

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
(повна назва інституту/факультету)

кафедра психології
(повна назва кафедри)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
МЕНЕДЖЕРІВ

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка VI курсу, групи 603

спеціальності «Психологія»

(назва спеціальності)

Пінтяк Анастасія Володимирівна

(прізвище, ім'я та по-батькові)

Керівник:

д. психол. н., доцент Гуляс І.А.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 2021 р.

зав. кафедри _____ доц. **Ярослава АНДРЕЄВА**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1 Вивчення феномену психологічної резилієнтності: проблеми та перспективи.....	6
1.2 Поняття, компоненти та фактори формування резилієнтності.....	13
1.3 Особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов.....	19
1.4 Резилієнтність і здатність приймати управлінські рішення...	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ КЕРІВНИКА ПІДПРИЄМСТВА ЯК ЗДАТНІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ КРИЗАМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	36
2.1 Методика та опис вибірки.....	36
2.2 Організація дослідження.....	36
2.3 Дослідження рівня сформованості резилієнтності у керівника	38
РОЗДІЛ 3. ЗАПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ КЕРІВНИКА	47
3.1 Розробка програми.....	47
3.2 Порівняльний аналіз результатів дослідження.....	59
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність. Сучасні виклики спонукають до пошуків нових, науково обґрунтованих методів і засобів для психологічної допомоги та підтримки у розвитку особистості. Актуальні життєві умови ставлять нові виклики в суспільстві, враховуючи зростаючу проблему психічного здоров'я молодого покоління у зв'язку із соціальною ізоляцією та стресом, пов'язаним з умовами пандемії COVID-19 та воєнного вторгнення Росії в Україну 24-го лютого 2022 року.

Так, сучасне суспільство, що постійно перебуває в стані структурного оновлення, невизначеності розвитку, соціальних та економічних змін, характеризується потребою в людях, здатних успішно адаптуватися до негативних суспільних явищ, протистояти соціальним загрозам, долати життєві труднощі, мотивувати себе на саморозвиток та самовдосконалення. Тому більшість вчених заявляють необхідність вивчення умов збереження стабільності людини, закликають розвивати такі особисті якості, властивості, які забезпечували б не тільки здатність пристосовуватися до соціального, економічного та іншого середовища, але й активно чинити опір, протидіяти кризовим явищам, планувати власну діяльність відповідно до поставлених цілей, добиватися успіху, бути психічно стійкими або резильєнтними.

На сьогоднішній день дослідження резильєнтності людини є одним з пріоритетних напрямів не лише у західній гуманістичній, позитивній, а й у вітчизняній психології, а також у суміжних науках.

Аналіз вітчизняних досліджень дозволив помітити, що у психологічних дослідженнях феномен резильєнтності недостатньо вивчений. У вітчизняних роботах можна знайти теоретичні підходи до визначення даного поняття, характеристику резильєнтності як освітньої та/або професійної компетенції, структурні компоненти та можливі напрями подальшого вивчення феномену.

Протягом останніх декількох десятирічь науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності (А. Masten, К. М. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін.). За цей час науковці напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену, створили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (G. Richardson, A. Masten, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney та ін.); виявлені значні кореляційні зв'язки між реильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо.

У сучасній психології зроблено безліч спроб пошуку особистісних характеристик, що сприяють успішній адаптації до змін і подолання життєвих ситуацій: стійкість особистості (В. Чудновський, В.Л. Маришук, К.К. Платонов, Б.А. Вяткін та ін.), особистісно-адаптаційний потенціал (А. Г. Маклаков), особистісний потенціал (Д.А. Леонтьєв), життєстійкість (С. Кобейса, С. Мадді, С. Ках, Д. Хошаба-Мадді, Д. Кутелія С.В, Кніжнікова, О.А. Березкіна, Наливайко Т.В. та ін.).

Разом з тим, зазначимо, що у сфері управління відсутні ґрунтовні вітчизняні дослідження, в яких резильєнтність розглянуто як складне, багатогранне явище через призму управління, виокремлено потребу її формування на різних рівнях (національному, регіональному та місцевому)

Мета дослідження – здійснити теоретичний огляд досліджень, присвячених проблемі резильєнтності у науковій літературі, на основі яких провести дослідження щодо впливу цього феномену на ефективність управлінської праці.

Завдання:

- вивчити феномен психологічної резилієнтності;

- дослідити поняття, компоненти та фактори формування резильєнтності;
- визначити особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов;
- дослідити резилієнтивність і здатність приймати управлінські рішення;
- провести дослідження резилієнтивності керівника підприємства як здатність протистояти кризам в умовах війни;
- запровадити тренінгову програму формування резилієнтивності керівника підприємства.

Об’єкт дослідження - соціально-психологічні властивості резильєнтності особистості.

Предмет дослідження – структура соціально-психологічних властивостей резильєнтності.

Гіпотеза дослідження резильєнтність особистості як психологічна властивість людини в складних життєвих ситуаціях являється основою життєстійкості та особистісним ресурсом людини і стає найбільш актуальною в процесі здійснення управлінської функції.

Методи дослідження. В теоретичній частині використовувались теоретичні методи, аналітичні, методи збору інформації, синергетичні, емпіричні

Емпірична база дослідження.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі представлено 16 рисунків, 3 таблиці. Список джерел складає 78 найменувань. Загальний обсяг роботи. 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Вивчення феномену психологічної резилієнтивності: проблеми та перспективи

Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна на сході України, соціально-політична нестабільність у суспільстві — фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення. Психологиволонтери майже п'ять років тому зіткнулися з надзвичайними для сучасного життя проблемами здоров'я учасників бойових дій, тимчасово переселених громадян нашої держави і навіть волонтерів, залучених в усі сфери життєдіяльності тих, хто потребує допомоги [1, с 78]. А, отже, п'ять років поспіль постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини

Історія розвитку конструкта «резилієнс» у світі починається з 1800-х років. У психологічній літературі до 1950 років резилієнс розглядають у контексті неусвідомлених захисних механізмів, з 1960-х — усвідомлених стратегій коупінгу, з 1980-х — захисних факторів та факторів ризику. Що ж до фізіологічних досліджень, то у 1920-х роках резилієнс вивчали в контексті гомеостазу та квантової фізики, у 1950-х — емоційного стресу та захворювань, у 1970-х — пластичності мозку, а з 1980-х — психонейроімунології [2, с 43].

Лише з 1990-х років фізіологічні та психологічні аспекти резилієнс почали поєднувати [3]. Окремо можна говорити й про вивчення резилієнс у контексті психічного здоров'я, починаючи з 1950-х років. Уперше це поняття було застосовано в дослідженні дітей з проблемами психічного здоров'я

(1970-ті роки) для опису дітей, які добре почувалися (мали благополуччя), незважаючи на несприятливі умови і ризику.

Термін «резилієнтність» походить від англійського слова «resilience» і перекладається як «стійкість, пластичність, пружність» [4, с. 161]. Він був запозичений з фізики, де означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску та використовується з початку 70-х років минулого століття. Розповсюдження досліджень у різних галузях психології було спрямовано на спробу визначити, чи є резилієнтність особливістю особистості, чи динамічним станом. Різні підходи призвели до розбіжностей у визначенні даного терміну. У психології вивчення резилієнтності зосереджено на виявленні характеристик особистості, особливо молодих людей, які були успішні і процвітали, живучи при цьому в важких умовах, таких як низький соціально-економічний статус і психічні захворювання батьків (Н. Гармезі, 1991; М. Раттер, 1990; Е. Вернер і Сміт, 1992) [5;6;7].

Отже, у 1960-1970 рр. феномен резилієнтності став найбільш популярною темою для обговорення в наукових колах, а також досліджувався в рамках позитивної психології [8]. У 1973 р. Н. Гармезі вперше опублікував результати вивчення резилієнтності. Він використовував дані епідеміології, визначав захисні фактори, які зараз допомагають визначити резилієнтність [9, с. 221]. У 1982 р. Е. Вернер одна з перших використала термін «резилієнтність» для опису дітей з бідних сімей, а також дітей, які виростили в сім'ях батьків із залежністю від алкоголю і батьків із психічними порушеннями. Резилієнтність перетворилася на велику теоретичну та науково-дослідну тему після публікації робіт А. Мастена у 1980-х рр., які були присвячені вивченню дітей, матері яких страждають на шизофренію [10]. У 1980-1990 роки дослідження з вивчення резилієнс були присвячені дітям, які, попри різні стреси та негаразди, здатні були добре функціонувати в дорослому віці [11;17].

У 2000-х роках у фокусі досліджень резилієнс з'являються інші групи населення, включаючи людей похилого віку та представників різних етнічних груп, які перебували в несприятливих умовах (мали різні захворювання, перебували в зонах військових конфліктів тощо).

Виявлено, що за терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено розуміння здібності людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставини, здатності підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій.

У вітчизняних дослідженнях немає однозначного розуміння феномену резильєнтності: одні вчені ототожнюють із поняттям «життєздатність» і розглядають як уроджену якість особистості, інші розглядають у контексті адаптації/дезадаптації, та як компетенцію чи вміння, і як здатність гідно зустрічати та долати несприятливі обставини та виклики [12, с 43].

Поточні дослідження резильєнтності зазвичай фокусуються на нейробіології стресу та страху або засновані на епідеміологічних та клінічних дослідженнях наслідків психотравми. В обох випадках резильєнтність розуміється як «відсутність симптомів» або «збереження психічного здоров'я» після перенесених нещастя або травм. Міждисциплінарна група, підкреслюючи необхідність зміщення акценту в галузі психічного здоров'я з психопатології на резильєнтність і вказуючи на величезний економічний тягар та суб'єктивні страждання, викликані розладами, пов'язаними зі стресом, дійшла висновку, що резильєнтність може бути визначена лише постфактум травми, коли у частини людей є симптоми, а у частини – ні [14;15;16].

З наукового погляду така позиція є проблемною. Без чіткої концепції неможливо накопичувати емпіричні дані та відомості про проведене лікування.

Зокрема, дуже важливо визначити, чи належать до резильєнтності процеси, які призводять до погіршення стану після фізичної чи психічної травми, або ті, які однозначно сприяють збільшенню сили та витривалості.

Позитивна психологія виділяє резильєнтність як ключову складову благополуччя, в її рамках запущено відомий тренінг резильєнтності в армії США. Також деякі аспекти резильєнтності відображені в роботах психоаналітиків-постфрейдистів, які підкреслювали, що «я» є функціональним, що розвивається, існуючим не ізольовано, але у взаємодії із соціальним середовищем, зокрема у працях Sullivan [18],

Fromm [19], та Erickson [20], в роботі Maslow[21], про самореалізацію та у поняттях гуманістичної психології [22-23].

Проте, ці автори говорили не про резильєнтність як таку, а про особистісне зростання, не інтегрували результати систематичних досліджень та дані нейробіологічних відкриттів у свої моделі та концепції або навіть заперечували релевантність будь-яких нейронаукових даних [24].

Специфічна для людини модель резильєнтності, яка, з одного боку, враховує її внутрішню реальність і вищі здібності, а з іншого боку, спирається на еволюційні моделі та включає в свою основну концепцію результати нейронаукових відкриттів, так і не була побудована.

У публікаціях зарубіжних дослідників феномен «резильєнтність» розглядається у трьох основних підходах: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму.

Згідно з першим підходом, вчені наголошують на вивченні процесів емоційного регулювання поведінкових реакцій дітей у стресовій ситуації, способів подолання ними життєвих негараздів. Довгий час поза полем зору залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів. Цей недолік був усунений вченими В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, які розробили практичні прийоми копінг поведінки (внутрішній діалог, розвиток почуття гумору, фізична активність).

Провідна роль активної життєвої позиції людини у підтримці життєздатності розглядається у рамках конструктивістського підходу. На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність має дві складові: фізичну та психологічну.

Представники екологічного підходу головну роль у подоланні складнощів буття надавали соціальним факторам.

Подальші дослідження призвели до появи нового, крос-культурного підходу, який відображає зв'язок життєздатності та способів реагування в ситуаціях ризику з расовою приналежністю, віком, статтю, місцем проживання. Цей підхід є дуже перспективним у рамках спільних міжнародних проектів вчених різних країн.

Дві основні проблеми здатні ще більше ускладнити побудову комплексної біоповедінкової моделі резильєнтності людини. По-перше, більшість сучасних зусиль, спрямованих на розуміння нейробіологічних основ психічних розладів у галузі психіатрії, як правило, зосереджені на особливостях, які можна легко перевірити в порівнянні з іншими видами.

