

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНКИ- УПРАВЛІНЦЯ

УДК: 159.922.23–055.2 : 005.1 : 612.017

Марусинець Мар'яна Михайлівна

Доктор педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9935-3337>

Шевченко Римма Миколаївна

Завідувач відділу документального забезпечення Приймальні Президента України, здобувач лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5867-6386>

Анотація. У статті основний акцент зроблено на обґрунтуванні формувальних впливів, від яких залежить стресостійкість жінок управлінців в умовах сьогодення. Характеризується сутність стресостійкості особистості та пов'язаних з нею мотиваційної стійкості, психологічної стійкості, фрустраційної толерантності. Зазначається недостатня вивченість питання підтримання і зміцнення стресостійкості управлінців, врахування гендерного аспекту у формуванні цієї якості фахівців. Проаналізовано наявні науково-практичні розробки проблеми управління/подолання стресу, узагальнено та систематизовано основні методи розвитку стресостійкості особистості. Виходячи з особливостей управлінської діяльності у її зв'язку з гендерними психологічними характеристиками особистості керівника, виокремлено методи підтримання та удосконалення стресостійкості жінок управлінської сфери: психотренінг прийомів саморегуляції, психологічна просвіта щодо методів швидкої самопомоги у гострих стресових ситуаціях, психотерапія (з метою зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості), ділові ігри (для відпрацювання копінг стратегій у стресових ситуаціях).

Ключові слова: стресостійкість, саморегуляція, методи саморегуляції, копінг-поведінка, стресостійкість жінки-управлінця.

© Марусинець М. М., Шевченко Р. М.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогоднішня соціально-економічна та політична ситуація у нашій країні висуває підвищені вимоги до особистісних характеристик управлінців різного рівня. Зростання потреби у цілеспрямованому, кваліфікованому, правильному психологічному впливі на співробітників зумовлює актуальність проблеми формування високої стресостійкості керівників. Особливо важливого значення набуває ця якість управлінців у складних, екстремальних обставинах, ситуаціях невизначеності, якими насичене життя сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Проблема стресостійкості особистості неодноразово вивчалась представниками психологічної науки. Зокрема, на початку XXI століття вітчизняними вченими досить ґрунтовно розроблялось питання психології стресостійкості особистості (В. Корольчук, 2009), стресу і копінг-поведінки (Н. Родіна, 2015; Т.Ткачук, 2011; Б. Бірон, 2015; Н. Волкова, 2011), психологічних особливостей осіб з різним рівнем стресостійкості (М. Білова, 2007), психосоматичних корелят психологічної стійкості (І. Візнюк, 2012), стресостійкості осіб певного виду професій (Д. Морозов, 2012; В. Подляшаник, 2011; Г. Ришко, 2014; О. Чусова, Т. Постоян, 2011), методів підтрим-

ки і підвищення стресостійкості (С. Герасіна, 2016; Т. Циганчук, 2010). Дослідження проблеми стресостійкості особистості ведуться в аспектах емоційної стійкості (І. Аршава, 2006), психологічної стійкості (І. Візнюк, 2012), фрустраційної толерантності (Ю. Попик, 2008).

При цьому під стресостійкістю розуміють структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості (В. Корольчук, 2008). В. Корольчук (2008) притримується думки, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що уміщує: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, долання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду. Структурно-функціональна організація стресостійкості, за В. Корольчук, є цілісною системою, яка функціонує в межах чотирьох структурних компонентів (особистісного, соціального, типологічного та поведінкового), що, з одного боку інтегрує структурні компоненти стресостійкості, а з іншого опосередковує результати впливу через їхні функціональні ролі. Провідні функ-

ції стресостійкості полягають у визначенні когнітивної феноменологічної перспективи і відновлення та здійснюються через окремі функції її структурних компонентів: інтегруючу, мотиваційну, копінгову, стабілізуючу.

Під емоційною стійкістю мають на увазі цілісну характеристику особистості, що забезпечує стійкість до фруструючого впливу ситуацій підвищеного психічного напруження, достатню психічну і соціальну адаптацію, необхідний рівень розумової і фізичної роботи (А. Бандурка, О. Землянська, 2013). Під психологічною стійкістю – частину психологічного інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в умовах дії пригнічувальних факторів, як у результаті пристосування до них, так і завдяки високому рівню розвитку емоційно-вольової саморегуляції; багатокомпонентне утворення в системі організації особистості, що дозволяє виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної емоційної енергії (І. Візнюк, 2012). Під фрустраційною толерантністю – психологічну стійкість до фрустраторів, що базується на здатності індивіда до об'єктивної оцінки проблемної ситуації (Ю. Попик, 2008).

