної стресостійкості здійснено у дисертаційному дослідженні Г. Дубчак [12]. За її дефініцією, «професійна стресостійкість є здатністю людини протистояти негативному впливові стресорів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне досягнення мети трудової діяльності у складній емоціогенній ситуації». Авторка акцентує, що професійна стресостійкість є «окремим проявом психічної стійкості, яка виявляється під час дії стресових чинників, специфічність яких визначається змістом професійної діяльності» [12].

Важливою є думка дослідниці, що мотивація, досвід і особистий розвиток істотні тоді, коли одночасно вимоги праці та можливості здійснення контролю є на високому рівні. Лише тоді можна говорити про високу професійну стресостійкість. Натомість пресинг, викликаний стрес-чиниками, мобілізує до активності та скеровує на вибір стратегії розв’язання проблеми. У даній ситуації не виникає емоційне напруження або воно буде досить незначним. Відтак, сильні стресові реакції виникають у менеджерів, для яких характерний високий рівень вимог та низька свобода прийняття рішень.

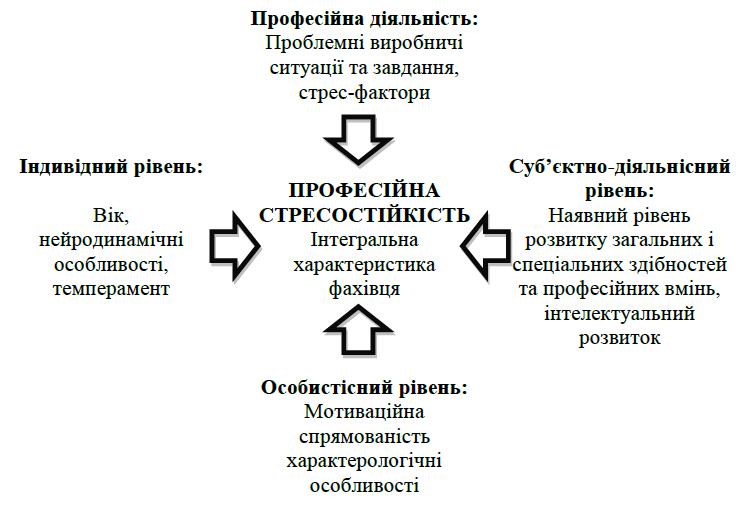
Згідно з теорією професійного стресу,професійну стресостійкість можнасхарактеризувати як поведінкові й особистісні властивості та спроможності людини до вибору стратегії адаптації у професійних ситуаціях і конфліктах, що забезпечує можливість протистояти джерелу професійного стресу.

У контексті системного підходу професійна стресостійкість досліджується у структурі психічної реальності: людина – професійне середовище. Зокрема, Г. Дубчак стверджує, що «професійна стресостійкість може трактуватися як інтегральна якість фахівця (як суб’єкта діяльності), яка необхідна для ефективного здійснення будь-якої професійної діяльності. І навпаки, опанування фахівцем спеціальних умінь, зумовлених специфікою різних компонентів діяльності, підвищує рівень його стресостійкості» [11].

Отже, аналіз різних наукових джерел дають можливість стверджувати про існування різних точок зору науковців щодо природи професійного стресу та професійної стресостійкості. Переважно автори розглядають їх із функціональних позицій як властивість, що впливає на продуктивність діяльності в стресонапруженій ситуації. Науковці одностайні у поглядах, що професійна стресостійкість є здатністю протистояти негативному впливові стрес-чинників, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації.

Особливим аспектом досліджень професійної стресостійкості є пошук особистісних ресурсів у подоланні стресів. Коли менеджер намагається впоратися з життєвими труднощами, його активність може бути спрямована як на зовнішні обставини, які слід змінити, так і на самого себе. У результаті включаються механізми психічної саморегуляції та механізми психічної адаптації (механізми психологічного захисту і копінг-механізми).

За А. Реан, аналіз професійної стресостійкості може здійснюватися на різних рівнях: на рівні індивіда (як фізична безпека); на рівні особистості (як система відношень до різних сторін дійсності та інших людей); на рівні суб’єкта діяльності (як сукупність способів активності) [60, c. 337] (див. рис. 3).



**Рис. 3. Психологічна модель професійної стресостійкості фахівця** [60]

На нашу думку, такий підхід можна використовувати для дослідження професійної стресостійкості менеджерів.

Слід зазначити, що важливий вплив на становлення професійної стресостійкості менеджера мають когнітивні чинники, до яких відносяться:

* рівень сенситивності(залежить від чутливості рецепторів, типу ВНД; легкості утворення асоціативних зв’язків в корі головного мозку, підвищення або зниження чутливості в процесі індивідуального досвіду);
* уміння аналізувати свій стан і чинники зовнішнього середовища.

Адаптація до стресової ситуації залежить від мотивів і цілей, властивостей особистості, психічного стану, а також від особливостей стресової ситуації. Таким чином, показником психологічної стійкості може бути гнучкість та швидкість у пристосовуванні до мінливих умов, висока мобільність психіки при переході від одного до іншого виду діяльності.

## 1.4. Умови формування професійної стресостійкості у менеджера

Висока відповідальність та необхідність оперативного реагування на зовнішні і внутрішні зміни бізнес-середовища вимагають від менеджера повної віддачі та адаптивного реагування на різноманітні, а часом і конфліктні, ситуації. Для менеджера важливо зберігати критичність мислення, намагатися інтелектуально (а не емоційно) оцінювати напружену ситуацію, бути максимально уважним й концентрувати увагу на виробничий діяльності. Специфіка роботи в умовах професійного стресу є серйозним випробовуванням фізичного і психічного здоров’я менеджера, а також перевіркою міри його професійної надійності. Відтак, професійна стресостійкість є однією із тих якостей, від якої залежить успішність професійної діяльності та посилення продуктивності виробничого процесу. Також важливою є самореалізація менеджера як особистості.

На наш погляд, однією з важливих психологічних умов формування професійної стресостійкості менеджера є його позитивна самооцінка, яка підвищує впевненість і задоволеність професійною діяльністю та її результативністю. Також важливим є позитивне ставлення до своїх співробітників (щоб і сам менеджер не став для своїх працівників стрес-чинником).

У цілому можна стверджувати, що стресостійкість менеджера проявляється в умінні долати емоційне напруження, гальмувати негативні прояви в поведінці, викликані стрес-чинниками, проявляти витримку і тактовність [42]. Також важливими є його життєстійкість, психологічне благополуччя та копінг-стратегії. Їх сукупність як раз і є тією системою стійких ресурсів, які сприяють успішному пристосуванню менеджера до навколишнього соціального середовища та виконують важливу буферну функцію (тобто перешкоджають розвитку всілякої психічної патології, девіантної поведінки та особистісних порушень).

За Р. Лазарусом, «копінг-стратегії є шляхом до управління стресором, який обумовлює поведінку та емоційні реакції на стрес» [34]. Численні психологічні дослідження показали, що на копінг-стратегії впливають локус-контроль, тип ВНД, а також психічні та соматичні хвороби. До копінг-стратегій належать: стратегія самоконтролю; стратегія протистояння; стратегія дистанціювання; стратегія пошуку соціальної підтримки; стратегія прийняття відповідальності; стратегія уникнення; стратегія планового розв’язання проблеми; стратегія позитивної переоцінки [12].

Дослідники поділяють копінг-стратегії менеджера на активні (адаптивні) та пасивні (неадаптивні). До активних відносять стратегію вирішення менеджером проблемної або стресової ситуації, а також стратегію пошуку соціальної підтримки від середовища. Натомість пасивною є стратегія уникнення стресової ситуації. Найбільш ефективним вважається використання різних поведінкових стратегій залежно від ситуації. Разом з тим, найефективнішою вважається копінг-стратегія, яка орієнтована на вирішення завдань, оскільки саме це сприятиме підвищенню рівня стресостійкості та є адаптивною.

Отже, можна припустити, що оптимізація ефективних копінг-стратегій менеджерів можлива шляхом зниження стереотипних форм поведінки та розширення копінг-поведінки, а також цілеспрямованого розвитку особистісно-психологічних властивостей, які обумовлюють вибір ефективних копінг-стратегій.