Це призвело до того, що практично вся увага сфокусована на нейробіології страху - нейронних, ендокринних, генетичних і молекулярних процесах, які підтримують реакцію страху і дозволяють справлятися зі стресом [26;27]. Відповідно, в дослідженнях часто використовуються міжвидові парадигми вивчення стресу, зокрема механізмів, що зумовлюють страх, що призвело до погляду на резильєнтність переважно з цієї точки зору [28].

По-друге, не приділяється належна увага розвитку як ключовому компоненту психічного здоров'я, зокрема резильєнтності, незважаючи на той факт, що всі «я»- моделі, по суті, є моделями розвитку (тобто описують стадійний розвиток від незрілих форм до зрілих). З гарною резильєнтністю не тільки народжуються, її (що важливо) можна виховати. Було висловлено припущення [29], що для вивчення резильєнтності потрібно обстежувати

дітей з дитинства протягом тривалого періоду часу, щоб виявити вікові біологічні, поведінкові та соціальні маркери, що сприяють формуванню у них життєстійкості. Однак такі дослідження вкрай рідкісні.

Ці дві проблеми призвели до досить обмеженого, одностороннього погляду на резильєнтність. Коли в дискусії з приводу резильєнтності групі провідних дослідників [30], було поставлене питання «що має бути переглянуто», всі вони вказали на вузьке розуміння резильєнтності, зведення її до фізіології страху та нейробіології стресу у теоретичних і практичних дослідженнях як на головну проблему, що заслуговує на увагу.

Нова концепція резильєнтності повинна ґрунтуватися на еволюційних механізмах, дозволяти проводити основні міжвидові дослідження та створювати умови для ретельного збору даних для виявлення її специфічних особливостей на різних стадіях розвитку, в різних умовах. З точки зору науки надзвичайно важливо, щоб результати були перевірені (тобто відкритими для перевірки рівня доказовості та фальсифікації).

Розглянемо модель резильєнтності, що ґрунтується на нейробіології афіліації та пропонує біоповедінкову еволюційну концепцію, що враховує аспекти розвитку, яка не обмежена нейробіологією страху або прагненням до щастя [31]. Така модель враховує фундаментальну особливість ссавців,

чий мозок дозріває як у процесі внутрішньоутробного розвитку, так і в процесі виховання, і стверджує, що дозрівання всіх нейробіологічних процесів, які сприяють формуванню резильєнтності, забезпечується фізіологією материнського тіла і типовою для виду батьківською поведінкою.

Крім того, модель стверджує, що будь-яке розуміння резильєнтності має враховувати початкову залежність немовляти від матері та величезний вплив, який ця залежність чинить на структуру та функціонування мозку. Дитинчата ссавців народжуються з незрілим мозком, їх мозок формується під впливом зрілої матері через фізичну близькість, лактацію і сукупність специфічних для виду, що сприяють хорошій адаптації способів догляду за

дитинчам, які забезпечують зовнішнє регулювання в системі «мати – дитина» унікальним для системи образом [32-33].

Представники такої моделі стверджують, що процеси адаптації мозку дитини до життя в межах екологічної ніші і тим явним труднощам, з якими вона стикається, і є сама суть резильєнтності, саме ці процеси визначають, що таке резильєнтність, і вони мають стати центром уваги наукових досліджень.

Дослідження материнського мозку на тваринних моделях, зроблені в 1950-х рр., описують основоположну роль медіальної преоптичної області гіпоталамуса в підкірковій мережі, яка дозволяє матерям ссавців (і батькам у двостатевих видів) піклуватися про дитинчат [34]. Під дією окситоцину під час вагітності та пологів медіальна преоптична область спрямовує імпульси в мигдалину, що спричиняє підвищення обережності у матері для забезпечення безпеки дитини, та у вентральну область покришки, що активує материнську систему винагороди від стимулів немовляти, підвищує чутливість лімбічної мережі.

У людей ця підкіркова мережа розширилася та включає мережі вищого порядку, які відповідальні за емпатію, наслідування, менталізацію та регулювання емоцій, формуючи глобальну мережу, що забезпечує прихильність [34]. У 3–5% видів ссавців, у яких догляд забезпечують обое батьків, така сама система є основою батьківської поведінки батька. Однак не давні дослідження показали, що у матерів і батьків батьківська поведінка забезпечують різні популяції нейронів [35], і за батьківську, і материнську поведінку відповідає одна й та сама мережа, але шлях до батьківства є більшим «когнітивним» і спирається на конкретні дії догляду за дітьми.

Окситоцин відіграє важливу роль у налаштуванні та функціонуванні афіліативного мозку. Соціальна поведінка людей регулюється мережею забезпечення догляду, яка містить безліч рецепторів окситоцину. Окситоцин викликає довгострокову депресію в мигдалині, щоб послабити її відповідь на

негативні соціальні стимули, таким чином зміцнюючи мережне з'єднання та забезпечуючи специфічність відповіді на соціальні стимули.

Ця мозкова мережа забезпечує не лише батьківську поведінку, а й нейронну підтримку на формування інших афіліативних зв'язків протягом усього життя; звідси і термін "афіліативний мозок". У дослідженнях тварин [36] та людини [37] показано, що батьківський мозок ссавців також бере участь у підтримці парних зв'язків у моногамних ссавців, а також романтичної прихильності та близьких дружніх відносин у людей. Ця афіліативна мережа розвивається в мозку немовляти в ранні сензитивні періоди завдяки цілеспрямованій турботі і дозволяє дитині формувати близькі відносини, закохуватися, ставати членом соціальних груп від спортивної команди до націй і в кінцевому підсумку зрештою, виховувати своїх дітей.

Ще Darwin [38], зазначав, що еволюційні зміни відбуваються у взаємодії «батько-дитя», а властива їм пластичність забезпечує появу нових форм поведінки, які згодом змінюють експресію генів. Відповідно, модель, в основі якої лежить взаємодія «батько-дитина», показує, як афіліативний мозок використовує властиву йому пластичність для формування резильєнтності, витривалості та переналаштування.

1.2 Поняття, компоненти та фактори формування резильєнтності

Ми спробували проаналізувати зміст розуміння феномену «резильєнтність» у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників. Результати представлені у таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Зміст феномена «резильєнтність»
у поглядах вітчизняних та зарубіжних учених

Автор	Зміст феномена «резильєнтність» (resilience)
M. Rutter, 1985	Феномен взаємодії захисних факторів та факторів ризику, індивідуальних, сімейних та соціокультурних впливів [40, с. 603].
Garmezy, 1991	Здатність до відновлення та підтримання адаптивної поведінки, яка може йти за початковим відступом та безпорадністю у відповідь на стресова подія [41, с. 72].
E. Werner, 1993	Баланс між факторами ризику та захисними факторами [42, с. 503-507].
E.D. Miller, 2003	Здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили [43, с. 239-243].
G.A. Bonanno, 2004	1. 1. Динамічний процес встановлення позитивної адаптації у тих несприятливих подій; здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій. 2. 2. Ресурсна адаптація до мінливих обставин та непередбачених умов середовища [9, с. 21-27].
Дж. Ричардсон, 2007	4. Процес подолання стресів, змін і несприятливих факторів [44, с. 57]. Процес подолання стресів, змін і несприятливих факторів [44, с. 57].
N. Henderson, 2013	Внутрішні захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості [45, с. 27].
C. Azman, 2019	Стійкість – це здатність і тенденція до «відскоку назад»
Masten A. (2014) Ordinary magic: resilience in development. — New York: The Gulford press. — p.308	Резильєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу.

Таким чином, теоретичний аналіз визначення «резильєнтність» дозволяє помітити, що і вітчизняні, і зарубіжні вчені розглядають його як життєздатність та життєстійкість одночасно. Так, з погляду С. Мадді (S. Maddi), життєстійкість - це система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [42, с. 261]. Запропонований С. Мадді термін "hardiness" Д.А. Леонтьєв перекладає як життєстійкість і визначає його як межу, яка

характеризує міру подолання особистістю заданих обставин і, зрештою, міру подолання особистістю самої себе [43, с. 260].

С. Мадді виділяє відмітні ознаки життєздатності та життєздатності. Він вважає, що життєстійкість людини виявляється у її хоробрості і мотивації, в умінні вистояти перед стресорами відповідно до силою їхнього впливу. Але життєстійкість не дає людині можливість оговтатися від впливу стресорів, на відміну від життєздатності. С. Мадді наголошує на тому, що шлях до життєздатності – це життєстійкість, яка збільшує потенціал життєздатності у складних обставинах [44].

Ф.І. Валієва розглядає резіліантність і як процес, і як властивість успішної адаптації до різних дій ззовні [45]. Продовжуючи наукові дослідження, вчені К.А. Іванова, О.О. Шумило приходять до розуміння, що психологічна резіліантність це «Здатність успішно зазнавати тиску сторони негативних факторів і демонструвати гнучкість у стресовій ситуації [46; 47, с. 303].

І.А. Хоменко інтерпретує цей феномен як засіб для розвитку життєстійкості, при цьому уточнює, що саме резильєнтність є системотворчою у структурі життєстійкості особистості [48, с 90].

Коментуючи таку розбіжність у підходах щодо визначення резильєнтності, А. Masten, з метою узгодження понять зазначає, що науковцям важливо звертати увагу й застосовувати обережно необхідну термінологію. Зокрема, коли йдеться про сталу особистісну рису, вона пропонує використовувати термін *resiliency*, а коли досліджується сам процес реагування на стресові події — *resilience* [49; 50].

Враховуючи вищезгадані основи афіліативної нейробіології (окситоцинова система, афіліативний мозок і біоповедінкова синхронність), наша модель виділяє три принципи, що визначають, що таке резильєнтність. Незважаючи на те, що всі три елементи необхідні для формування

життєстійкості людини, вони існують у різних комбінаціях у різних людей у різних культурах і виражаються по-різному залежно від віку та стадії.

Насамперед, резильєнтність включає механізми, які сприяють гнучкій адаптації до змінних умов, винахідливому використанню актуальних умов для особистісного зростання і здатності вперто досягати довгострокових цілей у поєднанні зі здібностями до зміни та підналаштування. Тобто резильєнтність має на увазі пластичність.

Пластичність ґрунтується на нейробіологічних мережах, які забезпечують соціальну адаптацію, фізичну витривалість та стійкість за рахунок гнучкого пристосування до різних умов [52].

Компонент резильєнтності «пластичність» включає себе дві особливості: а) резильєнтність є інтегративною та регулюючою; б) резильєнтність пов'язана з часом.

Соціальність лежить в основі виживання та адаптації, а види, які краще використовують соціальні механізми для координованих дій, мають значну перевагу у виживанні. Це елегантно описано ентомологом Е. Wilson [55, с 45] у роботі «Соціальне завоювання землі» («The social conquest of earth»), де він стверджує, що люди досягли переваги серед хребетних, а мурахи – серед безхребетних, з точки зору чисельності населення, поширення по всій землі та витривалості, завдяки їх соціальності (гіперсоціальності), яка включає здатність до спільних дій членів групи і передачу соціальної організації від покоління до покоління.

Таким чином, біоповедінкова синхронність у людини спирається на довгу історію соціальних механізмів, що сприяли резильєнтності шляхом координації дій. Однак примітно, що, хоча самотність небезпечна для благополуччя будь-якого живого організму[57, с 9-10], «соціальний» компонент резильєнтності сильно варіюється, і спостерігається широка мінливість по всьому тваринному виду.

Зазначимо, що в даному дослідженні ми ґрунтуємося на переконаннях, що резильєнтність є соціальною, вона може бути набутою в рамках суспільства та соціальних умов.

На основі аналізу джерел [57-59], пропонуємо наступну класифікацію резильєнтності (рис. 1.1).

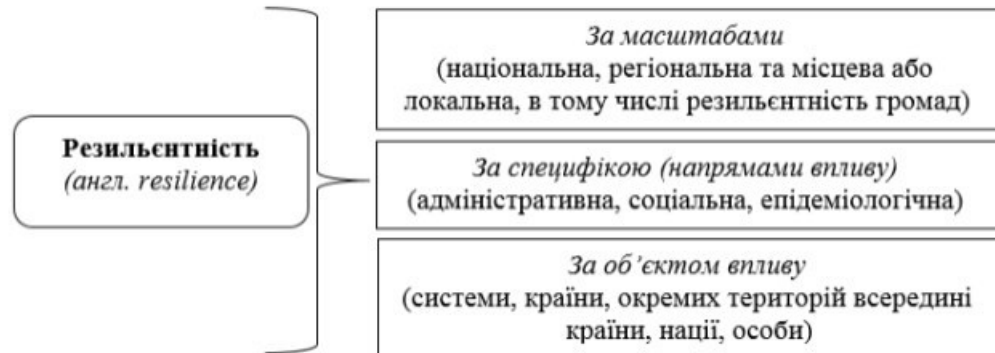


Рис. 1.1 Класифікація резильєнтності

За об'єктами впливу виділяють резильєнтність системи, галузей, держав (територій), окремої країни, територій всередині країни, резильєнтність особи, нації. За специфікою (напрямами) впливу розрізняють: адміністративну резильєнтність (АР) – відображає властивість до відновлення здатностей системи публічного управління підтримувати певний рівень продуктивності (ефективності); соціальну резильєнтність (СР) – характеризує здатність країни до одночасного відновлення соціально-економічної, гуманітарної та політичної сфер життєдіяльності держави; епідеміологічну резильєнтність (ЕР) – характеризує властивість системи охорони здоров'я до відновлення після епідемій, пандемій та інших кризових ситуацій, формування ЕР потребує від органів публічної влади реалізації заходів, спрямованих на вироблення колективного імунітету в суспільстві, забезпечення населення якісними й доступними медичними послугами, залучення інститутів громадянського суспільства та інших зацікавлених

сторін та інституцій до профілактики захворюваності та вироблення в цілому державної політики в означеній сфері.