В останні роки у вітчизняній психології приділяється також увага психології керівника (А. Бандурка, О. Землянська, 2013), психології жінки-керівника (А. Глінка, 2011).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується

стаття. Однак, недостатньо вивченим на сьогодні залишається питання підтримання і зміцнення стресостійкості управлінців, врахування гендерного аспекту у формуванні цієї якості фахівців.

Мета дослідження – з'ясування основних методів формування стресостійкості жінок управлінської сфери.

Завдання – проаналізувати наявні науково-практичні розробки проблеми управління/подолання стресу, узагальнити та систематизувати основні шляхи розвитку стресостійкості особистості жінок та здійснити добір методів для удосконалення досліджуваної якості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз наявних науково-практичних розробок проблеми управління/подолання стресу засвідчує, щонайчастіше ефективність поведінки людини у стресових ситуаціях дослідники пов'язують з низкою її психологічних характеристик.

Серед них – саморегуляція (лат. *regulare* – приводити в порядок, налагоджувати) – доцільне, відносно відповідне мінливим умовам встановлення рівноваги між середовищем і організмом. Це процес управління людиною власними психологічними і фізіологічними станами, а також вчинками. Це наперед усвідомлений і системно організований вплив індивіда на свою психіку з метою зміни її характеристик у бажаному напрямі. Процеси само-

регуляції є внутрішньою цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за рахунок системної участі найрізноманітніших процесів, явищ та рівнів психіки. Вона здійснюється на різних рівнях: на рівні психологічної саморегуляції (що сприяє підтриманню оптимальної психічної активності, необхідної для успішного виконання діяльності), на операційно-технічному рівні (відповідає за організацію і корекцію дій суб'єкта), на особистісно-мотиваційному (дозволяє усвідомлювати мотиви своєї діяльності і керувати мотиваційно-потребовою сферою). Регуляція своїх форм і змісту своєї активності може здійснюватись у формі мимовільного пристосування до середовища (підтримання постійності кров'яного тиску, температури тіла, викид адреналіну при стресі, адаптація зору до темноти тощо); установки, що зумовлюють слабо усвідомлювану чи неусвідомлювану готовність індивіда діяти певним чином за допомогою навичок, звичок і досвіду при передбаченні ним тієї чи іншої ситуації (наприклад, людина за звичкою може використовувати улюблений прийом при виконанні якоїсь роботи, хоча інформований про інші прийоми); довільної регуляції своїх індивідуально-особистісних характеристик: поточного психічного стану, цілей, мотивів, установок, поведінки, системи цінностей тощо (А. Бандурка, О. Землянська, 2013).

М. Білова (2007) обґрунтовує, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку когнітивно-

інтелектуальних якостей: гнучкістю мислення, абстрактністю мислення, вираженою полене-залежністю, здібністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті і опосередкованого запам'ятовування, умінням зосередитися, умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Для стресостійкості особистості характерні такі якості як емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, перевага ділової спрямованості особистості, опірно-оптимальна поведінкова активність.

Б. Бірон (2015) важливими чинниками проактивного подолання стресів називає проактивну установку, загальну самоефективність, автентичне життя та навчену ресурсність.

І. Візнюк (2012) зазначає, що у структурі психологічної стійкості вагоме місце займають: здатність до саморозвитку, самоактуалізації, своєчасне вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, відносна стабільність емоційного тону і позитивного настрою, розвинена вольова регуляція.

В. Корольчук (2009) обґрунтовує, що типовий профіль стресостійких осіб за компонентами характеризується високим рівнем урівноваженості, тобто стійкості до стресу, впевненості і активності, емоційно-вольового самоконтролю, низьким рівнем стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, високими показниками мотиваційної сфери,

загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий високий рівень асертивності, активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та соціальної підтримки. Водночас для типового профілю нестресостійких осіб властиві зворотні закономірності – істотно нижчий рівень прямих і побічних показників стресостійкості, серед поведінкових стратегій долаття стресу типовими в профілі виявились маніпулятивні дії, дії з уникненням, агресивні дії. Вчена зазначає, що рівень стресостійкості формується у динаміці професійного становлення, зростаючи із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду).

Д. Морозов (2012) доводить, що із властивостями стресостійкості особистості пов'язані характеристики емоційної неврівноваженості та тривожності, а також аспекти її ставлення до дійсності. М. Пірен (2001), профілактику стресів пов'язує з такими психологічними особливостями особистості: здатність на зміну орієнтацій; вміння зменшити значення втрати того, до чого прагнуть; здатність прогнозувати не тільки успіхи, але й невдачі; вміння розрізнити великі втрати від мізерних, «невдачу від катастрофи»; вміння розслабитись, щоб дати організму відтворити потенції; готовність до спілкування з різними людьми, вміння думкою навіювати собі позитивні образи, які витісняли б негативні; володіння по-

чуттям гумору; вміння виставляти пріоритети; вміння говорити «ні» тощо.