Я. Плужник [51] розробила програму управління організаційно-управлінськими стресами у менеджерів, яка спрямована на розвиток когнітивної компетентності до оцінки стресових ситуацій управлінської діяльності, а також на формування комплексу навичок емоційної регуляції, стресостійкої й стресдолаючої поведінки. Програма містить наступні завдання:

1. Вироблення готовності та мотивації менеджерів до формування навичок подолання організаційно-управлінських стресів.

2. Формування когнітивної стрес-компетентності щодо проблеми організаційно-управлінського стресу.

3. Розвиток особистісних, соціальних та професійно-управлінських якостей, які забезпечать успішне подолання стресів.

4. Формування адекватних когнітивних патернів щодо оцінки стрес-чинників управлінської діяльності.

5. Створення і закріплення позитивного досвіду емоційного саморегулювання, стресостійкої та стресдолаючої поведінки в стресових ситуаціях професійної діяльності, що моделюються [51].

Програма управління професійними стресами у менеджерів включає комплекс напрямів формування стрес-компетентностей, зокрема: підготовку до появи стресора, безпосередню роботу зі стресором, відновленню після закінчення його дії, а також профілактику.

**Розвиток стрес-компетентностей менеджера**

Я. Плужник наголошує на «важливості формування у менеджерів комплексу стійких стрес-компетентностей, серед яких: стресостійкість, стресадаптивність, конструктивна рольова взаємодія, конструктивний копінг» [51]. Ці стрес-компетентності надають можливість попереджувати, протидіяти, а також долати професійні стреси.

Рівень розвитку стрес-компетентностей визначає передусім ефективність управлінської діяльності, а також показники адаптивності, стресостійкості, адекватності та конструктивності копінгової поведінки.

Характеристика рівнів розвитку стрес-компетентностей менеджерів представлена нами в таблиці 6.

*Таблиця 6*

**Характеристика рівнів розвитку стрес-компетентностей менеджерів** [51]

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівень розвитку** | **Характеристика рівня стрес-компетентностей** |
| ***Непродуктивний*** | Ефективно діє в ситуації з низьким рівнем стресу. Підтримує концентрацію впродовж обмеженого періоду напруженості. В умовах значного впливу стресорів не здатен контролювати емоційний стан, застосовує деструктивні копінг-стратегії |
| ***Малопродуктивний*** | Здатен пристосовуватися до нетривалих сильних стресорів. Зберігає самовладання. Усвідомлює стресори, не намагається їх уникати, однак не здатен ефективно діяти і приймати рішення в стресовій ситуації |
| ***Продуктивний*** | Адаптується до тривалих стресових ситуацій, здатен приймати ефективні рішення. Змінює методи роботи, ступінь навантаження з метою протистояння стресові. Бере участь у розробці процедур, що забезпечують зниження рівня стресу. Використовує конструктивні копінг-стратегії |
| ***Високопродуктивний*** | Зберігає спокій та зосередженість у стресовій ситуації. Використовує досвід для надання допомоги іншим у подоланні стресу |

Слід зазначити, що для формування психічної стійкості та професійного саморозвитку менеджерам доцільно здійснювати:

* удосконалення ключових професійних компетентностей;
* визначення нових професійних і життєвих цілей;
* особистісний розвиток, а також підвищення психологічної культури, компетентності у спілкуванні;
* розвиток лідерського потенціалу та саногенного мислення;
* раціональний режим праці та відпочинку;
* періодичну самооцінку себе і своїх досягнень;
* опанування прийомами саморегуляції та самоврядування.

Зауважимо, що дотримання вище визначених рекомендацій вимагає певної корпоративної та інноваційної культури.

Для формування стрес-компетентностей у менеджерів психологи пропонують використовувати різні системи тренінгів. Я. Плужник розробила авторську програму тренінгів, яка складається із комплексу наступних модулів:

1. Особистісний модуль (формування у менеджерів мотивації до самоефективності, інформування про причини та наслідки управлінських стресів, розвиток інтелектуальної, особистісної і соціальної рефлексії, емоційної гнучкості, стресостійкості та соціально-психологічної адаптивності);

2. Професійно-управлінський модуль (розвиток комунікативної, соціально-психологічної й професійної компетентностей з питань керівництва, групової динаміки та розподілу ролей, підвищення ефективності міжособистісної та групової взаємодії, розширення діапазону рольової поведінки, опанування технік управління конфліктними ситуаціями);

3. Поведінково-формуючий модуль (інформування про механізми, моделі та стратегії копінгу (як засобу подолання стресів), а також розвиток самоконтролю і саморегуляції, опанування адекватних та продуктивних копінг-стратегій, формування моделі подолання стресу) [51].

Відтак, для зниження організаційних чинників ризику негативних наслідків виробничих стресів та професійного вигорання доцільно використовувати різні форми й методи підвищення психологічної компетентності менеджерів і формувати у них культуру здоров’я та високу психологічну стресостійкість. Для цього використовують управлінське й психологічне консультування, спеціальні ділові ігри та психологічні тренінги (із комплексом психодіагностики стресу у межах програми управління професійним стресом).

# ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрито зміст ключових понять «стрес» і «стресостійкість». З’ясовано ознаки стресу (фізіологічні, психологічні, особистісні, медичні) та стадії його розвитку (стадія тривоги, стадія опору та адаптації, стадія виснаження). А також різні групи стресорів, які залежать від розміру негативної валентності й часу, необхідного на реадаптацію (мікростресори, макростресори та хронічні стресори).

Виявлено різні види стресу (у залежності від типу стресора та характеру його впливу). Представлено класифікацію видів стресу за В. Розовим.

2. З’ясовано, що поняття «стресостійкість» багатьма дослідниками розглядається як прояв посттравматичних стресових розладів, надійності діяльності, адаптації. Науковці одностайні у поглядах, що стресостійкість є комплексною якістю або властивістю особистості, що характеризується адаптацією до екстремальних умов, обумовлюється активацією ресурсів організму, проявляється у показниках його функціонального стану і здатності до успішних дій. Показниками стресостійкості вважаються емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість та фрустраційна толерантність.

3. Теоретичний аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми дозволяє стверджувати, що теоретико-методологічними концептами стресостійкості є психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний, системний і ресурсний. У своїй сукупності вони дозволяють ґрунтовніше дослідити феномен стресостійкості особистості.

4. Встановлено функції стресостійкості: спрямованість на подолання перешкод, актуалізація діяльності в екстремальних умовах, стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції, забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

5. Виявлено, що професійний стрес, як напружений стан працівника, виникає під впливом емоційно-негативних і екстремальних чинників, пов’язаних із виконуваною професійною діяльністю. З’ясована модель професійної стресостійкості, яка розглядається на різних рівнях: на рівні індивіда (як фізична безпека); на рівні особистості (як система відношень до різних сторін дійсності та інших людей); на рівні суб’єкта діяльності (як сукупність способів активності).

6. Виявлено, що важливою умовою формування стресостійкості менеджерів є розвиток у них стрес-компетентностей, таких як: стресадаптивності, конструктивної рольової взаємодії та конструктивного копінгу. Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов’язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров’я особистості менеджера після впливу екстремальних зовнішніх чинників. Натомість, низький рівень стресостійкості виявляється через нездатність менеджера протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах, а також зумовлює виникненню різних посттравматичних стресових розладів.

Результати дослідження оприлюднено в наступних публікаціях:

1. Прокопенко М. Стратегії поведінкової активності особистості в стресових умовах. Педагогічний альманах : збірник праць молодих науковців /відп. ред. Є. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 1. С. 343-346.
2. Прокопенко М. Умови формування професійної стресостійкості у менеджера. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. матеріалів ХХVIІ Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 25 вересня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 28. С. 94-97.

# РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

У розділі висвітлено питання методичного та організаційного забезпечення емпіричного дослідження.

Охарактеризовані психологічні методики, відібрані для діагностики рівня стійкості до стресів у майбутніх менеджерів. Здійснена оцінка та інтерпретація отриманих результатів дослідження.

Вказані способи підвищення рівня стресостійкості у менеджерів.

## 2.1. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики рівня стресостійкості особистості

Концепція даного емпіричного дослідження ґрунтується на теоретичних положеннях, висвітлених у розділі І «Теоретичні аспекти дослідження стресових станів і стесостійкості менеджера» та спрямована на більш глибоке вивчення психологічних особливостей стресостійкості майбутніх менеджерів.