За масштабами – національна, регіональна, місцева (локальна, в тому числі резильєнтність громад).

Дані терміни не відображають здатність людини, системи до відновлення після настання кризової ситуації, тому, на наш погляд, можуть розглядатися лиш компонентами резильєнтності, але не є синонімами резильєнтності, за виключенням стресостійкості (рис. 1.2).

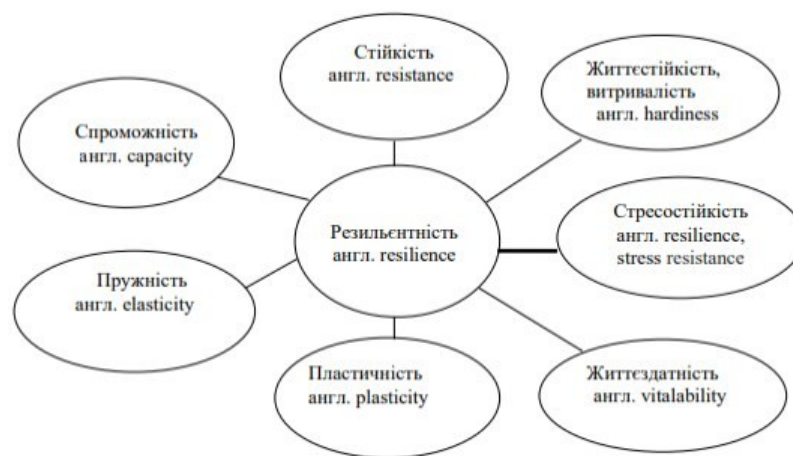


Рис. 1.2 . Компоненти формування резильєнтності: співвідношення понять.

Cambridge Dictionary [60] пластичність (англ. plasticity) позначає як якість достатньої м'якості, щоб змінити її на нову форму, пружність (англ. elasticity) характеризується еластичністю, здатністю до змін (англ. the ability to change), спроможність (англ. capacity) показує можливості, за яких системи, людина працює якомога ефективніше.

Таким чином, за терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено такий зміст: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин з можливістю відновлюватися та використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя у всіх його проявах, здатність існувати та розвиватися.

У сучасній вітчизняній психології нині немає єдиного підходу до опису цього феномена. Можна навіть зустріти різні написання цього феномена, наприклад, резильєнтність, резіліантність, резелентність.

1.3 Особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов

Обґрунтовуючи актуальність вивчення життєстійкості особистості, сучасні науковці звертають увагу на підвищений науковий інтерес психологічної науки до питань якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, оточенням, сім'єю, професійною сферою реалізації. Увага науковців концентрується на вивченні ключових передумов, що надають людині змогу підтримувати ефективну взаємодію з важливими для неї людьми, досягати успіху в житті, бути щасливою, незважаючи на наявність певних життєвих обставин і проблем [61].

Так, традиційно в психології виділяють:

- 1) ситуації повсякденному, буденному житті (прості побутові, щоденні);
- 2) важкі життєві ситуації повсякденності (повсякденні стреси, конфлікти, проблемні ситуації і т.п.) (ускладнені);
- 3) ситуації, що виходять за рамки повсякденності (гострі стреси, кризи, екстремальні, травматичні, катастрофічні ситуації і т.п.) (дуже складні).

Кожна з перерахованих вище ситуацій (простих, важких, дуже важких) для людини стає своєрідним психологічним завданням, що вимагає рішення. Напевно, очевидно, що найпростіших рішень вимагають ситуації повсякденного життя (прості ситуації - прості рішення), а в міру зростання складності - ускладнюється психологічне завдання і його рішення.

Життєстійкість сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я. Це установка, яка надає життю цінність і сенс за будь-яких обставин. За допомогою включеності внутрішніх особистісних ресурсів, контролю і виклику (Прийняття виклику життя) людина може одночасно

розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

Діти, починають своє життя з однією і тією ж стартовою позицією, народжені в одних і тих же умовах, які проживають разом з неблагополучними батьками, в життєвих умовах, які знищують особистість (Бруд, зрада, непристойність, приниження і ін.), вибирають різні шляхи: одні з них вживають заходів, щоб жити інакше, інші ж навіть не уявляють, що в їх житті може бути альтернатива. Хтось упокорюється і стає подобою своїх батьків, а хтось, як ми знаємо, долає негативний вплив, застосовуючи зусилля, щоб стати іншим - сильним, сміливим, надійним, успішною людиною, люблячим батьком.

Ще в стародавніх філософських дослідженнях обґрунтовувалась думка про необхідність стійко переносити важкі події в житті людини, особливо ті, що не залежать від її волі та бажання. Підкреслювалось значення емоційних переживань, викликаних ставленням до події, а також значення індивідуального вибору ставлення до тієї чи іншої події (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій). Здатність людини протистояти труднощам життя розглядається у межах екзистенціалізму, представники якого акцентують увагу на феноменах свободи, усвідомленого вибору, відповідальності, віднаходження сенсу в життєвих подіях [62].

Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, тип критичної ситуації визначається перешкодою в життєдіяльності суб'єкта – станом «неможливості» як своєрідним блоком, що призводить до нездатності суб'єкта самостійно впоратися зі складними умовами життєдіяльності [63]. Критична ситуація має для особистості як позитивні, так і негативні наслідки. У сучасній психологічній науці дослідження питань щодо можливості людини розвивати психологічні здібності у важких ситуаціях і тим самим особистісно розвиватися навіть за несприятливих обставин життя пов'язано

з вивченням стресостійкості та життєстійкості (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, М. Логінова, А. Фомінова та ін.).

Незважаючи на поширеність, до сих пір немає чіткого операційного визначення базової категорії «важка життєва ситуація». Методологічні основи опису змін контексту життєвої ситуації людини були закладені К. Левінім, який поділяв «загальну життєву ситуацію» або «життєвий простір» і «цю хвилинну ситуацію».

Розглядаючи різні варіанти життєвих ситуацій, психологи традиційно поділяють їх на звичайні ситуації повсякденного життя і важкі життєві ситуації. Так, Н. Б. Парфьонова пише про нормальні і складні життєві ситуації. В нормальній ситуації встановлюється рівновага в системі, завдання, умов і засобів її реалізації, для неї характерна стабільна система внутрішньої регуляції, успішне функціонування суб'єкта і досягнення цілей без надмірних зусиль [63].

Складна ситуація характеризується підвищеними вимогами до особистості. Н. Б. Парфьонова як «наскрізні» характеристики важких життєвих ситуацій підкреслює проблемність, труднощі і невизначеність, виділяє смислові одиниці, оцінює їх зміст у різних людей в об'єктивно схожій ситуації. Е. В. Бітюцька виділила ряд ознак важких життєвих ситуацій, які відображають значимість, занепокоєння, високі витрати ресурсів і втрати [2; 65]. Згідно К. Муздибаєву, важкі життєві ситуації розрізняються по таким критеріям, як інтенсивність, величина загрози або втрати, рівень впливу, тривалість і керуємість.

У роботі А. Я. Анцупова показано, що критерії оцінки важкої ситуації діляться на внутрішні і зовнішні. Зовнішніми критеріями у важкій життєвій ситуації, на думку автора, можуть виступати: неадекватність алгоритмів звичної соціальної поведінки, порушення поточної соціальної діяльності, невизначеність перспектив розвитку подій, виникнення стресових ситуацій і нової системи вимог до людини.

До внутрішніх критеріїв важкої життєвої ситуації Г. Ю. Мартянова відносить силу, складність і структурованість за оцінками самого суб'єкта, причому ключовою є умова, при якій важка життєва ситуація сприймається як перешкода для її дозволу і адекватної повноцінної життєдіяльності [66, с 32].

Під впливом важких життєвих ситуацій складаються способи поведінки, готовності або блокування прийняття рішення, формується негативне ставлення до складнощів і невдач. Труднощі повсякденних подій життя здатні викликати негативні переживання, що знижують якість життя, благополуччя і адаптацію особистості. Так, конфліктні відносини з близькими, друзями, викладачами, несподіваний провал на екзамені. Подібні ситуації необхідно долати і знаходити відповідне рішення. У звичайних життєвих ситуаціях молоді люди набувають досвіду подолання перешкод, аналізують власне відношення до труднощів, виробляють оптимальну тактику і стратегію поведінки.

Подолання молодими людьми життєвих труднощів важливо для підвищенні якості життя, попередження психоемоційних розладів і депресивних станів. Основою процесу подолання важких життєвих ситуацій і пошуку ресурсів є сфера емоційного інтелекту, рефлексивність, стиль реагування на зміни, здатність до самоорганізації діяльності.

Існують дослідження, котрі виявляють вплив статі і віку на подолання. На думку західних дослідників, зв'язок між дорослішанням і формами подолання є досить складним (М. Цайднер, Н. Ендлер). На сьогодні все ще не можна однозначно відповісти на питання про те, чи допомагає дорослішання краще справлятися з життєвими труднощами. Існує дві однаковою мірою прийнятні моделі. Згідно з першою (Е.Еріксон та ін.), становлення, розвиток особистості роблять поведінку подолання більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. У відповідності до другої – феноменологічної, ситуаційної моделі (Р. Лазарус, С.Фолкман та ін.), – не буває «хороших, зрілих» чи «поганих,

незрілих» стратегій подолання. Вони повинні оцінюватися, виходячи з контексту ситуації і результатів адаптації. Вік може впливати на оцінку складної ситуації особистістю і вибір копінг-стратегій, проте дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки й ефективного подолання проблемних ситуацій.

Як відомо, ситуації постійного емоційного напруження і фізичних страждань, викликані складними життєвими ситуаціями, зокрема тяжкими хронічними хворобами, негативно позначаються на якості життя людини, її впевненості у собі та своїх можливостях. Проведений аналіз наукових джерел дав можливість розкрити зміст поняття «впевненість у собі». Так, у психології радянського періоду впевненість у собі вивчалася в руслі єдності свідомості та діяльності. Науковці розглядали впевненість як волюву якість (С. Л. Рубінштейн), почуття (Є.П. Ільїн), регулятивний процес (К. А. Абульханова-Славська). Представники зарубіжної психології досліджували структуру впевненості у собі (І. В. Вайнер, В. Г. Ромек), роль впевненості як регулятивного процесу (В. І. Моросанова) і як чинник особистісного самовизначення (Н. Ю. Будіч). В українській психологічній науці вивчалися особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі у підлітків (О. П. Хомчук), проводилися дослідження впливу рівня впевненості на прояв креативності (О. С. Шило), впевненість у собі вивчалася як детермінанта діяльності (І. Толкунова) та самоефективності (В. В. Лук'яненко), як форма розвитку самоцінності особистості (Л. Є. Просандеєва) [67-70].

Порівнюючи ціннісні системи поколінь, дослідники відзначають найважливіший генераційні зрушення - зміна ролі і значення особистості, підвищення її активності, самостійності [25], її суб'єктності [26, с.19]. Цей зсув справляє помітний вплив на діяльність студентської молоді в усіх сферах життєдіяльності, визначаючи її активність в мінливому світі. Розуміння того, що поведінка визначається цінностями, а його ефективність - здатність відповідати на виклики інтенсивно мінливого навколишнього середовища,

вимагає вивчення особистісних цінностей і рис особистості, які допомагають долати труднощі інтенсивної і напруженої життя.

У зв'язку з цим особливий інтерес представляє дослідження зв'язків життєстійкості як особистісної диспозиції і її компонентів (залученості, контролю, прийняття ризику) з особистісними цінностями як одними з провідних регуляторів поведінки [66, с. 75]. У психології виділяються два підходи в дослідженні ціннісних орієнтацій: соціально-психологічний та загальнопсихологічний. У соціальній психології - це сфера дослідження соціалізації індивіда, його адаптації до групових норм і вимог.

Особлива роль у формуванні життєстійкості відводиться періоду навчання студентів у закладах вищої освіти.