Г. Ришко (2014), аналізуючи структуру показників стійкості до стресорів, виявив аспекти, що потребують першочергового психологічного опрацювання: «стійкість до негативної самооцінки» (що відображає особистісні проблеми невідповідності бажаних рівнів властивостей, вмінь і знань та знижений їх рівень); «стійкість до невизначеності» (як проблема роздратування і негативних переживань при руйнуванні власних планів, намірів, випадкових обставин); «стійкість о інформаційного перенавантаження» (як особистісний супротив надмірним обсягам інформації).

Н. Родіна (2015) узагальнюючи підходи до розуміння обумовленості долаючої поведінки у стресах, виокремлює такі три її чинники: копінг-процеси (его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях, це когнітивні, моральні, соціальні і мотиваційні структури особистості; у випадку нездатності впоратися з проблемою включаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації), копінг-якості особистості (забезпечують відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації), суб'єктивні переживання особистості (когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу).

А. Бандурка та О. Землянська (2013) зауважують, що у прояві стресу мають значення індивідуальні відмінності людей, бо більша

частина стресів ініціюється і відтворюється самою людиною (тобто, якщо вплив не інтерпретується як загроза чи виклик, то він не перетворюється у стрес-чинник).

При цьому ефективність поведінки керівника у стресових ситуаціях пов'язують з його мотиваційними, інтелектуальними характеристиками, самовладанням та саморегуляцією, вмінням швидко приймати рішення, життєвим досвідом, знаннями, евристичним мисленням, витривалістю і вмінням розподіляти свої сили (А. Бандурка, О. Землянська, 2013). А. Глінка (2011) зауважує, що повсякденне життя жінки-керівника залишає мало часу для осмислення і усвідомлення певних процесів та особистісних змін, тому для підтримання стресостійкості жінок-керівників важливою є актуалізація їх рефлексивних механізмів.

Для підтримання та розвитку стресостійкості особистості та пов'язаних з нею характеристик пропонують такі методи і прийоми: такі, що відволікають увагу і такі, що позбавляють напруження, самозаспокоєння за допомогою позитивних ідей (Н. Волкова, 2011); йога, медитація, аутотренінг, послідовне м'язове розслаблення, візуалізація образів, спеціальні техніки дихання, споглядання краси, налагодження правильного харчування (Т. Басова, 2001; Д. Морозов, 2012); самоспостереження, самоаналіз, самооцінка, корекція власного емоційного стану, рефлексія пережитих станів у різних соціально-складних ситуаціях (В. Подляшаник, 2011).

Одним із способів подолання стресу Дж. Брайт (2003) називає читання книг із самопомоги. Автор зауважує, що в цілому відомо, що деякі втручання (особливо тренінгові курси з подолання стресу, релаксація, медитація і вправи) приносять користь протягом деякого короткого проміжку часу. Однак, за його словами, набагато менше ми знаємо про тривалі ефекти. Також незрозуміло, як ці методи діють, і які з них найбільш ефективні.

Натомість, Дж. Грінберг (2002) стверджує, що немає готової відповіді на питання: як впоратись зі стресом, однак існує система управління стресом, яку можна використати, щоб контролювати стрес і рівень напруження. Автор зауважує, що управління стресом має бути комплексним. На кожному етапі ланцюгової реакції, викликаній стресовою ситуацією, можна усунути лише частину негативних наслідків, що виникли. Кожен з бар'єрів здатний погасити лише частину негативного імпульсу; жоден з них не попереджає подальший розвиток процесу. Тому навчання окремих прийомів боротьби зі стресом, на думку автора, приносить деяку користь, але не дає можливості використати усі наявні можливості.

У контексті сказаного наведемо й опис зовнішніх і внутрішніх чинників, які за Дж. Грінбергом (2002) сприяють стресостійкості особистості: правильне харчування; владнання щоденних побутових труднощів; уникання стресових шумів (вище 85 децибел); соціальна підтримка (матеріальна, емоційна, ін-

формаційна (факти чи поради), оціночна); вибіркоче сприйняття (зосередження на хорошому); корекція самооцінки; внутрішній локус контролю; розвиток духовності; медитація (як вправа для розуму, створена для того, щоб навчити нас контролювати свою увагу і самому зосереджуватися); аутогенне тренування (релаксаційна техніка, що складається із комплексу вправ, за допомогою яких у кінцівках і тілі викликають відчуття тепла і важкості); прогресивна м'язова релаксація; біологічний зворотний зв'язок (використання інструментарію для отримання інформації про те, що відбувається у тілі); фізичні вправи тощо.