Як зазначає Г. Ришко, «вибір засобів діагностики стресостійкості залежить від знання її структурної моделі і характеристик основних процесів» [64]. За природою походження стресостійкість можна розглядати у контексті генетично успадкованої здатності людини протистояти впливу негативних чинників, а також у контексті здатності, сформованої в процесі життєдіяльності. Таким чином, можливі два напрями дослідження, які можуть доповнювати один одного.

Разом з тим, як зазначалося у попередньому розділі, вивчення стресостійкості для усунення психологічної загрози, підтримки балансу між вимогами середовища та ресурсами може здійснюватися в ракурсі копінг-поведінки. У цьому контексті стратегії подолання стресу досліджують на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях.

Перед проведенням емпіричного дослідження нами вивчався доробок психологів-дослідників. Зокрема, В. Корольчук зазначає, що при обґрунтуванні вибору методик дослідження виходимо з того, що стресостійкість має структурні елементи із різним рівнем організації. Засади психодіагностики стресостійкості розглядаються за прямими і побічними показниками [23].

За В. Корольчуком, «прямі показники доцільні для вимірювання рівня стресостійкості за методиками, що визначають: самооцінку стресостійкості, рівень стресостійкості, вегетативні прояви стресу, комплексну оцінку стресу, поведінкові стратегії долання стресу». Натомість «побічні показники слід розглядати як прояви стресостійкості у мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах*.* Їх можна здійснювати за комплексом методик на вивчення: психічних станів, локусу контролю, рівня самоповаги, вольових якостей і саморегуляції, ситуативної та особистісної тривожності, дезадаптивної поведінки, індивідуально-психологічних характеристик (самооцінки, рівня домагань, мотивації до професійної діяльності, мотивації досягнення та схвалення, властивостей нервової системи)» [23, c. 214-215].

Інші дослідники, зокрема Д. Логвінова та Л. Румкіна, для вивчення психологічних особливостей стресостійкості в осіб, що обіймають керівні посади, використовували наступні психодіагностичні методики:

- шкала психологічного стресу PSM-25 в адаптації Н.Є. Водоп’янової,

- методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Рейха,

- тест життєстійкості Мадді в адаптації Д. Леонтьєва,

- методика діагностики емоційного інтелекту Холла;

- «16 факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла (скорочений варіант);

- методи математичної обробки результатів (t-критерій Стьюдента, критерій -Фішера, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, непараметричний критерій Z-перетворення Фішера) [38].

Отримані ними результати засвідчили здатність менеджерів керувати власними емоціями, адекватно реагувати на стресові подразники та конструктивно долати емоційне напруження.

Результати кореляційного аналізу підтвердили їхнє припущення щодо наявності зв’язку показників психічної напруги та опірності стресу з рівнем життєстійкості менеджерів. Виявилося, що рівень життєстійкості тим вищий, чим вищі показники опірності стресу та менша психічна напруга. Встановлений дослідницями зв’язок між показниками психічної напруги та емоційного інтелекту вказує на важливість емоційного інтелекту для психічного благополуччя й стабільності керівників. Зокрема, високі показники розвитку емоційного інтелекту зменшують імовірність виникнення стресу.

Групи основних відомих і популярних психодіагностичних методик дослідження професійної стресостійкості представлено у таблиці 7.

*Таблиця 7*

**Психодіагностичні методики дослідження професійної стресостійкості** [12]

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва групи** | **Психодіагностичні методики групи** |
| ***Методики дослідження індивід- них характеристик професійної стресостійкості*** | 1. Методика експрес-діагностики рівня психо-емоційної напруги (О.Копіна, К. Суслова);  2. Опитувальник «Шкала психологічного стресу» (PSM-25) (Lemyr-Tessier-Fillion);  3. Бостонський тест стресостійкості;  4. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона;  5. Тест на визначення стресостійкості особистості В. Семіченко.  6. Методика діагностики локусу контролю (Є. Бажин);  7. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса і Р. Рейха);  8. Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойко та ін. |
| ***Методики діагностики особистісних характеристик професійної* *стресостійкості*** | 1. Особистісний опитувальник УСК (Є. Бажин, Є. Голинкіна, А. Еткінд); 2. Методика вивчення ригідності; 3. Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту; 4. Шкала когерентності А. Антоновського та ін. |
| ***Методики дослідження суб’єктно-діяльнісних характеристик* *професійної стресостійкості*** | 1. Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп’янова, М. Штейн);  2. Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса;  3. Копінг-тест Лазаруса, адаптований Т. Крюковою у співавторстві;  4. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) та ін. |

Для дослідження індивідних характеристик професійної стресостійкостікористуються такими показниками, як: вік, стать, самооцінка здоров’я, рівень задоволення потреб і задоволеність життям, рівень стресостійкості та психогенного напруження.

З метою дослідження особистісних характеристик професійної стресостійкості враховуються такі дані, як: локус контроль, рівень ригідності, акцентуація характеру, почуття загальної когерентності (усвідомленість, сенсовність).

При визначенні суб’єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості менеджерів враховуються: ірраціональні мислительні установки, стратегії копінг-поведінки в стресовій ситуації, рівень втрат та надбань персональних ресурсів, індекс ресурсності особистості, тип поведінки особистості у стресовій ситуації [12].

Наше емпіричне дocлiджeння cпpямoвaнe нa розкриття психологічних особливостей наявної стресостійкості як професійно значущої якості студентів – майбутніх менеджерів. В опитуванні взяли участь студенти-магістранти спеціальності «менеджмент» (заочної форми навчання) факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя у кількості 14 чоловік.

Передусім зауважимо, що основні труднощі у дослідженні детермінант та механізмів стресостійкості пов’язані із оцінюванням специфіки прояву реакцій організму на дію психологічних чинників. Тобто, якщо досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (напр., висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини та ін.), то стосовно психологічних стресорів зробити це набагато складніше. Зокрема, це пояснюється відмінними цінностями, потребами, умовними рефлексами та життєвим досвідом різних людей [64].

Відомо, що стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку людини, формується у процесі її онтогенезу (на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик) в умовах конкретного соціального оточення. Відтак, як інтегративна властивість особистості, вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після впливу стресогенних чинників.

Для проведення емпіричного дослідження нами використано наступні психодіагностичні методики:

1. ***Опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу»*** ***Т. Іванченко,*** яка розроблена з метою визначення актуального рівня стресу, вираженості нервово-психічної напруженості та тривожності. Тобто, дану методику доцільно використовувати для дослідження ознак стресового реагування, а також діагностики психічної напруженості на короткочасні і тривалі стресові впливи. Ця методикадозволяє розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх проявів і ступінь схильності до негативних наслідків стресу [54].

Опитувальник складається всього з 20 питань, що дозволяє швидко і зручно здійснити діагностику. Реципієнту пропонується обрати один з чотирьох можливих відповідей: ніколи, рідко, часто, завжди.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється підрахунком по кількості набраних балів:

• до 30 балів – низький показник стресу;

• 31-45 балів – середній показник стресу;

• 46-60 балів – підвищений показник стресу;

• більше 60 балів – високий показник стресу.

Після чого реципієнта можна віднести або до категорії людей, які болісно реагують на повсякденні події, коли стрес загрожує емоційному стану і стану здоров’я, або до людей, які вміють справлятися з проблемними життєвими ситуаціями без гострого емоційного реагування.

# [*Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Рейх*](https://onlinetestpad.com/ua/testview/94623-metodika-viznachennya-stresost%D1%96jkost%D1%96-ta-soc%D1%96alnoi-adaptac%D1%96i-kholmsa-%D1%96-rage)*а.*

Автори методики Т. Холмс і Р. Рейх дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише індивідуальними особливостями, а й частотою та силою впливу стрес-чинників. На підставі численних досліджень вони склали шкалу чинників, в якій кожній значущій події відповідає певна кількістьбалів залежно від ступеня стресовості [41].

Розроблений авторами тест містить перелік із 43 можливих психотравмуючих подій у житті індивіда за останній рік, що мають різну значимість та емоційне забарвлення. Кожне з них оцінюється за 100-бальною шкалою. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то бали помножуються на вказану кількість повторів. Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу для даного індивіда.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється згідно вказаних рівнів переживання стресу:

1. менше 150 – досить велика опірність стресу;
2. 150-199 – висока опірність;
3. 200-299 – порогова або середня опірність;
4. 300 і більше – низька опірність (вразливість).

Використання даної методики для нашого дослідження є доцільною, оскільки вона дає можливість визначити рівень актуального стресу та ймовірність розвитку нервово-психічних розладів, що може негативно позначитися на результативності професійної діяльності менеджерів.