Сучасні студенти часто дуже гостро переживають своє професійне становлення через проходження різних криз: труднощі в навчанні, складності в побудові міжособистісних відносин, різні побутові проблеми.

Ресурсний підхід з метою вивчення особливостей психічної активності розроблено J.D. Brown, E.C. Poulton і вдосконалено M.J. Posner, D.A. Norman, D.J. Bobrow та низкою інших дослідників. На прикладі здатності водіїв добре керувати машинами на місцевості зі щільною забудовою J.D. Brown, E.C. Poulton визначили роль когнітивних ресурсів. Через двадцять років E.C. Poulton як основний ресурс людини визначив здатність до самоконтролю, де провідну роль відіграють саме когнітивні процеси [67].

M.J. Posner з колегами зазначав, що при ураженнях лобної ділянки мозку людина втрачає здатність до самоконтролю, довільності у поведінці, вона позбавляється основного ресурсу функціонування – контролювати свої емоції, думки та вчин[71]. Вже нині встановлено, що функції лобної ділянки можуть частково відновлюватися, а отже, ресурс самоконтролю у людини не зникає й за певних умов може реалізовуватися знову. За словами С. Мадді, успішне функціонування пов'язане із контролем, що відображає

переконаність особистості в можливості і своїй здатності контролювати події власного життя, долати важкі обставини [28]

Подібні думки ми знаходимо й у працях Дж. Роттера, який використовував поняття локусу контролю. Традиційно адаптивне значення приписується внутрішньому локусу контролю (інтернальності), що передбачає переконання особистості в не випадковості її успіхів або невдач, залежних від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей, які є закономірними результатами.

Термін «ресурс» походить від французького *ressource* – «допоміжний засіб» і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби й умови, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної і фізичної сили й енергії. С.Н. Водоп'янова розглядає психологічний ресурс як внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [8, с. 290]. А. Дьомін та І. Попова [67] виокремлюють неконструктивні й конструктивні способи адаптації до важкої життєвої ситуації.

Спираючись на виокремлені критерії ми маємо певні структурні характеристики кожного виду способу життя. Проектний спосіб життя має критерії:

- Особистісна готовність до змін;
 - Усвідомленість можливо виникаючих ризиків;
 - Має чіткий образ власного життєвого майбутнього (чітко сформульована бажана картина світу в яку особистість прагне потрапити).
- Прогнозуючий спосіб життя характеризується:

- Отриманий життєвий досвід в минулому аналізується та враховується в подальшій побудові життєвого простору;

- иЦілепокладання займає одне з найважливіших конструктів побудови свого життя;

- Оточення сприймається, як перевірка особистісних можливостей. Адаптаційний спосіб відрізняється від попередніх:

- Соціальні стереотипи засвоєних зразків, які присвоюються як власні;

- Виділяється ригідність, як особистісна якість;

Немає готовності до постановки власних цілей. Конформний складається з:

- Підпорядкування особистості більшості учасників соціальної групи;

- Пасивна позиція в суспільстві, реалізується установка «бути як всі»;

- Стратегія «уникнення невдачі» є домінуючою установкою особистості. Обраний особистістю спосіб життя є основним конструктом формування певного рівня життєстійкості.

Для того, щоб зрозуміти за яким принципом людина вибирає той чи інший спосіб життя ми пропонуємо ґрунтуватися на його особистісної незрілості або зрілості та життєвій позиції. Модель формування життєстійкості через усвідомлення особистісних ресурсів та способу життя зображена на рис. 1.3

Завдяки теоретичному аналізу можна зробити висновок, що розуміння власних ресурсів є необхідною властивістю особистості. Феномен особистісного ресурсу має такі визначення: це якості особистості завдяки яким людина досягає мети; психологічна стійкість до стресових ситуацій; здатність до когнітивної структуризації. Невміння використовувати власні ресурси у повсякденному житті відзначає їх неусвідомленість та призведе до уразливості в стресових ситуаціях. Якщо людина усвідомлює власні ресурси — вона більш стійка до труднощів, таким чином мінлива ситуація у соціальному просторі не викликає в неї почуття тривоги. Усвідомлення

особистісних рис, орієнтацій, цінностей та розуміння, як тебе бачать оточуючі становлять особистісно зрілу людину.

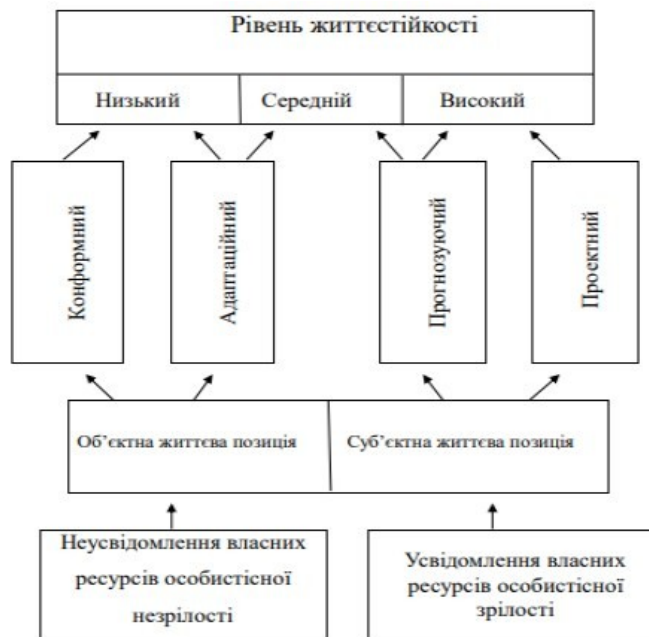


Рис. 1.3 Модель формування життєстійкості особистості

Тому, виходячи з того, що сучасний світ швидко змінюється, він стає непрогнозованим, інформаційно насиченим, важливо дослідити, яким чином трансформаційні процеси у соціальному середовищі впливають на стабільність емоційної сфери осіб похилого віку в контексті успішного старіння.

Ще одним з факторів, що сприяють подоланню складних життєвих ситуацій, є конструктивний копінг, або долаюча поведінка, як індивідуальний спосіб взаємодій особистості зі складною, стресовою або кризовою ситуацією. Призначенням такої поведінки є опанування, вирішення, пом'якшення, звикання, ухилення або запобігання проблемній ситуації. Сутністю – подолання стресу, усунення загрози та найкраща адаптація до вимог ситуації. Конструктивна допінгповедінка усуває та зменшує психологічні прояви напруження; дає можливість поновити активність; захищає людину від психічного виснаження; створює відчуття психічного благополуччя [28]

Наприклад, особистісні характеристики життєстійкості є базовими і фундаментальними на основі чотирьох сфер: педагогічної, психологічної, соціальної і фізичної. Кожна зі сфер, в свою чергу, має по три модельні характеристики, які представляють особливості особистості, перераховані в її модельній характеристиці життєстійкості Педагогічний компонент включає три критерії дослідження, необхідних для становлення життєстійкої особистості:

- рівень виявлення ступеня розвитку духовно моральної сфери;
- визначення рівня вихованості;
- виявлення рівня комунікативних здібностей дітей (діти середнього і старшого віку заповнюють анкети самі, за дітей молодшого віку це роблять вихователі) [29, с. 105].

Психологічний компонент включає три критерії дослідження готовності особистості до зовнішніх умов психологічної діяльності:

- рівень емоційно-афективної сфери (поведінковий компонент):
 - рівень емоційно-вольової сфери (вольова активність) - середній і старший шкільний вік;
 - рівень мотиваційної сфери (мотиваційний компонент).

Фізичний компонент включає вивчення рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості:

- виявлення рівня здоров'я дітей-сиріт;
- виявлення рівня фізичного розвитку дітей сиріт;
- виявлення рівня фізичної підготовленості дітей-сиріт.

Соціальний компонент включає в себе також три критерії дослідження готовності жити в суспільстві (Соціальної адаптації):

- виявлення рівня особистісної самореалізації дітей-сиріт;
- виявлення рівня готовності до вступу в вузи, коледжі та профучилища;

- виявлення рівня соціального самопочуття випускників в вузах, коледжах і профучилищах [72, с 45].

На сьогодні проведено досить значну кількість досліджень, в яких показано, що названі ресурси визначають можливість людини гнучко та адекватно діяти при розв'язанні життєвих проблем. Водночас, проблематика особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій все ж залишає в собі значний потенціал для подальших наукових пошуків, що й зумовило актуальність даного дослідження.

1.4 Резилієнтивність і здатність приймати управлінські рішення

Проблема визначення психологічної моделі керівників у руслі аналізу їх здатності до ефективного подолання стресових ситуацій перебуває у центрі уваги дослідників. Управлінська діяльність керівника характеризується жорсткими тимчасовими та ресурсними обмеженнями при прийнятті управлінських рішень; різноманіттям і складністю розв'язуваних професійних завдань; інформаційною невизначеністю при виробленні рішень; необхідністю регулювання соціально-психологічного клімату в колективі; підвищеною відповідальністю за кінцеві результати діяльності та професійні помилки; множинною підпорядкованістю в системі управління [42].

Складність реакцій у відповідь на стресову ситуацію викликають необхідність дослідження психологічних передумов і закономірностей прояву тих або інших зовнішніх реакцій у стресовій ситуації в осіб, обіймають керівну посаду.

Різнманітність стресогенних ситуацій та факторів управлінської діяльності, особливості особистісних детермінант, що зумовлюють реагування на стрес, обумовлюють різні способи подолання поведінки керівників у стресових ситуаціях професійної діяльності. Досліджуючи

особливості стресового реагування у керівників вищої та середньої ланки, О.А. Коваленко розглядає різні стресові ситуації як психологічні бар'єри, які викликають стресові стани у керівників. Стресові ситуації запускають способи власної поведінки у керівників, які не мають відмінностей від їхнього посадового статусу. Переважаючим стилем подолання зі стресом, як у керівників середньої ланки, так і у керівників вищої ланки є проблемно-орієнтований копінг.

Як зазначає автор «найчастіше у разі виникнення стресових ситуацій керівники звертаються до аналізу проблеми, її вирішення, спрямовують свої зусилля на зміну скрутної ситуації» [73, с. 149].

В обґрунтуванні типів стратегій і їх класифікації стали використовуватися ознаки активності, ініціативи, відповідальності. При побудові життєвої стратегії, відзначає Ксенія Абульханова-Славська, людина самим середовищем орієнтується і направляється на ті чи інші довгострокові цілі і при цьому проявляє себе як суб'єкт орієнтування і конструювання власного життя. Тому наявність стратегії життя слід розглядати як критерій зрілості особистості як цілісного суб'єкта діяльності, що проявляється в умінні об'єднати воедино три компонента- свої індивідуальні можливості (статусні, вікові та ін.), власні прагнення і вимоги зовнішнього середовища.

Професійна життєстійкість особистості реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих та професійних змін як менш стресових, відкритості новому, готовності до дій у стресовій ситуації, ведення здорового способу життя та пошуку активної соціальної підтримки. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною позицією людини, набуттям життєвого досвіду з оцінкою життєвих обставин та ситуацій. Відзначають, що життєстійкість характеризує психологічну витримку людини і служить показником її психічного здоров'я. Так, стресові впливи людина долає саме завдяки життєстійкості, яка є каталізатором поведінки, що дозволяє

трансформувати негативний досвід у нові можливості. Зазначимо, що подолання проблем особистістю може йти двома шляхами: активним (високий рівень життєстійкості) і пасивним (низький рівень життєстійкості). Показником професійної життєстійкості менеджера може виступати якість життєдіяльності людини як енергозберігаючий механізм виживання у часи життєвих труднощів та соціальних змін [74, с 78-79].

Так, трансформаційні процеси, що почалися в західних країнах в останній третині минулого століття, однозначно відбили вплив цих детермінантів, перетворюючи механізм реалізації життєвих стратегій молоді в наведення «соціальних мостів», «прокладання шляхів і стежок». Вони стали в'язуватися з переривчастістю і нелінійністю «соціальних траєкторій», а також з образом «соціальної навігації», що здійснюється в умовах наростаючої невизначеності [18]. Головною характеристикою життєвих стратегій молоді став ризик.