Формувальні техніки стресостійкості пропонує й В. Корольчук (2009). Авторка пропонує здійснювати їх за такими блоками: формування навичок асертивності, ефективної комунікації та взаємодії; розвитку навичок ефективної саморегуляції; психологічної підготовки до дій в екстремальних умовах; пропрацювання впливу стресогенних факторів на особистість, інтеграції набутого травматичного досвіду; розвитку усвідомленої саморегуляції поведінки в екстремальній ситуації; процесу цілеспрямованого формування послідовності компонентів цілісної системи саморегуляції професійної діяльності.

У більш ранніх роботах авторка систематизує методи боротьби зі стресом у такі групи:

1) за природою антистресового впливу: фізичні (вплив високими або низькими темпе-

ратурами, світлом різного спектрального складу й інтенсивності тощо), біохімічні (фармакологічні препарати, лікарські рослини, наркотичні речовини, алкоголь, ароматерапія), фізіологічні (масаж, акупунктура, фізичні вправи, м'язова релаксація, дихальні техніки);

2) за способом впровадження у свідомість антистресової установки: зовнішні (психотерапія, емоційна участь близької людини, компетентна порада фахівця, спортивні ігри, масаж тощо), самодопомога (аутогенне тренування, медитація, дихальні техніки, спеціальні фізичні вправи, йога);

3) регуляція рівня стресу з використанням технічних засобів (аудіовізуальної стимуляції, методу центральної нервової електронейростимуляції, методи біологічного зворотного зв'язку та інші);

4) виробничі стреси: організаційні (спрямовані на зменшення ступеня екстремальності факторів виробничого середовища і їх більшій відповідності психофізіологічним особливостям працівника) та психопрофілактичні (методи, спрямовані безпосередньо на психіку людини, що передбачають: вплив кольором і функціональною музикою, вплив на біологічно активні точки, оздоровчі фізичні вправи, переконання й навіювання, самонавіювання й аутотренінг, дихальна гімнастика, медитація) (В. Крайнюк, 2007).

А. Бандурка та О. Землянська, (2013) пропонують три групи прийомів саморегуляції: усунення зовнішніх причин емоційного

напруження, відволікання свідомості з допомогою «розумової дії» (концентрація уваги не на результаті змагання, а на його техніці і тактиці), самопереконання, самоаналіз, само наказ.

Важливу роль в емоційно-вольовому рівні саморегуляції вчені відводять таким видам методів, як: самосповідь, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення. Самосповідь розуміється ними як повний внутрішній звіт перед самим собою про справжню свою роль у різних життєвих обставинах. Це щира розповідь про труднощі і виклики долі, про помилки і хибні кроки, зроблені у минулому, тобто про найвідвертіші, глибоко особисті переживання. Завдяки цьому методу людина звільняє себе від суперечностей, рівень психічного напруження знижується. Самопереконання – процес комунікативного критико-аналітичного, свідомого впливу на власні установки, ядро особистісних мотивів. Найбільш дієвим воно буде тоді, коли опирається на тверезий інтелект, розумний, об'єктивний підхід до проблем та суперечностей життя. Самонаказ – здійснює забезпечення рішучих дій керівника в умовах чіткості мети та обмеження часу для роздумів. Формується у ході тренувань на подолання себе, коли необхідна дія починається відразу після віддачі самонаказу. У результаті виробляється рефлекторний зв'язок між внутрішнім мовленням і дією. Самонавіювання – психорегулятор, що діє на мисленнєвому, звично стереотипному

рівні, який вимагає творчих особистісних зусиль з аналізу і вирішення ситуації утруднення. Мисленнєві чи словесні навіювання найбільш дієві, якщо вони прості, короткі, позитивні, життєстверджуючі, оптимістичні за тоном. Самопідкріплення є контролюючою реакцією саморегуляції життєдіяльності. Результат дій і самі дії оцінюються з точки зору індивідуального, особистісного стандарту, тобто контролюються. Під стандартом мається на увазі еталон, який встановлює сам суб'єкт чи який переймає в якості обов'язкового для себе.

У мотиваційній саморегуляції А. Бандурката О. Землянська (2013) виокремлюють два типи методів: безпосередні та опосередковані. Безпосередні полягають у тому, що особистість прямо і усвідомлено піддає перегляду свою мотиваційну систему, коректує ті установки і спонукання, які її не влаштовують з якоїсь причини. До них належать: прийом логічного мислення, аутогенне тренування, самогіпноз, бібліотерапія. Опосередковані методи саморегуляції ґрунтуються на результаті впливу на центральну нервову систему в цілому чи на певні утворення через непрямі чинники. Наприклад, медитація.