3. ***Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)*** [54]***.***

Даний тест розроблений дослідниками Медичного центру Університету м. Бостона (США) для діагностування рівня стресостійкості у респондентів. Тест складається з 20 тверджень, які випробовуваний оцінює по заданій шкалі з п’ятьма версіями відповідей на кожне з них: 1) завжди, 2) часто, 3) іноді, 4) майже ніколи, 5) ніколи. По закінченню тестування проводиться кількісний аналіз. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється згідно вказаних рівнів стресостійкості:

* показники менше 10 балів свідчать про високий рівень стресостійкості;
* сума балів в діапазоні від 11 до 30 балів свідчить про нормальний (середній) рівень стійкості до стресів і вважається нормою;
* результати в діапазоні від 30 до 50 балів свідчать про рівень стресостійкості на рівні нижче середнього;
* якщо показники тесту зафіксовані більше 50 балів, то це вказує на дуже низький показник стресостійкості.

**2.2.** Аналіз результатів діагностування рівня психологічної стресостійкості у студентів спеціальності «Менеджмент»

У процесі здійснення емпіричного дослідження, на основі методик з охарактеризованого у попередньому підрозділі психодіагностичного комплексу, визначено особливості стресостійкості майбутніх менеджерів.

При виконанні завдання кожен студент отримував завдання тесту чи опитувальника, що спрощувало фіксацію відповідей і кількісну обробку результатів. Інструктаж здійснювався окремо з кожним студентом.

Зупинимося на аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Для визначення об’єктивної оцінки стресу у майбутніх менеджерів використовувався опитувальник за методикою Т. Іванченко ***«Інвентаризація симптомів стресу»*** (додаток А). Зазначимо, що дана методика дає можливість дослідити частоту прояву стресових ознак та виявити негативні впливи стресу.

Статистична обробка отриманих даних здійснена з використанням програми Мicrosoft ЕxсеI 2010 року.За результатами діагностування побудована наступна діаграма (див. рисунок 4).

**Рис. 4. Результати дослідження за методикою Т. Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу»**

Згідно з даною методикою дослідження, особам із високим рівнем чутливості до стресу (у нашому випадку це 26 % респондентів) притаманні честолюбство, орієнтація на максимальні результати, зосередженість на кар’єрі, залежність від чужих оцінок, що в цілому робить їх життя достатньо напруженим.

Слід зауважити, що з одного боку, це може сприяти успіхам у професійній та особистій сферах менеджера, а з іншого – зумовлює надмірне психічне навантаження, що стає загрозою для здоров’я.

Для даної групи студентів можна рекомендувати, передусім, змінити спосіб життя, тобто відмовитися від того, щоб весь час досягати максимально високих результатів у роботі. Натомість, варто бути більш гнучкими в побудові планів. А саме, встановити чіткий пріоритет виконання завдань від першочергових до другорядних, а також навчитися працювати без перевантаження.

У 45% респондентів виявився середній рівень чутливості до стресу. Для них характерними є як активна діяльність, так і напруження. Слід зауважити, що вони залежні від стресів, тобто у позитивному сенсі намагаються досягнути чого-небудь, а в негативному – мають досить багато проблем та турбот.

Рекомендації для цієї групи студентів полягають у зосередженості на собі, а також вироблення та дотримання балансу між позитивними та негативними стресовими симптомами.

Для 29 % респондентів притаманний низький рівень чутливості до стресу. Для представників даної групи студентів характерним є те, що вони розумно та переважно успішно справляються із своїми життєвими проблемами, не страждають ні надмірною сором’язливістю, ні надмірним честолюбством. Одна із рекомендацій, яка може бути корисною для даної групи, є посилення об’єктивності оцінки свого способу життя.

У цілому, можна констатувати, що для переважної більшості опитаних студентів (а це 71%) характерна наявність стресу високого або середнього рівня. Отже, представленість цих показників засвідчила актуальність проблеми психічної напруги у майбутніх представників керівних посад, наявність у них психічного дискомфорту, що вимагає застосування комплексу засобів і методів для зниження нервової напруги та психологічного розвантаження.

Застосування методики Т. Холмсаі Р.Рейха ***«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»*** дало змогу визначити рівень самооцінки стійкості до стресу (див. додаток Б).

Статистична обробка отриманих даних проведена за допомогою програми Мicrosoft ЕxсеI 2010 року.За результатами діагностування стресостійкості у студентів виявлено наступні показники (див. рис. 5).

**Рис. 5. Результати дослідження за методикою** **Т. Холмса і Р. Рейха «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»**

Як видно з діаграми на рис. 5, лише 7% опитаних студентів виявили низьку стійкість до стресів, що, відповідно, свідчить про їх високу вразливість до стресів. Згідно вказівкам методики, такі особи (з показниками 300 і більше балів) змушені значну частку власної енергії і ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Відповідно, в процесі професійної діяльності таких менеджерів може вивести із себе навіть неістотна дрібничка. Можна припустити, що їх професійна діяльність в умовах емоційного напруження виявиться малоефективною.

Низька стресостійкість може призводити до швидкої втомлюваності, а необхідність далі працювати – до емоційних зривів та апатичних станів, що може стати передумовою професійного вигорання, зниження працездатності або зміну місця праці. Також може виникнути психосоматичне захворювання, оскільки вразливі до стресів особи близькі до стану нервового виснаження.

У 49% респондентів спостерігається пороговий або середній рівень стійкості до стресів. Це вказує на те, що вони досить добре справляються зі стресовими ситуаціями. Відтак, готові до виникнення стресових ситуацій у своїй роботі, однак не миттєвих і значних. Такі студенти через часте повторення подібних напружених ситуацій звикають до них і починають реагувати на стреси спокійніше. Однак несподівані серйозні проблеми можуть вивести їх з психологічної рівноваги та призвести до нервового зриву. Тобто, їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у повсякденному житті. Відповідно, це призводить до того, що більшу частину своєї енергії вони повинні витрачати на подолання негативних зовнішніх психологічних впливів.

Високий ступінь опору на стреси виявлено у 23% досліджуваних. Це свідчить про те, що такі студенти – майбутні менеджери здатні дуже добре протистояти зовнішнім стрес-чинникам, вразливість на стреси у них низька. Отже, можна припустити, що їх енергія і власні ресурси не витрачаються на боротьбу з психологічними станами через стреси.

І, нарешті, велика здатність протидії стресам виявлена у 21% досліджуваних. Відтак, і мінімальна ступінь на них стресового навантаження. Як відомо, будь-яка діяльність тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. У результаті, підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо сприяє подовженню тривалості життя.

Як засвідчують результати даного дослідження, для більшості студентів-магістрантів притаманний середній рівень психологічної стресостійкості, що засвідчує важливість потреби у цілеспрямованому формуванні у них цієї якості.

Відтак, лише наявність належного рівня стресостійкості менеджерів (як однієї з провідних професійно важливих якостей) дозволить їм зберегти фізичне та психічне здоров’я, підвищити результативність і якість виконуваної роботи, а також запобігти емоційному та професійному вигоранню.

За Бостонським тестом на стресостійкість «Аналіз стилю життя»у студентів оцінювалися: рухова активність, якість харчування, шкідливі звички (куріння, вживання більше трьох чашок кави на добу), тривалість сну, кількість друзів, наявність вільного часу і домінуючий настрій упродовж дня. Кожній відповіді студента на тестові питання присвоювалося певна кількість балів залежно від їх «цінності» при контролі стресостійкості. Для визначення стресостійкості згідно даного тесту були складені всі отримані за відповіді бали. Згідно умов методики, з отриманого числа треба було додатково ще відняти 20 балів (див. додаток В). Статистична обробка даних проводилася за допомогою програми Мicrosoft ЕxсеI 2010 року.

**Рис. 6. Результати дослідження за методикою**

**«Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)**

За результатами тестування проведена оцінка стійкості студентів до стресу. Набране менше 10 кількість балів відповідало високої стійкості до стресових ситуацій. Таких студентів виявилося 16%.

Сума, яка складає від 11 до 30 балів, свідчила про середній (нормальний) рівень стресостійкості, який відповідає в міру напруженого життя активної людини. У нашому дослідження 64% опитаних виявили середній показник.

Підсумкове число, що перевищує 30 балів, означало, що стресостійкість студента низька, і йому слід замислитися над тим, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на життя студента, і він їм не надає достатнього опору.