У той же час ми не можемо обійти стороною ряд методологічних складностей, пов'язаних з використанням поняття життєвого сценарію як пояснюючого конструкту для емпіричних досліджень і теоретичних узагальнень. По-перше, це відсутність термінологічної визначеності. Існує ряд жорстких понять, таких як «життєвий шлях», «життєвий план», «життєва стратегія», «життєва позиція», «життєва роль», «варіанти життя», «стиль життя», «життєве завдання», «часова перспектива», «життєва перспектива», зміст яких не має чітко закріплених визначень і часто перетинається. У цьому ж ряду знаходиться і життєвий сценарій. Так навіть самий короткий огляд визначень життєвого сценарію показує, що він може розумітися в самих різних аспектах ([75, с 3; 4]):

- як поточний життєвий план, який характеризується несвідомістю і сформований в ранньому дитинстві під впливом батьків, згідно якому люди структурують триваліші періоди часу і навіть все своє життя, заповнюючи її ритуальною діяльністю, розвагами, іграми;

- автоматизовані події схеми - «скрипти», що включають уявлення про організовані послідовності подій, метою поведіння, можливих рольових приписів;

- індивідуальне, або особисте, життя в його динаміці;

- смислова система, не тільки залежна від соціального впливу, а й вибудовуються самою особистістю;

- процес упорядкування досвіду, що супроводжується символізацією суб'єктів переживань, результатом якого є зв'язна розповідь - наратив;

- процес структурування особистісної подієвої картини життя, направлений на її самовдосконалення за допомогою творчості.

Виходячи із загального розуміння життєвих стратегій і особливо, молоді як демографічної групи, таке комплексне поняття, як життєві стратегії молоді в умовах професійного вибору, в найбільш загальному вигляді можна охарактеризувати як систему уявлень про цілі життєвого шляху і засоби його реалізації в процесі професійного самовизначення. Це здатність молодих людей прогнозувати своє життя, здатність до його осмислення і регулювання стосовно професійної сфери. При цьому наявність життєвої стратегії не передбачає «автоматично» самостійності в побудові свого життя.

Орієнтація на соціальну підтримку, наприклад, може мінімізувати індивідуальні компоненти життєвої стратегії. Це нерідко виявляється и при виборі професії, коли молода людина демонструє пасивність, розгубленість, апатію, але рухається слід за нав'язаними, наприклад родичами, стратегіями поведінки. Життєві стратегії молоді відбивають зразки поведінки, пов'язані переважно з інструментальними цінностями, з помітною перевагою на користь перших. При цьому в них проглядаються зразки і досягнутого, і вичікувального, і експресивного, і прагматично-раціонального, і апатичної поведінки.

Сценарний підхід, разом з психоаналітичною школою і її відгалуженнями, дає цілком прийнятне пояснення, засноване на потужному

потенціалі дитячого досвіду і переживань людини, але практично не залишає місця для зміни сформованого сценарію, визнаючи за ним величезний вплив на все свідоме життя людини. А. Пеклер як творець одного з популярних напрямків психоаналізу - індивідуальної психології, пише: «Це глибока лінія поведінки індивіда, про яку людське дитя дещо знає, але фундаментального значення якої він ніколи не розуміє, є стрижнем всієї душевної структури. Всі бажання, все коло інтересів, асоціацій, надій, очікувань і тривог протікає по колу цієї динаміки. З неї і заради її захисту виникають світогляд, який спонукає або діє як стримуючий механізм, і будь-яка подія переінакшується і перевертається до тих пір, поки не дасть позитивного ефекту, поки не буде відповідати вихідному ядру особистості, тієї дитячої поведінки [82].

Просторово-часовий підхід досліджений в роботах К.А. Абульханової Славської, Т.Н. Березіної, Є.І. Головахи, А.А. Кроніка, В.І. Ковальова, С.К. Нартової-Бочавер, К. Левіна, Ж. Нюттена, П. Фресса та інших.

Дослідження часових перспектив, заявлене в теорії поля К. Левіна, як і теорія функціональних систем П.К. Анохіна, об'єднує всі три вектора - турботи, сьогодення і майбутнє - і дозволяє визначити «кордони психологічного поля в даний момент», обумовлені масштабами життєвих ситуацій, в яких перебуває людина в конкретний момент часу.

Роботи Ж. Нюттена пропонують досліджувати протяжність перспективи сьогодення, якісний зміст мотивації людини і характеристик його часової перспективи. Ж. Нюттен розглядає здатності індивіда до постановки і реалізації віддалених цілей як однією з його основних характеристик, називаючи майбутнє «простором мотивації» [33]. В рамках теорії часової перспективи Ж. Нюттеном був розроблений дослідний метод мотиваційної індукції (ММІ) як варіант методу незакінчених речень, призначений для вивчення утримання мотивації і часової перспективи через аналіз цілей, сформульованих самими досліджуваними.

Дослідження К.А. Ломко і Т.Н. Новак не тільки направляють увагу на позначення особливостей понятійного і дослідницького дискурсу проблеми життєвих стратегій особистості, пов'язаних з організацією часу укладання життя, а й дозволяють розкрити механізми її активності, рушійні сили її зміни, розвитку і вдосконалення [83].

Важливою, на наш погляд, є теоретико-методологічна передумова включення в інтеграл особистісного часу ідеального часу укладання-простору, що дозволяє ставити проблему розвитку особистості в життєвому шляху і людській культурі.

Подієво-ситуаційний підхід в дослідженні життєвих стратегій особистості сформував розуміння важливості дослідження особистості в тій життєвій ситуації, в якій вона існує. В рамках даного підходу поведінка людини представляється функцією безперервного процесу взаємодії особистості і ситуації. При цьому перша виступає в якості активного суб'єкту, що має свої когнітивні і мотиваційні особливості, які, поряд з психологічними значеннями ситуації, є суттєвими детермінантами поведінки і життєіснування особистості [75-76, с 12].

При аналізі життєвих стратегій молоді необхідно розглядати їх у контексті самовизначення і проблем формування її соціальної суб'єктності в професійній сфері. Професійне самовизначення молоді - її соціально-професійний вибір - є найважливішим компонентом життєвої стратегії. Процеси переходу молоді у дорослий стан і набуття молодими людьми соціальної суб'єктності - передбачають включення в трудові відносини, формування стійкої життєвої позиції і т. д.

На етапі соціалізації у молоді людини формуються її основні уявлення про майбутнє життя, про бажаний статус в соціальній структурі. Таким чином, здійснюється подальша реалізація і регуляція власної життєвої стратегії в рамках вже професійного вибору і самовизначення. При цьому професійне самовизначення є категорією життєвої стратегії. Воно в більшій

мірі залежить від зовнішніх умов і включає в себе такі поняття, як професійний вибір, реалізація і розвиток.

Виходячи із загального розуміння життєвих стратегій і особливостей молоді як соціально-демографічної групи, таке комплексне поняття, як життєві стратегії молоді в умовах професійного вибору, в найбільш загальному вигляді можна охарактеризувати як систему уявлень про цілі життєвого шляху і засобах його реалізації в процесі професійного самовизначення. Це здатність молодих людей прогнозувати своє життя, здатність до його осмислення і регулювання стосовно професійної сфери.

При цьому наявність життєвої стратегії не передбачають «автоматичної» самостійності в побудові свого життя.

Орієнтація на соціальну підтримку, наприклад, може мінімізувати індивідуальні компоненти життєвої стратегії.

Це нерідко виявляється і при виборі професії, коли молода людина демонструє пасивність, розгубленість, апатію, але рухається в руслі нав'язаних, наприклад родичами, стратегій поведінки.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ КЕРІВНИКА ПІДПРИЄМСТВА ЯК ЗДАТНІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ КРИЗАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Методика та опис вибірки

Оскільки складовими резильєнтності особистості є в тому числі життєстійкість, нами було проведене дослідження щодо

Опитування керівників логістичної компанії за методикою:

1. «Опитувальник життєстійкості С. Мадді» (переклад та адаптація Д.А Леонтьєва, Є.І. Розповідової) [77]. Проведено порівняльний аналіз показників стресостійкості у керівників – чоловіків та жінок.

2. Нами проводилося опитування за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона [78].

3. Надано загальну характеристику стресостійкості керівникам бізнесу.

Вибірка дослідження. У дослідженні брали участь 45 керівники, включаючи 10 менеджерів вищої ланки, 16 менеджерів середньої ланки та 19 менеджерів нижчої ланки. Вік опитаних 18-50 роки. Стать опитаних: 17 осіб – жінки, 28 чоловіки.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося з метою діагностики психологічних факторів успішного подолання стресу, а також зниження і попередження внутрішньої напруги у стресовій ситуації.

1. **Методика є адаптацією опитувальника Hardiness Survey Сальваторе Мадді.** Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Особова змінна hardiness (життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню

збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Опитувальник, поряд із загальним показником життєстійкості, включає шкали:

- Залучення (переконання в тому, що, тільки будучи активним, людина зможе знайти у світі щось цікаве для себе);

- Контроль (віра в свою здатність контролювати події навколишнього світу);

- прийняття ризику (здатність діяти, незважаючи на невизначеність та небезпека, черпати досвід із будь-яких ситуацій). (Додаток 1)

Залучення визначається як «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Контроль є переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику — переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримують досвід, — неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання. Результати сформовані в діяму. (Додаток 2)

За шкалою «життєстійкості» у 36% переважає середній рівень, а це означає, що вони мають певну систему переконань про себе, про світ та відносини з ним. Тому вміють справлятися з проблемами, тим самим

перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, а також стійко переносять стреси та сприймають їх як менш значущі.

За шкалою «залученість» 44% мають низький рівень, а це означає, що респонденти не мають переконаності в тому, що залученість до чогось дає максимальний шанс знайти щось цікаве та достойне для себе. Не мають достатнього задоволення від власної діяльності. В певній мірі відчують себе «поза» життям та досить невпевнено.

За шкалою «контроль» 60% досліджуваних отримали низький рівень.

Отже, вони переконані в тому, що боротьба не може вплинути на результат того, що відбувається. В певних моментах відчують себе безпорадно. Ці люди відчують, що не можуть самі вибрати власну діяльність та свій шлях. Їм складно контролювати себе та свої дії, чим самим не відповідають за наслідки, які з'являються після.

За шкалою «прийняття ризику» у 68% найбільший показник середній рівень, а це означає, що люди переконані в тому, що все те, що з ними відбувається, сприяє їх розвитку за рахунок саме знань та досвіду, не залежно від того чи він позитивний, чи негативний. Розглядають життя, як хороший спосіб набуття досвіду, діють на свій страх та ризик. Активно засвоюють знання з досвіду і використовують далі в наступних поразках чи перемогах.

2. Проведено порівняльний аналіз показників стресостійкості у керівників – чоловіків та жінок.

Нами проводилося опитування за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Сутність використання методики – дати відповіді на наступні запитання анкети (додаток 3).

Кожне питання оцінювалося за шкалою від 0 до 4

Після відповіді на всі запитання бали були сумовані та співвіднесені з таблицею 1, яка наведена нижче. Створена діграма результатів (додаток 4)

Таблиця 2.1

Критерії оцінки стресостійкості особистості

Оцінка стресостійкості	Вік			
	18-25	26-30	32-42	43-50
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	2,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

Далі представимо результати за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та Г. Віллансона). Використана методика дозволяє визначити один із п'яти рівнів стресостійкості (дуже низький, низький, задовільний, хороший та відмінний).

З прикрістю зауважимо, що відмінного та хорошого рівня самооцінки стресостійкості не відмічено досліджуваними. Більшість досліджуваних мають низький рівень стресостійкості, так середні показники цього рівня – 20,77 балів, 17 досліджуваних із 22 мають цей рівень стресостійкості, а це 77,27 %.

Дуже низький рівень стресостійкості визначено для 13,6 % досліджуваних (це 3 школярі з 22-х).

Середні показники в балах, отриманих для цього рівня – 26.

Задовільний рівень сформованості стресостійкості особистості встановлено у двох досліджуваних (це 9 %), проте, маємо зауважити, що ці дані отримані лише у групі чоловіків, у групі жінок зазначений рівень стресостійкості відсутній.

Отримані показники свідчать про критичну ситуацію відносно стресостійкості досліджуваних. Треба зазначити, що особливості організації управління надзвичайно ускладнюють процес формування резильєнтності та є стресогенними для керівників [3, с. 190].

2.3 Дослідження рівня сформованості резилієнтності у керівника підприємства

Результати порівняльного аналізу виразності життєстійкості та її компонентів у групах менеджерів різного рівня організаційного управління представлені на рисунку 2.1.

Згідно з отриманими даними, середній показник залучення у керівників вищої та середньої ланки відповідає середньому її рівню (38,2 та 35,4 бали відповідно), а у менеджерів нижчої ланки відображає їх низьку залученість (33,9 бали). Отримані результати характеризують керівників вищої та середньої ланки як самодостатніх людей, які мають активну життєву позицію, вони розуміють, що значущі і необхідні цього життя, незважаючи на всі проблеми та труднощі.