До методів саморегуляції згадані вище дослідники також залічують: самоорганізацію, самоствердження, самодетермінацію та самоактуалізацію. Самоорганізація характеризується такими ознаками: активне творення себе як особистості, відповідність життєвих виборів

індивідуальним особливостям особистості, прагнення пізнати себе, визначити свої сильні і слабкі сторони, відповідне ставлення до праці та справ, своїх слів, оточуючих людей. Самоствердження пов'язане з потребами керівника у самовираженні та саморозкритті. Це прагнення індивіда до досягнення та підтримання певного суспільного статусу, що часто виступає як домінуюча потреба. Це прагнення може проявлятися як у реальних досягненнях у тій чи іншій сфері, так і у відстоюванні своєї значущості перед іншими шляхом лише словесних заяв. Самодетермінація – здатність індивіда самостійно обирати напрям розвитку. Постулюється наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя. Самоактуалізація – прагнення людини до якомога більш повного вияву і розвитку своїх особистісних можливостей. Це неперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, чи покликання, долі тощо, як більш повне пізнання і прийняття своєї власної первинної природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції чи внутрішньої синергії особистості.

А. Бандурката О. Землянська (2013) зауважують, що кожна людина має підібрати для себе індивідуально ті методи саморегуляції, які найбільш допоможуть їй в успішній психологічній регуляції самої себе.

У психологічній науці нині накопичений чималий арсенал методів зняття симптомів стресу. Зокрема, Н. Волкова (2011) обгру-

нтовує доцільність застосування таких з них: передишка; прості твердження; визначення першого кроку, необхідного для виходу із ситуації, що склалась; неперервна концентрація уваги на чомусь; сховище (реальне чи уявне усамітнення); позитивні образи уяви; чарівні заспокійливі слова; музика; швидке зняття м'язевого напруження; дихання на рахунок 7 – 11; зняття напруження у русі; самомасаж; розслаблення тіла за допомогою уяви; зміна вимог на переваги; запитання самому собі; вибір; «хай так і буде»; відволікання уваги; зниження рівня домагань; повторення тверджень «я розумію», «я можу»; відчуття присутності люблячої людини; любов до себе; власні цінні якості; миттєва релаксація; збереження хорошого настрою; збереження спокійного обличчя; впевненість у своїх силах; філософське ставлення до життя; уявний захисний щит; самоствердження.

Для того, щоб допомогти людині утриматись у зоні комфорту чи швидко повернутись до неї після дії стрес-фактору (і тим самим сприяти розвитку її стресостійкості), вчені Інституту з вивчення психічних травм (США) розробили так звану «Модель суспільної резильєнтності», що передбачає навчання застосуванню таких методів: сканування власних відчуттів, створення ресурсів, пошук опор, жестикуляція, швидка допомога, переключись та залишись. Метод сканування власних відчуттів допомагає стабілізувати нервову систему; вчить розрізняти відчуття сум'яття,

розладу і відчуття гармонії. Вивчення відчуттів, пов'язаних з благополуччям, необхідне, щоб допомогти людині покращити самопочуття. Людині пропонують прислухатись до її органів чуття і тіла: які внутрішні відчуття вона відчуває (приємні, нейтральні чи неприємні), який у неї серцевий ритм, дихання, наскільки вона напружена чи розслаблена, що відбувається усередині її. По мірі того, як людина фокусується на нейтральних чи більш комфортних місцях свого тіла, вона може почати більш глибоко дихати, сповільнюється її пульс і з'являється м'язове розслаблення. Метод створення ресурсів, їх пошук та активація передбачає використання позитивного чи нейтрального життєвого досвіду для створення позитивних чи нейтральних відчуттів. Ресурсом може бути усе, що допомагає людині відчувати себе краще. Це може бути щось, що подобається людині у собі, позитивний спогад, людина, місце, тварина, духовна практика чи щось, що приносить комфортний стан. Людина просто пригадує ресурс, потім її увага переноситься до приємного чи нейтрального відчуття. По мірі того, як людина думає про свій ресурс, чи описує його, у її тілі відбуваються зміни (уповільнюється дихання, пульс, розслаблюються м'язи), виникають нові почуття, думки, смисли. Метод пошуку опор (заземлення) передбачає повну присутність у даний момент. Це прямий контакт тіла із землею чи якимсь об'єктом, що надає підтримку тілу. Знайшовши опору собі, людина відчуває

своє тіло у даний момент, і тоді, перебуваючи у теперішньому моменті, її не хвилює минуле чи майбутнє. Метод жестикуляції і спонтанних рухів є усвідомленим використанням охоронних та заспокійливих рухів. У момент стресу людина може пригадати якийсь свій самозаспокійливий жест, думаючи про нього, повторюючи його, вона може заспокоїти свою нервову систему. Метод швидкої допомоги є використанням коротких вправ з повернення у зону комфорту. Метод переключення є актуалізацією ресурсів передбачає перебування у стані ресурсоспоживання (І. Мартинюк, 2016).