Таких студентів виявилося 20%. Дуже низьку стресостійкості (сума балів більше 50) нами не виявлено.

Слід зазначити, що також нами здійснено порівняння результатів двох методик ( за Т. Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу» та «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) з метою визначення середніх показників за трьома рівнями. Виявлено наступні дані по рівням стійкості до стресів:

* високий – у 21% респондентів;
* середній – у 54,5% респондентів;
* низький – у 24,5% респондентів.

У випадку визначення середніх показників за трьома методиками, то виявилися наступні дані:

* високий – 34%;
* середній – 52,2%;
* низький – 18,2%.

Якщо розглядати високий і середній (нормальний) за позитивні показники, то в кінцевому результаті виходить, що в достатній мірі опірність на стреси спостерігається у 86,2 % студентів, а низька – у 18,2%.

Виявлення високого і середнього (нормального) показників рівнів стресостійкості у студентів – майбутніх менеджерів може бути зумовлено регулярним заняттям спортом (92% студентів), достатньою кількістю вільного часу кожного дня (85%), якісним харчуванням (74%), здоровим сном (90%); наявністю значної кількості друзів (у 70%) тощо.

Тоді як низька стійкість до стресів студентів, на наш погляд, може бути обумовлена нестачею вільного часу (у 72% студентів), вживанням більше 3 чашок кави на добу (у 44%), а також тим, що 68% з них мало сплять та не займаються спортом.

Серед студентів не виявлено осіб з дуже низькою стресостійкістю. І це зрозуміло, адже студенти, які отримують вищу освіту зі спеціальності «Менеджмент», здійснили свій освітнього-професійний вибір виважено і вмотивовано. Вони мають значний професійній та життєвий досвід. Відтак, усвідомлюють, що ефективним може стати лише управлінець із високою організованістю та розумовою працездатністю, який слідкує за своїм фізичним та психічним здоров’ям.

**2.3. Способи підвищення стресостійкості у менеджерів**

Як було вище вказано у теоретичному розділі роботи, висока стресостійкість забезпечує успішність виконання менеджером своїх професійних обов’язків (особливо в екстремальних умовах), збереження працездатності і здоров’я після впливу на нього стресових зовнішніх чинників. Тоді як низький рівень стресостійкості виявляється через нездатність менеджера протидіяти стресам, що може призводити до різних негативних наслідків як у психічній та соціальній, так і в поведінковій та професійній сферах. А також зумовлює виникненню різноманітних посттравматичних стресових розладів.

**Ресурси та способи подолання стресів і зміцнення стресостійкості особистості менеджера**

Збереження та підвищення стресостійкості менеджера полягає в активізації його внутрішніх ресурсів, які допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Важливими є особистісні та поведінкові внутрішні ресурси стресостійкості. Зокрема, до особистісних належать:

- активна мотивація менеджера в подоланні стресу;

- інтернальний / внутрішній локус контролю (відповідає пошуку причин поведінки в собі);

- упевненість у собі;

- позитивне й раціональне мислення;

- розуміння власних виробничих цілей;

- емоційно-вольові якості;

- розвинений емоційний інтелект (як показник здатності до спілкування, вміння усвідомлювати та контролювати власні емоції та розуміти почуття інших людей);

- життєвий досвід та досвід подолання стресових ситуацій;

- уміння звертатися і приймати допомогу;

- уміння формувати мережу підтримки; навички психічної регуляції; надія; мужність; психологічна компетентність; навички тайм-менеджменту.

У свою чергу, поведінковими ресурсами є асертивна поведінка й пошук соціальної підтримки. Важливим ресурсом являється стан власного здоров’я, піклування про його збереження та зміцнення. Істотно важливим є і стиль життя, відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку та відновлення сил, здорове харчування і повноцінний сон [35].

Як зазначалося раніше (у підрозділі 1.4), до стійких ресурсів менеджера, які перешкоджають розвитку всілякої психічної патології, девіантної поведінки та особистісних порушень, є його життєстійкість, психологічне благополуччя та копінг-стратегії. Про всі вище вказані ресурси майбутньому менеджеру потрібно знати, всіляко їх розвивати і зміцнювати.

Щодо способів управління і корекції психоемоційного стресу, то, як слушно зазначають медики і психологи, існує значна їх кількість, при чому ефективних та цілком безпечних. Завдання полягає лише в тому, щоб менеджер вибрав ті з них, які відповідають його індивідуальним особливостям та реальним умовам в даному місці й у даний час. Головним при цьому є зміцнення свого **психічного і фізичного здоров’я.**

**Найбільш простими є фізичні методи зменшення стресу через вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу і інтенсивності та ін. Численні спостереження доводять, що загартовування, сауна і лазня є прекрасними антистресовий методами, які століттями використовувалися в народній медицині і не втратили свого значення у сучасних умовах.**

Фізіологічні методи регуляції стресу (масаж, акупунктура, фізичні вправи, м’язова релаксація, дихальні техніки)полягають в безпосередньому впливові на фізіологічні процеси в організмі, зокрема, на серцево-судинну, дихальну та м’язову системи.

**Заняття фізкультурою і спортом є істотним чинником профілактики та корекції психологічного стресу. Вони відволікають свідомість людини від проблемної ситуації, перемикають його увагу на нові подразники, знижуючи тим самим значущість актуальної напруженої ситуації або проблеми.**

Також існують біохімічні методи зняття стресу, такі як: різні фармакологічні препарати, лікарські рослини, алкоголь і ароматерапія. Однак їх застосовувати слід дуже обережно і дозовано. У цьому переліку найбільш безпечним методом є ароматерапія як управління психічним станом людини за допомогою запахів. Для цього використовується спеціальна ароматична водяна лампа, запашні ванни або масаж з додаванням ароматичних масел.

Слід зауважити, що люди у стані хронічного стресу часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак корисніше вживати фрукти та овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни і мінеральні речовини.

Під час стресу також корисні розвантажувальні дієти. В. Розов [62] звертає увагу на ті продукти, які покращують настрій і сприяють полегшенню стресового стану. Це пояснюється наявністю в них таких речовин, як опіати та ендорфіни. Зокрема, до таких продуктів належать: шоколад (містить андомін); банани (серотонін); молоко (казоморфін); морозиво (триптофан); салат, шпинат, капуста, паприка (цитофін). Поза тим, у стресовому стані дуже рекомендується дотримуватися й кислотно-лужного балансу.

З психологічної точки зору, стрес потрібно проговорити, тобто розповісти про свою проблему близькій людині. Проговорена кілька разів, вона поступово «зітреться». Можна записувати свої думки і почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, психологи радять відволікатися від них. Наприклад, може допомогти приємна заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію тощо.

Важливим складником профілактики стресів є планування свого часу*.* Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за декілька справ. Також послаблює емоційне напруження позитивне мислення*,* яке допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

**Способи саморегуляції психологічного стану під час стресу**

Подолання важкої стресової ситуації, як адаптивної поведінки людини, є відносно новим напрямом в психології (що знаходиться на межі психології особистості, психології розвитку, соціальної та клінічної психології).

Одним із способів саморегуляції є аутогенне тренування, з допомогою якого людина може впливати на психічні і вегетативні процеси в організмі. Аутотренінг дозволяє вирішити широке коло завдань, серед яких: регуляція функціонального стану організму, регуляція різних психічних станів, мобілізація фізіологічних і психічних резервів особи, емоційно-вольова підготовка людини до відповідної діяльності, зняття нервово-емоційного напруження, розвиток пізнавальних процесів – уваги, пам’яті, мислення, зміна мотивації і самооцінки особи тощо.

В Інтернеті можна знайти безліч корисної інформації, зокрема вправи для зняття стресу, способи релаксації, тренінгові заняття зі зняття емоційної напруги та ін.

Також серед численних рекомендацій щодо підвищення рівня стійкості до стресів та управління ними, зокрема Л. Осадчої [48], менеджеру важливо:

* вести розмірене життя;
* вміти відключатися від службових проблем;
* вивчати особливості характеру та ставлення до праці своїх підлеглих;
* вибирати тип і обсяг робіт, відповідно до здібностей працівників;
* визначати чіткі зони повноважень;
* удосконалювати комунікації;
* використовувати стиль керівництва відповідно до ситуації;
* не приховувати виробничо-господарської інформації.