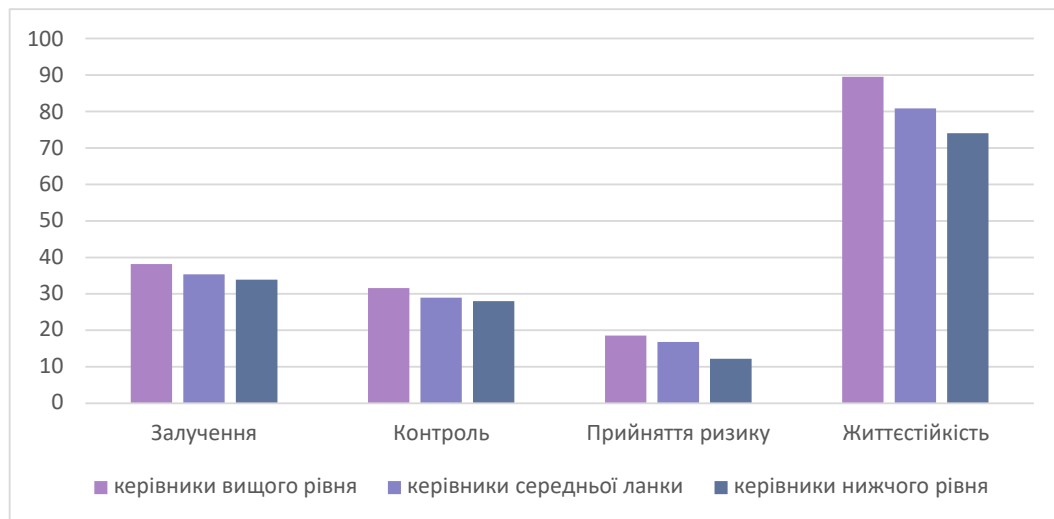


Рисунок 2.1 Середні показники життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

У менеджерів нижчого рівня виявлено тенденцію до втрати самовладання та пасивної поведінки в стресовій ситуації.

Середні показники контролю, що відображає впевненість у власних можливостях впоратися з труднощами, у всіх групах відповідає середньому його рівню (не більше від 25 до 32 балів), але менеджери нижчого рівня

управління відрізняються значно нижчим контролем у стресовій ситуації, ніж менеджери вищої ланки.

Середні показники ухвалення ризику, як здатності отримувати позитивний досвід із проблемних ситуацій та приймати рішення щодо їх дозволу, у менеджерів вищої та середньої ланки відповідають високій його рівню (18,6 та 16,9 бали), а у менеджерів нижчої ланки – середньому рівню із тенденцією до низького (12,2 бала). Відмінності у вираженості прийняття ризику у менеджерів вищого та середнього рівня управління статистично не значущі, тоді як у менеджерів нижчої ланки здатність до прийняттю ризику значно нижче, ніж у двох інших групах.

Середній показник загальної життєстійкості у всіх групах відповідає середньому рівню (не більше від 72 до 89 балів), але менеджери нижчої ланки відрізняються значно нижчою життєстійкістю, ніж менеджери вищого та середнього рівнів управління.

На рисунку 2.2 представлені результати порівняльного аналізу частоти існування рівнів залученості в групах менеджерів, що беруть участь у дослідженні.

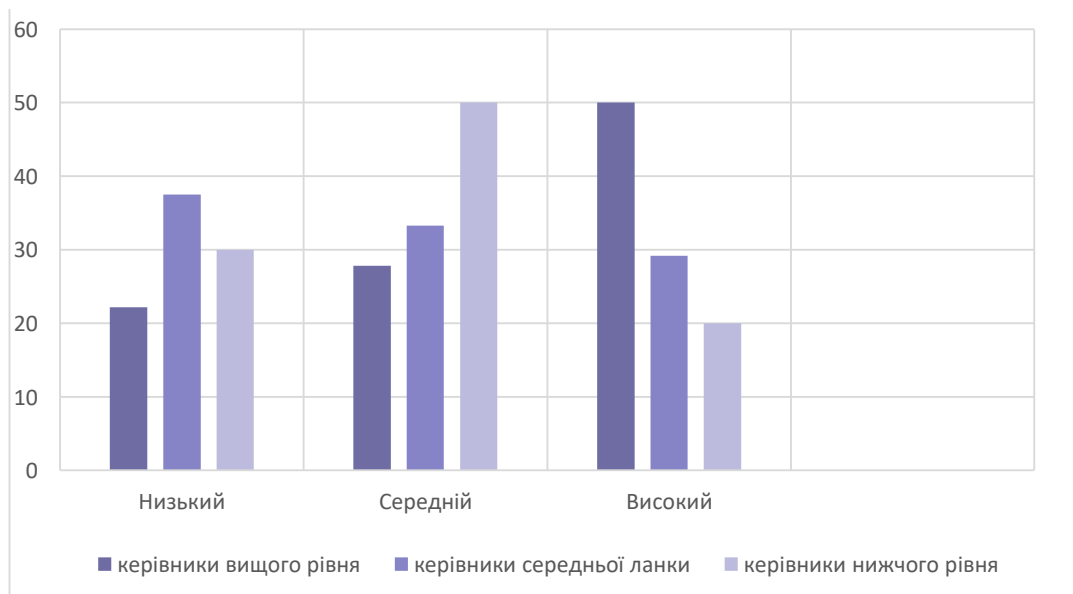


Рисунок 2.2 Відсотковий розподіл рівнів залучення у керівників різного рівня управління (%)

Отримані результати відбивають негативну тенденцію: у 22,2% менеджерів вищої ланки, 37,5% менеджерів середньої ланки та 30,5% менеджерів нижчої ланки виявлено низький рівень залучення. Як вказувалося вище, ці менеджери в стресовій ситуації втрачають самовладання і поведуться пасивно. Загалом вони характеризуються невмінням отримувати задоволення від роботи і не мають інтересу до неї, особливо, якщо ця робота рутинна.

Високий рівень залучення у групі менеджерів вищої ланки зустрічається значно частіше (44,4%), ніж у порівнюваних групах. У групі менеджерів середньої та нижчої ланки висока залученість зустрічається приблизно однаково часто (21,7% і 30%).

Високий рівень залучення дозволяє не тільки бути впевненим у тому, що участь у власному житті чи роботі дозволяють зробити їх цікавою, а й отримувати задоволення від життя та виконуваної роботи.

Згідно з даними, вказаними на рисунку 3.3 , тільки у 5,6% менеджерів вищої ланки у групах порівняння. Частка таких респондентів у групі менеджерів середньої ланки становила 33,3%, а у групі менеджерів нижчої ланки - 25% . За низького рівня контролю менеджери легко здаються перед проблемами, оскільки вважають, що від них нічого не залежить.

Помірний рівень контролю зустрічається в порівнюваних групах однаково часто. У групі менеджерів вищої ланки він виявлено у 50% опитаних, у групі менеджерів середньої та нижчої ланки – у 45% респондентів Ці менеджери у стресовій ситуації здатні до боротьби з труднощами, але недостатньо впевнені у своїх силах і можуть опустити руки.

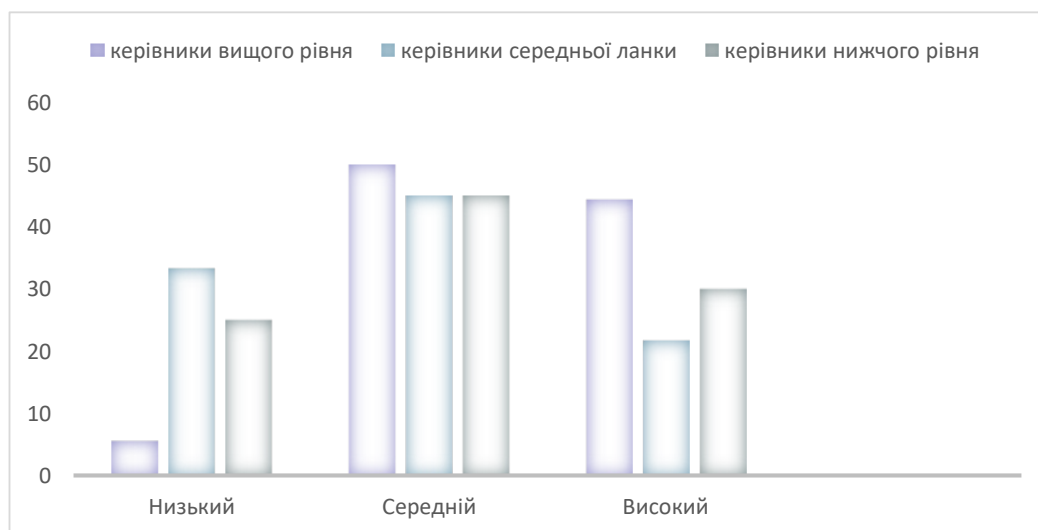


Рисунок 2.3 Відсотковий розподіл рівнів контролю у керівників різного рівня управління (%)

У групі менеджерів вищої ланки значно більше керівників з високим рівнем контролю (44,4%), ніж у групі менеджерів середньої та нижчої ланки.

Значні відмінності у кількості керівників середньої та нижчої ланки з високим рівнем контролю не виявлено. Але їхня частка недостатньо велика (21,7% і 30% відповідно). Високий рівень контролю характеризує цих керівників, як людей, які самостійно обирають свій життєвий шлях, що активно борються в стресових ситуаціях, незважаючи ні на що, і впевнених у тому, що подолання труднощів є джерелом зміни життя.

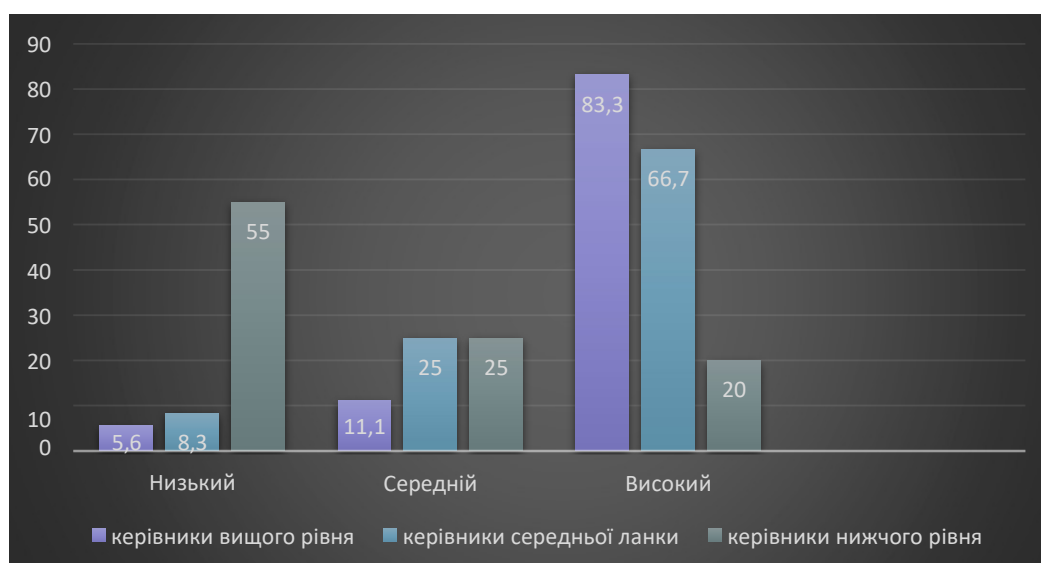


Рисунок 2.4 Відсотковий розподіл рівнів ухвалення ризику у керівників різного рівня управління (%)

Як впливає з рисунку 2.4, лише 5,6% менеджерів вищої ланки та 8,3% менеджерів середньої ланки мають низький рівень прийняття ризику, у той час як у групі менеджерів нижчого рівня управління його виявлено у 55% опитаних, що значно більше, ніж у двох інших групах. Отримані результати дозволяють говорити про те, що у досліджуваній вибірці більше половини менеджерів нижчої ланки не готові ризикувати, а в стресовій ситуації піддаються паніці, відмовляються прийняти рішення, віддаючи перевагу ризику стабільність, комфорт і безпеку. Ці менеджери, так само, не розглядають можливі помилки, як набуття нового досвіду, який також сприяє особистому та професійному розвитку.

Переважає більшість менеджерів вищої (83,3%) і середньої (66,7%) ланки мають високий рівень ухвалення ризику. Можливо що це пов'язано з тим, що здатність до прийняття ризику є важливою професійною якістю менеджерів вищого та середнього рівнів управління в сучасних організаціях, оскільки в ринкових умовах часто доводиться ризикувати за відсутності надійних гарантій успіху. Тому в досліджуваних вибірках багато керівників з високим рівнем цього компонента життєстійкості.

Згідно з даними, представленими на рисунку 2.5, серед менеджерів вищої ланки значно менше тих, хто має низький рівень життєстійкості (5,6%), ніж серед менеджерів середньої та нижчої ланки, серед яких цей рівень життєстійкості виявлено у 20,8% та 40% опитаних відповідно. Відмінності статистично значущі переважають у всіх групах.