Т. Ткачук (2011) зауважує, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі наявного у неї особистісного досвіду. Тому копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Узагальнюючи вище наведені дані, можна виокремити такі основні шляхи розвитку стресостійкості особистості: 1) навчання та удосконалення копінг-стратегій, 2) виявлення та зміцнення копінг-ресурсів особистості.

Емпіричні дослідження І. Аршави (2006) засвідчують наявність зв'язку стратегій подолання стресів з особистісними властивостями, що свідчить про їх відносну стабільність. Ці стратегії стресоподолання обираються людиною відповідно до особливостей ситуації, але вони відбивають певні усталені погляди суб'єкта на те, як доцільно поводитись у тій чи іншій ситуації. При цьому автор

виокремлює такі основні стратегії стресоподолання: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, уникнення проблеми.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Виходячи з особливостей управлінської діяльності у її зв'язку з гендерними психологічними характеристиками особистості керівника, можемо виокремити такі методи підтримання та удосконалення стресостійкості жінок управлінської сфери: психотренінг прийомів саморегуляції, психологічна просвіта щодо методів швидкої самопомоги у гострих стресових ситуаціях, психотерапія (з метою зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості), ділові ігри (для відпрацювання копінг стратегій у стресових ситуаціях).

Перспективою подальших наукових розвідок у даному напрямі є розроблення програми психологічного супроводу з використанням визначених методів розвитку стресостійкості жінок управлінців.

Перелік використаних джерел:

1. *Аришава І. Ф.* Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Д.: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
2. *Бандурка А. М., Землянська Е. В.* Психологія керівника : монографія. Харків: Золота мілья, 2013. 720 с.
3. *Басова Т. П.* Стресс и антистрессовая политика: учеб. пособ. Для студ. Гуманит. Фак. Петрозаводск, 2001. 69 с.
4. *Білова М. Е.* Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресо-

- генних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
5. *Бірон Б. В.* Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
6. *Брайт Дж.* Стресс. Теории, исследования, мифы: секреты болезни цивилизации / Дж. Брайт, Ф. Джонс; А. Боричев, З. Замчук (пер. с англ.). [2 междунар. изд.]. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 352 с. (Проект «психология-Best»).
7. *Візнюк І. М.* Психосоматичні кореляти психологічної стійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. 20 с.
8. *Волкова Н.* Как снять стресс / Н.Волкова/ Донецк: Ноулидж, Донецкое отделение, 2011. 90 с.
9. *Глінка А. І.* Психологія жінки-керівника: критичні суперечності на шляху до успіху / А. І. Глінка/ монографія. К.: С&Т-Гнозис, 2011. 191 с.
10. *Гринберг Дж.* Управление стрессом / Л. Гительман/ М. Потапова (пер. с англ.). [7 изд.]. СПб.: Питер, М. и др., 2002. 495 с. (Серия «Мастерапсихологии»).
11. *Корольчук В. М.* Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 40 с.
12. *Крайнюк В. М.* Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк/ монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
13. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова/ М.: Смысл, 2007. 311 с.
14. *Марищук В. Л., Евдокимов В. И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
15. *Мартинюк І. А.* Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. К.: НУБіПУ, 2016. 101 с.

16. *Методика* обучения студентов управлению своим психофизиологическим состоянием с помощью технических средств: учеб. пособ. / А. И. Кисилев, Э. И. Борисов, Ф. Я. Верховский, А. Н. Лебязьев. М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2001. 21 с.

17. *Морозов Д. Ю.* Мотиваційні чинники стресостійкості викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Харківський національний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди. Х., 2012. 20 с.

18. *Пірен М.* Деонтологія конфліктів та управління: навч.-практ. посіб. К.: УАДУ, 2001. 377 с.

19. *Подляшаник В.* Психологічні особливості емоційної стійкості співробітників митної служби: монографія. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 184 с.

20. *Попик Ю. В.* Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. 20 с.

21. *Ришко Г. М.* Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київський університет ім. Б. Грінченка. К., 2014. 20 с.

22. *Родіна Н. В.* Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

23. *Ткачук Т. А.* Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

References (Transliteration):

1. *Arshava I. F.* Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostykam : monohrafiia. D.: Vyd. DNU, 2006. 336 s.

2. *Bandurka A. M., Zemlianskaia E. V.* Psykholohiyarukovodyteliia : monohrafiia. Kharkov:

Zolotaiamyliia, 2013. 720 s.

3. *Basova T. P.* Stress y antystressovaiapolytyka: ucheb. posob. Dliastud. Humanyt. Fak. Petrozavodsk, 2001. 69 s.

4. *Bilova M. E.* Psykholohichniosoblyvostiosib z riznymrivnemstresostiikosti (naprykladipratsivnykivstresohennykhprofesii) : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. 19.00.01. Pivdenoukrainskyiderzhavnyipedahohichnyiuniversytetimeni K. D. Ushynskoho. Odesa, 2007. 20 s.