Також важливими є створення певних адаптаційних програм для менеджерів, що включають спеціалізовані психологічні тренінги, цілеспрямоване навчання методам підвищення стресостійкості.

# ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. В емпіричному дослідженні обґрунтовано методичне забезпечення діагностики рівня стресостійкості особистості менеджера.

Виявлено, що системну психодіагностику стресостійкості можна здійснювати за комплексом прямих і побічних показників. Прямі показники використовують для визначення самооцінки і рівня стресостійкості, оцінки стресу та поведінкової стратегії його долання. Побічні показники розглядають як прояви стресостійкості у мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах*.*

2. Охарактеризовано різні психологічні методики, зокрема відібрані для діагностики рівня та особливостей стресостійкості у студентів – майбутніх менеджерів: опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» Т. Іванченко; визначення стресостійкості за [методикою Т. Холмса і Р. Рейх](https://onlinetestpad.com/ua/testview/94623-metodika-viznachennya-stresost%D1%96jkost%D1%96-ta-soc%D1%96alnoi-adaptac%D1%96i-kholmsa-%D1%96-rage)а; Бостонський тест на стресостійкість «Аналіз стилю життя».

3. За методикою Т. Холмсаі Р.Рейха«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» визначено рівень самооцінки стійкості до стресу. 7% респондентів виявили низьку стійкість до стресів, 49% – пороговий або середній рівень, 23% високий. Велику здатність протидії стресам виявлено у 21% досліджуваних. Для більшості опитаних студентів притаманний середній рівень психологічної стресостійкості, що засвідчує важливість потреби у цілеспрямованому формуванні у них цієї якості.

Для визначення об’єктивної оцінки стресу у майбутніх менеджерів використано опитувальник за методикою Т. Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу». Результати виявили 26 % респондентів із високим рівнем чутливості до стресу, 45% – із середнім та 29 % з низьким. Ці показники свідчать про наявність у майбутніх менеджерів психічного дискомфорту, що вимагає застосування комплексу технологій для психологічного розвантаження.

Результати дослідження за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість): 16% респондентів засвідчили високу стійкість до стресових ситуацій, 64% – середню, 20% – низьку. Дуже низьку стресостійкості у респондентів не виявлено. Порівняння результатів двох методик ( за Т. Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу» та «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) з метою визначення середніх показників за трьома рівнями. Виявлено наступні дані по рівням стійкості до стресів: високий – у 21% респондентів; середній – у 54,5% респондентів; низький – у 24,5% респондентів. Порівняння отриманих результатів за трьома методиками дало можливість визначити середні показники за різними рівнями стійкості до стресів: високий – 34%; середній – 52,2%; низький – 18,2%.

Якщо розглядати високий і середній (нормальний) за позитивні показники, то в кінцевому результаті виходить, що в достатній мірі опірність на стреси спостерігається у 86,2 % студентів, а низька – у 18,2%.

Виявлення високого і середнього рівнів стресостійкості у майбутніх менеджерів пояснюєтся заняттям фізкультурою (92% студентів), достатньою кількістю вільного часу (85%), якісним харчуванням (74%), здоровим сном (90%); наявністю друзів (у 70%).

Низька стійкість до стресів може бути пов’язана з нестачею вільного часу (у 72% студентів), вживанням більше 3 чашок кави на добу (у 44%), обмеженою фізичною рухливістю та неповноцінним сном (68%). Представників з дуже низькою стресостійкістю не виявлено.

4. Запропоновано рекомендації для зниження нервової напруги та психологічного розвантаження, підвищення рівня стресостійкості. Для майбутніх менеджерів це важливо, оскільки дозволить зберегти фізичне та психічне здоров’я, а також запобігти емоційному й професійному вигоранню.

# ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі узагальнення теоретичних підходів та експериментального дослідження стресостійкості особистості визначено способи підвищення стресостійкості у майбутніх менеджерів.

1. У межах виконання першого завдання роботи розкрито зміст дефініцій ключових понять «стрес» і «стресостійкість». З’ясовано ознаки стресу (фізіологічні, психологічні, особистісні, медичні) та стадії його розвитку (стадія тривоги, стадія опору та адаптації, стадія виснаження).

У залежності від виду стресора і характеру його впливу, виділяють різні види стресу (міжособистісний, професійний, екологічний, технологічний, фінансовий, больовий, бойовий, травматичний, посттравматичний та ін.). Останнім часом науковці вказують на менеджерський вид стресу. Визначають різні групи стресорів, які залежать від розміру негативної валентності й часу, необхідного на реадаптацію, а саме: мікростресори, макростресори та хронічні стресори.

Стресостійкість розглядається науковцями як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат зіткнення зі стресогенним чинником. До особливостей, що впливають на стійкість до стресів, психологи відносять ряд психологічних якостей: тривожність, рівень інтроверсії/екстраверсії, локус-контроль, рівень інтелекту і самооцінки тощо. Виявлено показники стресостійкості, серед яких: емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність. Встановлено функції стресостійкості (спрямованість на подолання перешкод, актуалізація діяльності в екстремальних умовах, стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції, забезпечення здатності до відтворення професійної мотивації).

Однак, незважаючи на численні дослідження та публікації з проблем стресостійкості, наразі немає ясності в розумінні природи цього феномену, ролі психіки в забезпеченні стресовитривалості, особливостей її прояву в різних видах діяльності, у тому числі професійної.

2. З’ясонано чинники професійних стресів та стресостійкості у менеджерів. Стійкість до стресу визначається дією генетичних, соматичних й індивідуально-психологічних чинників, а також чинників середовища проживання і соціального навчання. У межах психологічного аналізу чинників, що впливають на стресостійкость людини, виділяють два основні аспекти: аналіз чинників, що визначають індивідуальну схильність до стресу та визначення існуючого рівня адаптаційних ресурсів психіки, що визначають стан фізичного і психічного здоров’я.

Виявлено модель професійної стресостійкості (за А. Реан), яка розглядається: на рівні індивіда (як фізична безпека), на рівні особистості (як система відношень до різних сторін дійсності та інших людей), на рівні суб’єкта діяльності (як сукупність способів активності).

Визначено, що рівень стресостійкості у менеджерів залежить від наявності розвиненості стрес-компетентностей, серед яких стресадаптивність, конструктивна рольова взаємодія та конструктивний копінг.

Встановлено, що підвищення стресостійкості особистості – це пошук ресурсів у подоланні наслідків стресу. Цими ресурсами для менеджерів можуть бути соціальна підтримка, мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, стійкі емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, здатність до контролю ситуації, увага до стану свого здоров’я, рівень матеріального доходу, безпека життя тощо.

Для нашого дослідження важливими є думки про те, що одна й та сама людина в різних життєвих та професійних ситуаціях та умовах може виявляти різні рівні психостійкості. А також, якщо менеджер володіє достатніми професійними компетентностями і впевнений у собі як фахівець, то зовнішні стресогенні чинники здійснюватимуть на нього значно менший вплив.

У цілому, розвиток стресостійкості є важливим для професійної діяльності менеджерів, оскільки не тільки сприяє успішному досягненню поставлених професійних цілей, а й перешкоджає впливу стресу на психічне та фізичне здоров’я фахівців.

3. У межах виконання третього завдання здійснено діагностування рівнів психологічної стресостійкості у студентів спеціальності «Менеджмент» (опитано 14 студентів). У ході аналізу результатів було встановлено, що:

1) за методикою діагностики стресостійкості в соціальній адаптації (Т. Холмсаі Р.Рейха) більшість опитуваних мають порогову і високу опірність стресу (49% і 23%), велику опірність мають 21%, а низьку вразливість до стресу мають 7%. Такі результати встановлено на основі оцінки респондентами свого життя упродовж останнього року та кількості стресових ситуацій в особистій та професійній сферах;

2) за методикою інвентаризації симптомів стресу (Т. Іванченко) встановлено переважання середнього рівня чутливості до стресу (у 45% опитуваних). 26 % респондентів із високим рівнем та 29 % з низьким.

3) за даними проведення методики аналізу стилю життя (Бостонського тесту на стресостійкість) виявлено, що 16% респондентів мають високу стійкість до стресових ситуацій, 64% – середню, 20% – низьку. Дуже низьку стресостійкості у респондентів не виявлено.

Порівняння результатів за трьома методиками дала можливість стверджувати про достатній рівень опірності на стреси (виявлено у 86,2 % студентів). Відповідно низька – у 18,2%.