Виявлена тенденція є несприятливою, оскільки професійна діяльність менеджерів усіх рівнів організаційного управління є стресогенною, а керівники з низькою життєстійкістю не здатні ефективно впоратися зі стресом, продовжуючи працювати ефективно. Високий рівень життєстійкості мають 61,1% менеджерів вищої ланки і лише 41,7% менеджерів середньої та 15% нижчої ланки. Значні відмінності отримані і в

кількості респондентів з високою життєстійкістю в групах менеджерів середньої та нижчої ланки

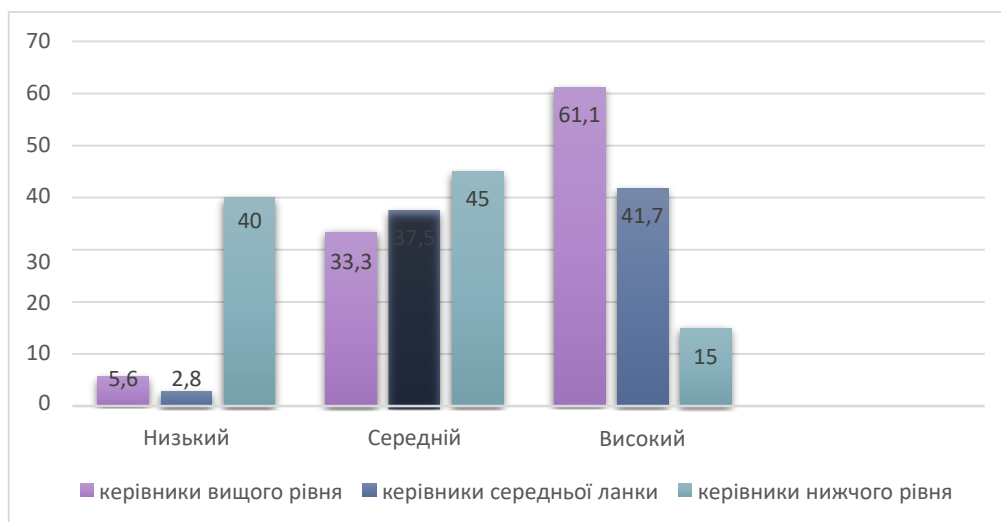


Рисунок 2.5. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

Інші керівники у стресовій ситуації недостатньо впевнені або зовсім не впевнені у своїх силах, у них знижується ефективність діяльності, спостерігаються різноманітні прояви погіршення здоров'я. При цьому відмінності у кількості керівників із середнім рівнем життєстійкості

у всіх порівнюваних групах не суттєві.

Методика 2. Аналізуючи відповіді на перше запитання, ми можемо зрозуміти, що лише 25% респондентів можуть контролювати свої емоції за несподіваних неприємностей (див. рис 2.6).

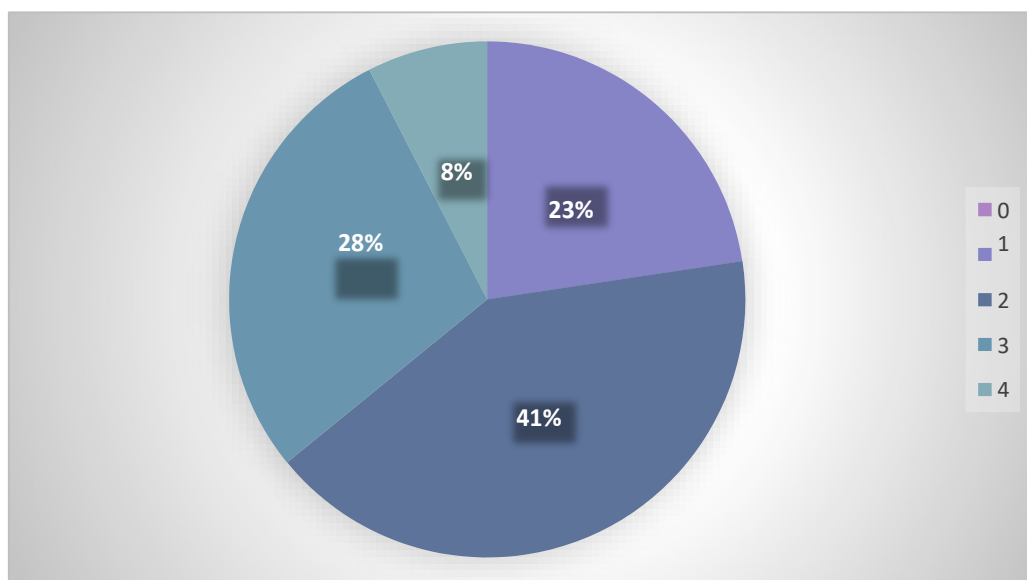


Рисунок 2.6 Відповіді респондентів на 1 питання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

При дослідженні відповідей на 4 запитання стає зрозуміло, що молоді керівники бізнесу досить добре вміють контролювати свої емоції та справлятися зі своїми проблемами. Це підтверджує те, що жоден керівник не поставив на це запитання «0» балів, і лише 9 % тяжко справляються з контролем своїх емоцій (рис. 2.7).

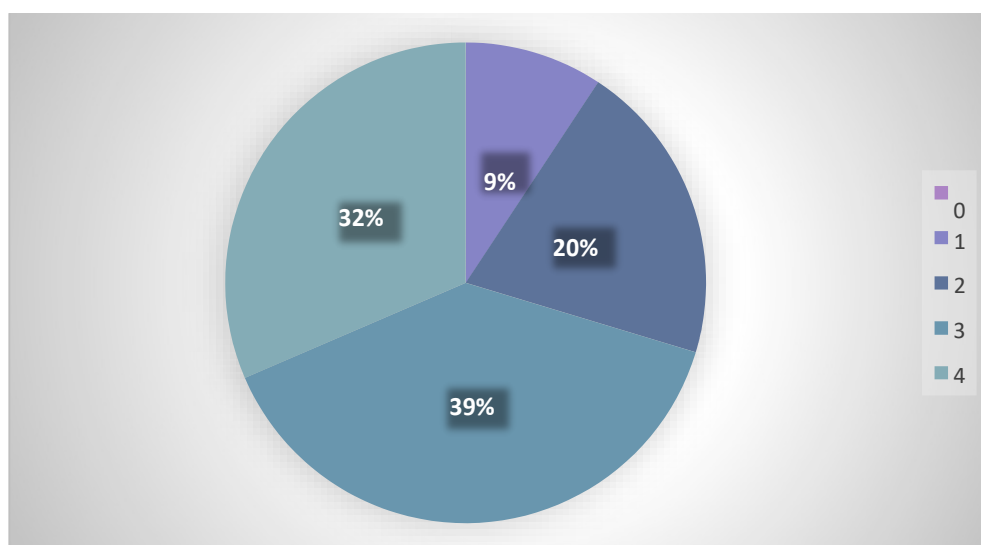


Рисунок 2.7 Відповіді респондентів на 4 запитання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Але ми можемо помітити, що молоді керівники загалом відчувають стрес і почуття безпорадності в той момент, коли вони можуть контролювати ситуацію (рис 2.8).

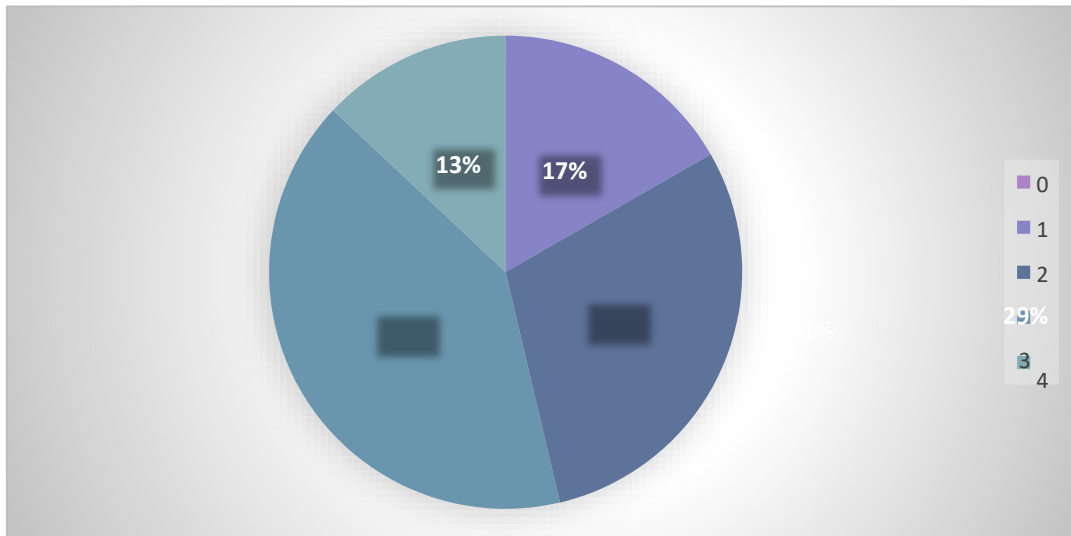


Рисунок 2.9 Відповіді респондентів на 9 запитання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Отже, Для формування резильєнтності управителя важливими є три життєві установки: залученість, впевненість у можливості контролю над подіями, а також готовність до ризику. Тоді ситуацію стресу особистість навчиться перетворювати на прояв своїх можливостей та стане умовою збереження психічного здоров'я.

Методика 1. Таким чином, менеджери нижчого рівня управління менш стійкі до стресу і менш ефективно справляються з проблемами, що виникають, ніж менеджери вищого та середнього рівня управління. Можливо, це пов'язано як з особливостями професійної діяльності менеджерів нижчої ланки, де відповідальні рішення приймають вищі керівники, а також схильністю цих менеджерів використовувати неконструктивні емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, замість конструктивних стратегій, спрямованих на вирішення проблеми.

Менеджери середньої ланки під час вирішення проблемних ситуацій схильні покладатися на допомогу інших людей, можливо, як вищестоящих керівників, так і підлеглих, але за рівнем стресостійкості вони не відрізняються від менеджерів вищої ланки, що може бути пов'язано з тим, що від їх залучення, контролю ситуацій, що виникають, і прийняття рішення в багато в чому залежить ефективність діяльності тієї ділянки організації, яку вони очолюють.

Методика 2. Попердне твердження підтвердилось. Аналіз результатів опитування свідчить про те, що стресостійкість у молодих керівників бізнесу низька.

За результатами опитування у керівників жінок середній бал склав 23,1 бала, у представників чоловічого статі – 22,7.

І хоча бали співвідносяться з рядком «задовільно», ми розуміємо, що загальний показник ближче до позначки «погано». У чоловічої половини рівень стресостійкості трохи нижче, ніж у жіночої.

З проведеного дослідження можна зробити висновок, що, загалом, у молодих керівників обох статей спостерігається знижена резильєнтивність, що повинно бути сигналом для роботи з поліпшення своєї стресостійкості.

РОЗДІЛ 3. ЗАПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ КЕРІВНИКА ПІДПРИЄМСТВА

3.1 Розробка програми

Програма підвищення рівня життєстійкості керівників

Зміст: Інформативні заняття.

Реалізація цих занять може відбуватися у формі: лекцій, семінарів, майстер-класів, тренінгів, індивідуальні бесіди, створення буклетів та пам'яток.

Зразковий перелік тем для проведення лекцій для керівників:

Лекція № 1

«Життєстійка людина, як їм стати?»

Обговорення сутності життєстійкості, її компонентів, приклади життєстійкої поведінки мистецьких героїв чи відомих людей, діячів науки тощо.

Лекція № 2

«Як успішно спілкуватися та налагоджувати контакти».

Надається інформація про сутність та способи розвитку комунікативних здібностей та умінь, психолог проводить комунікативний тренінг.

Лекція №3

"Вчимося приймати рішення"

Керівники обмінюються інформацією про соціальну активність, компетентність, соціальну сміливість і рішучість, про необхідність їх моральної спрямованості.

Лекція №4

«Мої життєві плани»

Обговорюється важливість життєвих смислів та цілей, усвідомленості життя.

Лекція № 5

«Навіщо бути соціально-компетентною людиною?»

Розглядається сутність соціальної компетентності, навчання способів пошуку та використання соціальної інформації.

Лекція № 6

«Чи вмієте Ви відпочивати?»

Навчання керівників релаксаційних прийомів.

Лекція № 7

"Як успішно долати труднощі?"

Надається інформація про вольові якості та їх розвиток, обговорення прикладів успішного подолання труднощів; зустріч із людиною, що виявила свою життєстійкість у важкій ситуації.

Тренінг нестандартних рішень у важких життєвих ситуаціях.