5. *Biron B. V.* Proaktyvne podolannia stresovykh sytuatsii osobystiiu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. 19.00.01. Odeskyinatsionalnyiuniversytet. I. I. Mechnykova. Odesa, 2015. 22 s.

6. *Brait Dzh.* Stress. Teoryu, yssledovaniya, myfy: sekretyboleznytsyvylyzatsyy / Dzh. Brait, F. Dzhons; A. Borychev, Z. Zamchuk (per. s anhl.). [2 mezhdunar. yzd.]. SPb.: praim-EVROZNAK, M.: OLMA-PRESS, 2003. 352 s. (Proekt «psykholohyia-Best»).

7. *Vizniuk I. M.* Psykhosomatychni koreliaty psykholohichnoi stiikosti : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. 19.00.01. Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 2012. 20 s.

8. *Volkova N.* Kaksniatstress. Donetsk: Noulydzh, Donetskoetdelye, 2011. 90 s.

9. *Hlinka A. I.* Psykholohiia zhinky-kerivnyka: krytychni superechnostina shliakhu do uspiikhu: monohrafiia. K.: S&T-Hnozys, 2011. 191 s.

10. *Hrynberh Dzh.* Upravlenyestressom / L. Hytelman, M. Potapova (per. s anhl.). [7 yzd.]. SPb.: Pyter, M. y dr., 2002. 495 s. (Seryia «Masterapsykholohyy»).

11. *Korolchuk V. M.* Psykholohiia stresostiikosti osobystosti : avtoref. dys. ... dokt. psykhol. nauk. 19.00.01. Instytutpsykholohiiim. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 2009. 40 s.

12. *Krainsiuk V. M.* Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia. K.: Nika-Tsent, 2007. 431 s.

13. *Leonova A. B., Kuznetsova A. S.* Psykholohyeheskye tekhnolohyy upravleniya sostoianem cheloveka. M.: Smysl, 2007. 311 s.

14. *Maryshchuk V. L., Evdokymov V. Y.* Povedenye y

samorehuliatsyia cheloveka v usloviakh stressa. SPb: Yzd. Dom «Sentiabr», 2001. 260 s.

15. *Martyniuk I. A.* Psykholoho-pedahohichniy suprovid studentiv pidchas navchannia u VNZ : metod. posib. K.: NUBiPU, 2016. 101 s.

16. *Metodyka* obuchenya studentov upravleniy usvoympsykho fyzyolohycheskym sostoianyem s pomoshchiu tekhnicheskikh sredstv: ucheb. posob. / A. Y. Kysylev, Э. Y. Borysov, F. Ya. Verkhovskiy, A. N. Lebiachev. M.: Yzd-vo MHTU ym. N. Э. Bauman, 2001. 21 s.

17. *Morozov D. Yu.* Motyvatsii nichynnyky stresostiikosti vykladachiv vyshchyykh navchalny khzakladiv : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk. 19.00.07. Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichniy instytut im. H. S. Skovorody. Kh., 2012. 20 s.

18. *Piren M.* Deontolohiia konfliktiv ta upravlinnia: navch.-prakt. posib. K.: UADU, 2001. 377 s.

19. *Podliashanyk V.* Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi stiikosti spivrobitnykiv mytnoislyzhby: monohrafiia. Lutsk: Volynskiy natsionalnyi universytet im. Lesi Ukrainky, 2011. 184 s.

20. *Popyk Yu. V.* Formuvannia frustratsiinoi tolerantnosti u menedzheriv osvity v umovakh spilnoi diialnosti : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk. 19.00.07. Instytut psykolohiiim. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 2008. 20 s.

21. *Ryshko H. M.* Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti u naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk. 19.00.07. Kyivskiy iuniversitytet im. B. Hrinchenka. K., 2014. 20 s.

22. *Rodina N. V.* Psykholohiiastresu, kopinh-povedinky i zdorovia: navch.-metod. posib. dliastud. VNZ III-IV rivnivakredytatsii. Donetsk: Skhidnyivydavnychydim, 2015. 164 s.

23. *Tkachuk T. A.* Kopinh-povedinka: stratehii ta zasoby realizatsii: monohrafiia. Irpin: Nats. un-t DPS Ukrainy, 2011. 284 s.

Marusynets Mariana

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of the NPU named after MP Drahomanov, Kyiv (Ukraine)

Shevchenko Rima

Administration of the President of Ukraine, Head of the Documentary Department of the President's Office of the President of Ukraine, a trainee of the psychology laboratory at the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

METHODS OF FORMING RESISTANCE OF WOMAN-MANAGER

ABSTRACT

The article draws attention to the importance of forming high stress-resistance of managers in the present. Characterizes the essence of stress resistance of the individual and the related motivational stability, psychological stability, frustration tolerance. There is insufficient knowledge of the issue of maintaining and strengthening the stress management of managers, taking into account the gender aspect in the formation of this quality of specialists.