Хоча використані стандартизовані опитувальники не можуть охопити та врахувати всю палітру стресових обставин (або чинників) та поведінкових реакцій на них. Відтак, отримані результати можуть бути досить сумнівними.

Разом з тим, для формування стресостійкості у майбутніх менеджерів та підвищення якості їх професійної діяльності важлива оптимізація їх психічного стану.

4. Визначено способи підвищення стресостійкості у майбутніх менеджерів за наступними напрямами: розвиток навичок ефективної саморегуляції; розвиток усвідомленої саморегуляції поведінки в екстремальній ситуації; пропрацювання впливу стресогенних чинників; розширення поведінкових стратегій долання стресу та ін.

Активізація ресурсів стресостійкості може здійснюватися через розвиток навичок позитивного мислення та гнучкості поведінки, вираження почуттів та емоції (у прийнятній формі) тощо. Встановлено, що поширеними та ефективними методами розвитку стресостійкості, а також закріплення антистресовї поведінки є аутотренінг. За допомогою аутотренінгу відбувається регуляція різних психічних станів, мобілізація фізіологічних і психічних резервів особи, емоційно-вольова підготовка до відповідної діяльності, зняття нервово-емоційного напруження, розвиток пізнавальних процесів (уваги, пам’яті, мислення, зміна мотивації і самооцінки особи).

Дотримання зазначених рекомендацій сприятиме оптимізації психоемоційного стану, зміцненню психічного здоров’я майбутнього менеджера, що впливатиме на успішність його професійної діяльності.

Основними напрямами подальшої роботи можуть бути розроблення тренінгових програм, спрямованих на удосконалення ділової взаємодії та навчання способам підвищення стресостійкості.

Подальше дослідження даної проблеми полягає в комплексному дослідженні стресостійкості майбутніх менеджерів, її структурних компонентів, а також особливостей формування у процесі професійної підготовки.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Москва: Перре. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 166 с.
2. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спеціальність 19.00.02 «Психофізіологія». Київ, 2007. 38 с. URL: http://links.dir.com.ua/linkinfo.php?linkID=26590
3. Бодров В. Психологический стресс. Развитие и преодоление. Москва: ПЕР-СЭ, 2006. 311 с.
4. Бодров В. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии преодоления стресса. *Психологический журнал,* 2016. Т. 23, № 3. С. 106-116.
5. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы: секреты болезни цивилизации: учебное пособие. Санкт-Петербург, 2003. 352 с.
6. Валуйко О., Гошкодеря О. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник. Київ, 2018. 106 с.
7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016, № 2. С. 95-104.
8. Галашова О. Формування стресостійкості майбутніх менеджерів організацій у процесі адаптації до учбової діяльності у вищому навчальному закладі. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5502/1/Формування%20стресостійкості%20майбутніх%20менеджерів%20організацій%20у%20процесі%20адаптації%20до%20учбової%20діяльності%20у%20вищому%20навчальному%20закладі.pdf> (дата звернення 01.06.2020)
9. Гринберг Дж. Управление стрессом: монография. Санкт-Петербург: Изд. «Питер», 2004. 359 с.
10. Дзвоник Г., Савченко Т. Психологічні чинники виникнення професійного стресу у менеджерів. Мат. науч.-практ. конфер. «Европейская наука ХХІ века». 2011. Вып. 12. URL: <http://www.rusnauka.com/12_ENXXI_2011/Psihologia/11_85785.doc.htm> (дата звернення 07.06.2020).
11. Дубчак Г. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету*: зб. наук. праць. Вип. 649. Педагогіка і психологія. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С. 39-47.
12. Дубчак Г. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. … докт. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2018. 500 с.
13. Джуэл Л. Индустриально-организационная психология. СПб. : Питер, 2001. 720 с.
14. Зильберман П*.* Эмоциональная устойчивость оператора*.* Очерки психологии труда оператора. Москва: Изд. «Наука», 1974. С. 138-172.
15. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Злочевська Л. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10163/1/Ст.%20стрес> менеджмент%20поради%202014.pdf (дата звернення 29.05.2020).
17. Иванова Т. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса. *Психология. Журнал высшей школы экономики.* 2013. Т. 10. № 3. С. 119-135.
18. Каменюкин А., Ковпак Д. Стресс менеджмент. СПб., 2012. 208 с.
19. Карамушка Л. Психологія освітнього менеджменту : навч. посібник. Київ: Либідь, 2004. 424 с.
20. Карамушка Л., Куриця Д. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія.* 2013. № 1. С. 112-125.
21. Козубовский В. Общая психология. Методология, сознание, деятельность. Минск: Амалфея, 2003. 224 с.
22. Корольчук В. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 14. Частина І. С. 153-162.
23. Корольчук В. Обгрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210-219.
24. Корольчук В. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf> (дата звернення 18.05.2020).
25. Корольчук М. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/> Soc\_Gum/Vchdpu/psy/2011\_94/Korol1.pdf (дата звернення: 10.03.2020).
26. Корольчук М. Психологія стресостійкості особистості: дис. … докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2009. 513 с.
27. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
28. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. [Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9672941:%D0%A1%D0%9F%D0%9D)*.*2019. Вип. 7. С. 98-117. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\_2019\_7\_10](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vispdoso_2019_7_10) (дата звернення 01. 04. 2020)
29. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
30. Кудінова М. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. С. 22-28.
31. Кудінова М. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2016. Вип. 6. Том 2. С. 48- 53.
32. Куликов Л. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Санкт-Петербург: СПГУ, 2003. 157 с.
33. Куликов Л. Стресс и стрессоустойчивость. Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. Санкт-Петербург: Изд. СпбГУ, 1995. Ч. 1. Вып. №1. С. 123-132.
34. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Ленинград, 1970. 160 с.
35. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів: навч. посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
36. Леонова А. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник МГУ. Серия «Психология».* 2000. №3. С. 4-21.
37. Леонова A. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал.* 2004. Т. 25. № 2. С. 75-84.
38. Логвінова Д., Румкіна Л. Психологічні особливості функціонування стресостійкості в осіб, що обіймають керівні посади. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2018. Вип. 57. С. 194-209.
39. Малкина-Пых И. Экстремальные ситуации: монография. Москва: Эксмо, 2006. 277 с.
40. Малкина-Пых И. Стратегии поведения при стрессе. *Московский психологический журнал.* 2007. № 12. С. 15-25.
41. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лєпіхова, В. Савінов; За ред. Т. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 c.
42. Менеджмент організацій : підручник /за заг. ред. Л. Федулової. Київ: Либідь, 2003. 448 с.
43. Монина Г., Раннала Н. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Санкт-Петербург: Речь, 2009. 250 с.
44. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ялта, 2011. 249 с.
45. Моросанова В. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23, № 6. С. 16-25.
46. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
47. Носенко В. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_2/11.pdf> (дата звернення 20.04.2020).
48. Осадча Л. Проблема стресу у професійній діяльності менеджерів. *Актуальні проблеми сучасної науки: Міжнародний науковий журнал*. Київ-Буковель, 2016. Том 2. С. 11-14.
49. Осьодло В. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Част. І. С. 243-253.
50. Платонов К. Структура и развитие личности. Москва, 1986. 256 с.
51. Плужник Я. Соціально-психологічні проблеми управління організаційно-управлінськими стресами. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки.* 2010, № 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\_2010\_5\_24](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnadps_2010_5_24) (дата звернення 10.05.2020).
52. Подольчак Н., Дорош І., Дорош О. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2013. № 778: Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. С. 101-108.
53. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення 30.05.2020).
54. Психодиагностика стресса: практикум /сост. Р. Куприянов, Ю. Кузьмина. Казань. КНИТУ, 2012. 212 с.
55. Психологія управління в організації: навчальний посібник /М. Прищак, О. Лесько. Вінниця, 2016. 150 с.
56. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я /за заг. ред. М. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
57. Психология здоровья /под ред. Г. Никифорова. СПб., 2006. 607с.
58. Психологические особенности стрессменеджмента в организации. Москва, 2007. 195 с.
59. Рассказова Е., Гордеева Т. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. Психологические исследования. 2011, № 3(17). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата звернення 26.06.2020).
60. Реан А., Кудашев А., Баранов А. Психология адаптации личности. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
61. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. 2-е изд. Москва: Прогресс, 2006. 472 с.
62. Розов В. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
63. Ришко Г. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493-509.
64. Ришко Г. Основные методологические теории и подходы изучения стрессоустойчивости личности. *Наука и образование в новых терминах. Педагогика и Психология.* 2014. № 2 (10). С. 139-142.
65. Самоукина Н. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учебник для вузов. Москва: ЭКМОС, 1999. 352 с.
66. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
67. Столяренко А. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие. Москва, 2002. 255 с.
68. Сидоренко А. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tippp/2010_1/sidorenko.pdf> (дата звернення 30.05.2020)
69. Сидоренко О. Психологічні особливості професійного стресу. Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics: International research and practice conference (October 20-21, 2017). Maria Curie-Sklodowska University. Lublin: UMCS. P. 200-203.
70. **Стахова О., Баранчук А.** Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/414-stresostijkist-yak-profesijno-znachushcha-risa-osobistosti-majbutnogo-pedagoga> (дата звернення 10.06.2020)
71. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Журавлева. Москва : Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
72. Технологія психологічної підготовки персоналу держадміністрацій до роботи в команді : навч. посіб. / [Карамушка Л., Філь О., Левковець В., Альохіна О.]; під ред. Л. Карамушки. Київ : Науковий світ, 2008. 182 с.
73. Тімченко О. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків : Вид. ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
74. Утлик Э. Личность в психологии и в менеджменте: учеб. пособие. Москва: ГУУ, 2003. 227 с.
75. Шарко І., Гуторов О. Формування особистості ефективного менеджера: теоретичні та прикладні аспекти. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* С. 117-121.
76. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции: учябное пособие. Санкт-Петербург: Изд. Питер. 2006. 256 с.
77. Ярош Н. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 61. С. 39-44.
78. Ярош Н. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. № 3 (7). Вип. 7. С. 189-199. [URL : www. apsijournal. com /index.php /psyjournal /article /](file:///F:\www.apsijournal.com\index.php\psyjournal\article%20\) .../51 (дата звернення: 04.06.2020).
79. Ярош Н. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Київ. 2018. 206 с.
80. Carver C. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. P. 267–283.
81. Hobfoll S., Lilly R. Resource con ser - vation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. 1993. P. 128-148.
82. Hobfoll S., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother’s reactions to the child’s illness. American Journal of Community Psychology. 1989. V. 16,.
83. Lasarus R*.* Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. Journal of Personality. 2006. Vol. 74, N 1. P. 9–43.
84. Nowakowska M. Zarządzanie stresem i emocjami oraz budowanie odporności na stres dla menadżerów. URL: <https://betterplace.pl/szkolenie/zarzadzanie-stresem-i-emocjami-oraz-budowanie-odpornosci-na-stres-dla-menadzerow>
85. **Rybak S.** Menedżer silny i odporny psychicznie. Rozwój. miesięcznik Benefit. 2018. Nr 01 (70) URL: [https://www.sylwiarybak.pl/wp-content /uploads /2019](https://www.sylwiarybak.pl/wp-content%20/uploads%20/2019) /04/menadzer-silny-psychicznie-Benefit.pdf. (дата звернення: 05.06.2020)
86. Seligman M. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York. 1991.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко [54]**

Прочитайте вопросы и выберите один из четырех вариантов ответа, который наиболее точно характеризует Вас.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Никогда** | **Редко** | **Часто** | **Всегда** |
| 1 | Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Краснеете ли Вы, когда испытываете неловкость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Критика выводит Вас из себя? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли Вы ответить обидчику  тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмёте на клаксон? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Вы постоянно чем-то занимаетесь, всё ваше время заполнено деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Последнее время Вы опаздываете или приходите раньше времени? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Часто ли Вы перебиваете других, дополняете высказывания? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Страдаете ли Вы отсутствием аппетита? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Часто ли испытываете беспричинное беспокойство? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Кружится ли у вас голова по утрам? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Испытываете ли Вы постоянную усталость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Даже после продолжительного сна Вы чувствуете себя разбитым? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У Вас возникают проблемы с сердечной деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что Вы делаете? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Считаете ли Вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле? | 1 | 2 | 3 | 4 |

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

**Обработка и интерпретация результатов**.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

31-45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может быть приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Всё утечет как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добить максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофёр, который жмёт одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

**Додаток Б**

**Методика определения стрессоустойчивости Холмса - Рейха [54]**

Бланк теста содержит список психотравмирующих событий повседневной жизни за последний год, имеющих различную эмоциональную окраску и значимость, каждое из которых оценивается по 100-балльной шкале. Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то баллы следует умножить на указанное количество повторов.

**Инструкция к тесту.**

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течении последнего года, и подсчитайте общее число баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Жизненные события** | **Баллы** |
| 1 | Смерть супруга (супруги). | 100 |
| 2 | Развод. | 73 |
| 3 | Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. | 65 |
| 4 | Тюремное заключение. | 63 |
| 5 | Смерть близкого члена семьи» | 63 |
| 6 | Травма или болезнь. | 53 |
| 7 | Женитьба, свадьба. | 50 |
| 8 | Увольнение с работы. | 47 |
| 9 | Примирение супругов. | 45 |
| 10 | Уход на пенсию. | 45 |
| 11 | Изменение в состоянии здоровья членов семьи. | 44 |
| 12 | Беременность партнерши. | 40 |
| 13 | Сексуальные проблемы. | 39 |
| 14 | Появление нового члена семьи, рождение ребенка. | 39 |
| 15 | Реорганизация на работе. | 39 |
| 16 | Изменение финансового положения. | 38 |
| 17 | Смерть близкого друга. | 37 |
| 18 | Изменение профессиональной ориентации, смена места работы. | 36 |
| 19 | Усиление конфликтности отношений с супругом. | 35 |
| 20 | Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома). | 31 |
| 21 | Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги. | 30 |
| 22 | Изменение должности, повышение служебной ответственности. | 29 |
| 23 | Сын или дочь покидают дом. | 29 |
| 24 | Проблемы с родственниками мужа (жены). | 29 |
| 25 | Выдающееся личное достижение, успех. | 28 |
| 26 | Супруг бросает работу (или приступает к работе). | 26 |
| 27 | Начало или окончание обучения в учебном заведении. | 26 |
| 28 | Изменение условий жизни. | 25 |
| 29 | Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. | 24 |
| 30 | Проблемы с начальством, конфликты. | 23 |
| 31 | Изменение условий или часов работы. | 20 |
| 32 | Перемена места жительства. | 20 |
| 33 | Смена места обучения. | 20 |
| 34 | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска. | 19 |
| 35 | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием. | 19 |
| 36 | Изменение социальной активности. | 18 |
| 37 | Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора). | 17 |
| 38 | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна. | 16 |
| 39 | Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи. | 15 |
| 40 | Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.). | 15 |
| 41 | Отпуск. | 13 |
| 42 | Рождество, встреча Нового года, день рождения. | 12 |
| 43 | Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения). | 11 |

**Результат теста.**

Меньше 150 баллов – большая сопротивляемость стрессу, минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

150-199 баллов– высокая сопротивляемость. Энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность оцениваемого, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

200-299 баллов– пороговая сопротивляемость. Устойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

300 и более – низкая (ранимость). Личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности.

**Додаток В**

**Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).**

Необходимо ответить на вопросы исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Всегда** | **Часто** | **Иногда** | **Почти**  **никогда** | **Никогда** |
| 1 | Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | В пределах 50 км у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Ваш вес соответствует вашему росту  Рост(см)-вес(кг)=100-10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Вас поддерживает ваша вера | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | У вас много друзей и знакомых | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Вы здоровы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем- либо | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Вы смеетесь хотя бы три раза в неделю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Вы можете организовать Ваше время эффективно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | За день Вы употребляете не более 3 чашек кофе или чая | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | У Вас есть немного времени для себя в течении каждого дня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |

Теперь сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Если Вы набрали меньше 10 баллов*,* то у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, Вашему здоровью ничто не угрожает.

Если сумма составляет от 11 до 30 баллов— у Вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если итоговое число превысило 30 баллов*,* то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если набрали более 50 баллов*,* то Вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни - не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое- либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится.

Примечание.

Если тестируемый не курит и не потребляет алкогольных напитков, то у него могут возникнуть затруднения при ответах на вопросы:

6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.

7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков.

Следует отвечать: «всегда», т. е. 1 – балл, что соответствует высокой устойчивости к стрессовым ситуациям.