The essence of stress resistance of the individual is considered. It is noted that the effectiveness of human behavior in stressful situations, researchers associated with a number of its psychological characteristics, most often - with self-regulation.

It is noted that the effectiveness of the manager's behavior in stress situations is associated with his motivational, intellectual characteristics, self-control and self-regulation, the ability to make decisions quickly, life experiences,

© *Марусинець М. М., Шевченко Р. М.*

knowledge, heuristic thinking, endurance and ability to distribute their forces.

The existing scientific and practical developments of the problem of management / overcoming of stress are analyzed, the main methods for the development of stress-resistance of the individual are summarized and systematized. In particular, the following methods of maintenance and development of stress resistance are given: methods of distraction, methods of relaxation, self-complacency with the help of positive ideas, reflection of experienced conditions in various social and complex situations, reading self-help books, methods for forming assertiveness skills, effective communication and interaction, development of skills of effective self-regulation, psychological preparation for actions in extreme conditions, development of the influence of stress factors on a person, integration of acquired traumatic experience, development of conscious self-regulation of behaviour in an extreme situation, purposeful formation of a sequence of components of a holistic system of self-regulation of professional activity, and many others.

Based on the peculiarities of management activity in connection with the gender psychological characteristics of the manager's personality, methods for maintaining and improving the stress resistance of women in the managerial sphere are identified: psychotraining of self-regulation techniques, psychological education on methods of rapid self-help in acute stressful situations, psychotherapy (in order to strengthen internal psy-

chological resources personality), business games (for working out coping strategies in stressful situations).

Keywords: stress resistance, self-regulation, self-regulation methods, coping behavior, stress management of female manager.

Марусинець Маріанна Михайлівна

Доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ (Україна)

Шевченко Римма Николаевна

Заведуюча відділом документального забезпечення Приймальної Президенти України Адміністрації Президента України, соискатель лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

МЕТОДИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИНЫ РУКОВОДИТЕЛЯ

Аннотация. В статье основной акцент сделан на обосновании формирующих воздействий, от которых зависит стрессоустойчивость женщин руководителей в нынешних условиях. Характеризуется сущность стрессоустойчивости личности и связанных с ней мотивационной устойчивости, психологической устойчивости, фрустрационной толерантности. Отмечается недостаточная изученность вопроса поддержания и укрепления стрессоустойчивости управленцев, учета гендерного аспекта в формировании этого качества специалистов. Рассматривается сущность стрес-

соустойчивости личности. Отмечается, что эффективность поведения человека в стрессовых ситуациях исследователи связывают с рядом его психологических характеристик, чаще всего – с саморегуляцией.

Замечено, что эффективность поведения руководителя в стрессовых ситуациях связывают с его мотивационными, интеллектуальными характеристиками, самообладанием и саморегуляцией, умением быстро принимать решения, жизненным опытом, знаниями, эвристическим мышлением, выносливостью и умением распределять свои силы.

Проанализированы имеющиеся научно-практические разработки проблемы управления / преодоления стресса, обобщены и систематизированы основные методы развития стрессоустойчивости личности. В частности, представлены такие методы поддержания и развития стрессоустойчивости: методы отвлечения внимания, методы расслабления, самоуспокоения с помощью позитивных идей, рефлексия пережитых состояний в различных социально-сложных ситуациях, чтение книг с самопомощи, методы формирования навыков асертивности, эффективной коммуникации и взаимодействия, развития навыков эффективной саморегуляции, психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях, проработки влияния стрессогенных факторов на личность, интеграции приобретенного травматического опыта, развития осознанной саморегуляции поведения в экстремальной

ситуации, целенаправленного формирования последовательности компонентов целостной системы саморегуляции профессиональной деятельности и многие другие.

Исходя из особенностей управленческой деятельности в ее связи с гендерными психологическими характеристиками личности руководителя, выделены методы поддержания и совершенствования стрессоустойчивости женщин управленческой сферы: психотренинг приемов саморегуляции, психологическая просветительство о методах скорой самопомощи в острых стрессовых ситуациях, психотерапия (с целью укрепления внутренних психологических ресурсов личности), деловые игры (для отработки копинг стратегий в стрессовых ситуациях).

Ключевые слова: стрессоустойчивость, саморегуляция, методы саморегуляции, копинг-поведение, стрессоустойчивость женщины-управленца.

Дата отримання статті: 16.12.2018

Дата рекомендації до друку: 25.12.2018

Дата оприлюднення: 27.12.2018

© Марусинець М. М., Шевченко Р. М.