Заняття №1

Вправа «Самопрезентація та організація групи»

Мета вправи: знайомство учасників, формування вміння слухати партнера, розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: кожен учасник називає себе тим ім'ям, яким він хоче тут називатися, і пропонує якості, які допомагають та заважають йому у спілкуванні. Перед тим, як представитися, кожен учасник повторює те, що сказав сусід. Найчастіше вже на цьому етапі учасники тренінгу з невпевненою поведінкою та заниженою самооцінкою мають труднощі.

Вправа «Питання-відповіді»

Ціль вправи: розвиток комунікативних навичок, формування вміння слухати партнера.

Інструкція: учасники отримують листочки із запитаннями та ходять у вільному русі, зустрічаючись, хто з ким хоче. Під час зустрічі кожен має право поставити два запитання і повинен на два запитання відповісти лише

коротко. Суть вправи полягає в тому, щоб не влаштовуючи дискусій концентрувати увагу на партнері зі спілкування та відчуття за відповідями індивідуальні особливості людини.

Вправа «Асоціації у парах»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Інструкції: учасники сідають у парах навпроти один одного. Вони отримують завдання від ведучого: «Зараз під спокійну тиху музику зосередьтеся на людині навпроти Вас... Подумайте, які спогади, думки, образи він викликає у вашій пам'яті? Зараз, без розмов, Ви записуватимете на листочках у стовпчик все те, що нагадує Вам ця людина. Це можуть бути відомі люди, літературні персонажі, явища природи, неживі предмети, тварини, птахи і все те, що вам підкаже фантазія». Через 3 хв. учасники обмінюються листочками. Читають та розповідають партнеру, які асоціації сподобалися, які не дуже тощо.

Заняття №2

Вправа "Мої проблеми".

Мета: розвиток навичок самовпевненості та успішного подолання важких життєвих ситуацій.

Інструкція: учасникам пропонується згадати та записати випадки життєвих труднощів, з якими вони успішно впоралися та розповісти про них. Ця вправа створює в кожного учасника відчуття близькості та спільності того, що коїться з іншими учасниками й у можливостях подолання них.

Вправа «Хвилина мовчання»

Мета: розвиток навичок самовпевненості та почуття незалежності.

Інструкція: у групі вибирається «випробуваний». Його завдання сидячи

перед усією групою спокійно та доброзичливо протягом однієї хвилини переводити погляд з одного учасника групи на іншого, затримуючись на кожному настільки, наскільки цікаво розглядати його очі та обличчя. При цьому відстежувати свій душевно-психологічний стан і той же час думати

про ту людину, на яку дивишся «Який він? Чим мені цікаве його обличчя? Що я бачу у ньому?». Завдання групи розглядати людину в центрі уваги, постаратися відчувати динаміку її психологічного стану. Якщо «випробуваний» не витримує уваги і сміється, ведучий повинен пояснити йому, що причина сміху криється в бажанні сховатися, у збентеженні та розрядці психологічної напруги.

При обговоренні завдання ведучого розкрити причину психологічної напруги, що виникає: всі ми залежимо від оцінки, думки інших людей. Найбільш схильні до впливу цієї залежності і найбільш невпевнено почуваються люди із заниженою самооцінкою. Для подолання необхідно спостерігати за собою, своїми думками та відчуттями, особливо у складних життєвих ситуаціях, а також підвищення самооцінки, тренування погляду у будь-яких доступних ситуаціях.

Заняття №3

Вправа "Я можу впевнено відповісти"

Мета: розвиток навичок впевненого спілкування та комунікативних навичок

Інструкція: кожному пропонується демонструвати у запропонованій гіпотетичній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповіді. При виконанні вправи необхідно враховувати, що невербальна поведінка говорить про стан не менше, ніж вербальна.

Вправа «Дякую, мені це не потрібно!»

Мета: розвиток навичок впевненого спілкування та протистояння негативному впливу.

Інструкція: у цій рольовій грі учасники моделюють запропоновані ведучим та наявні в особистому досвіді ситуації, в яких під різними приводами пропонуються непотрібні речі. У процесі гри учасники відпрацьовують навички впевненої та ефективної поведінки, спрямованої на протистояння негативному впливу соціального оточення.

Вправа "Я не такий, як усі, і всі ми різні"

Мета: розвиток самовпевненості та самоприйняття.

Інструкція: учасникам пропонується протягом п'яти хвилин з допомогою кольорових олівців намалювати чи описати, що таке «радість».

Потім усі малюнки переміщуються та розглядаються учасниками. Ведучий звертає увагу на наявність відмінностей у розумінні та уявленні радості. Робиться висновок про те, як по-різному люди розуміють те саме. Потім кожному пропонується знайти в перемішаному листі свій. Проводиться обговорення легко чи важко це зробити. Потім робиться висновок, що кожна людина неповторна, незамінна, що є підставою для відчуття своєї цінності.

Заняття № 4

Вправа «Стоп! Подумай! Дій!»

Мета: розвиток навичок конструктивного рішення та впевненої поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Інструкції: учасники розбиваються на мікрогрупи по 3-4 особи. Кожна група отримує опис ситуації, три картки та листи для відповідей. Для кожної групи ситуації різні, але кожна є реальною небезпекою. Після того, як учасники ознайомились із ситуацією, вони беруть картку «Стоп!». На ній розкриваються почуття, переживання, бажання, які можуть виникнути у цій ситуації. Завдання учасників – обговорити ситуацію і ті переживання, які вона викликає і або погодитись з ними, або записати свої.

Потім береться друга картка "Подумай!". На ній записано три можливі реакції. Члени мікрогрупи повинні обговорити, чи підходять ці рішення до запропонованої ситуації, та за бажання дописати свої.

На останній картці написано одне слово "Дій!". На аркушах паперу учасники мають викласти кожен своє вирішення проблеми.

Після цього проводиться обговорення. Ведучий виділяє конструктивні рішення та звертає увагу учасників на значущість трьох запропонованих етапів «Стоп! Подумай! Дій!» для впевненої поведінки у важких та небезпечних ситуаціях.

Вправа «Тренінг нестандартних вчинків та подолання страху».

Мета: розвиток навичок впевненої поведінки та незалежності від чужої думки.

Інструкція: ведучий ставить питання: «У чому і як виявляється наша залежність від думки оточуючих? Від думки близьких людей? Від оцінки значимих нам людей? Як на практиці долати цю залежність? Які ви можете назвати методи, способи та прийоми?». Ведеться коротке обговорення варіантів відповідей. Потім ведучий повідомляється про існування «Тренінгу нестандартних вчинків», що полягає у виконанні будь-яких дій, що привертають увагу, епатують, викликають подив навколишніх на вулиці, у транспорті. Сенс у тому, щоб подолати існуючий бар'єр, дозволити оточуючим думати про себе все, що завгодно. Впіймати цей стан незалежності від думки та оцінки інших людей. Учасникам пропонується обговорити плюси та можливі мінуси цього тренінгу.

Домашнє завдання: нестандартні вчинки, які не шкодять оточуючим.

Заняття N№ 5

Вправа «Основи саморегуляції»

Мета: навчання навичок саморегуляції, релаксації та розслаблення. Інструкція: однією з провідних якостей, що забезпечують життєстійкість юнаків та дівчат до важких життєвих ситуацій, є навички саморегуляції та самостійності, у тому числі самостійності мислення.

Техніки розслаблення можуть вивчатися власними силами і може бути складовою інших прийомів. Застосовуються як для підвищення стійкості до стресів, а й у цілях формування захисту чи відновлення душевного рівноваги.

Вправа «Аукціон»

Ціль: розвиток навичок саморегуляції.

Інструкція: на кшталт аукціону учасникам пропонується якомога більше способів, що допомагають впоратися з поганим настроєм. Усі методи, прийняті аукціоністом (провідним), записуються і обговорюються групою. За результатами обговорення складається рейтинг ефективних способів.

Вправа "Програма захисту від стресу"

Ціль: розвиток навичок захисту від стресу.

Інструкція: ведучий знайомить учасників із простою, але ефективною програмою захисту від стресу, що складається з 4 кроків:

1. Поспостерігайте за собою (зміни стану та настрою, що відбувається, коли ви втрачаєте самовладання).
 2. Знайдіть способи зупинення себе (пауза у спілкуванні, догляд тощо).
 3. Переведіть свою енергію на іншу форму діяльності: переберіть речі, полийте квіти, заваріть чай; поговоріть із симпатичними вам людьми на нейтральні теми; подивіться у вікно на небо, дерева, людей (про що вони думають); на 2-3 хвилини опустіть руки під холодну воду.
 4. Серйозно подумайте про те, які моменти в житті допомагають вам зняти напругу, що вас найбільше тішить, ніж займаєтесь із захопленням?
- Постарайтеся щодня приділяти небагато часу цим заняттям.

Заняття з розвитку рефлексії, тимчасової перспективи та здатності до цілепокладання

Заняття № 1

Вправа «Формулювання цілей»

Мета: розвиток навичок тимчасової перспективи та рефлексії.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується, не ставлячи жодних обмежень, намалювати своє майбутнє життя – так, як вони хотіли б, щоб воно склалося. При цьому пропонується дотримуватися таких правил:

- формулювати свої мрії у позитивних термінах;

- бути гранично конкретними, намагатися скласти ясне уявлення про результат;
- формулювати такі цілі, досягнення яких залежить від них;
- спроектувавши у майбутнє наслідки сьогоднішніх цілей, подумати, чи не завдадуть вони шкоди іншим людям чи мені самому;

2. На наступному етапі слід переглянути складений раніше список та визначити, в якій тимчасовій сітці ви працюєте. Чи хочете Ви все те, про що писали, мати вже завтра або Ваші цілі стосуються віддаленого майбутнього. Важливо мати ясне уявлення про першій та останній кроки.

Вправа «Головні цілі та визначення часових кордонів»

Мета: розвиток навичок мети мети.

Інструкція: тепер з усього, про що писали учасники, необхідно вибрати чотири найважливіші цілі цього року – те, що у разі реалізації принесе найбільше задоволення. Потрібно виписати ці цілі.

Учасникам пропонується написати, чому вони достеменно впевнені, що це для них так важливо. Виписані підстави відрізняють простий інтерес від суб'єктивної потреби, обов'язковості цього досягти. Якщо людина знає, чому щось таке важливе для неї, то вона знайде, як до цього прийти. Коли складено перелік із чотирьох основних ключових цілей, потрібно знову переглянути їх через призму сформульованих вище правил, тобто, уточнити: чи сформульована кожна мета у позитивних термінах; чи конкретно це формулювання; чи є чітке уявлення про результат; чи підконтрольне досягнення цієї мети людині; наскільки ціль етично чиста. За потреби вносяться зміни.

Заняття № 2

Вправа «Оцінка ресурсів та перешкод»

Мета: розвиток навичок мети мети та успішного вирішення важких життєвих ситуацій.

Інструкція: складається список необхідних для досягнення цілей ресурсів, які учасники вже мають. Учасники описують те, що вони вже є – це можуть бути риси характеру, друзі, які підтримують і можуть допомогти, фінансові ресурси, рівень освіти, енергія, час тощо. Для того, щоб сконструювати таке бачення майбутнього, яке б наповнювало силою та енергією, необхідно мати ясне уявлення про те, що людина має.

На цьому етапі учасникам пропонується згадати випадки з життя, коли вони відчували, що досягли успіху. Пропонується відповісти на питання, які з перерахованих вище ресурсів вони тоді використовували максимально ефективно. Необхідно згадати 3-5 таких випадків та записати їх.

Після цього необхідно описати, якою людиною учасники мали б бути, щоб досягти своєї мети. Потрібно заповнити записами про себе сторінку.

Вправа «Усвідомлення перешкод»

Мета: розвиток навичок рефлексії та цілепокладання.

Інструкція: учасникам пропонується у кількох тезах сформулювати, що перешкоджає мати все те, про що вони мріють, чого прагнуть зараз. Потрібно відповісти на питання про конкретні перешкоди та обмеження. У кожної людини є способи ставити собі обмеження, особисті стратегії, що ведуть до поразки, але якщо вони будуть усвідомлені, то вона може позбавитися цих обмежень.

Для кожної з чотирьох обраних цілей складається чернетка покрокового плану для її досягнення. Необхідно почати з кінцевого результату, а потім спланувати весь шлях аж до того, що можна зробити для цього сьогодні. У будь-якому варіанті покроковий план досягнення мети має включати сьогоднішній день.

Перелічені вправи дозволять учасникам зробити перший, але дуже важливий крок, усвідомити те, чого вони хочуть, писати цей процес, як у зрештою, і на початкових стадіях, визначити, які боку особистості допомагають, які заважають.

Заняття № 3

Вправа «Особисті стратегії успіху у важких життєвих ситуаціях»

Ціль: розробка власної стратегії досягнення успіху.

Інструкція: учасникам потрібно спробувати змодельовати когось, хто вже досяг того, чого ми прагнемо (ті, кого знають учасники чи відомі особи). Необхідно записати імена 3-5 людей і в кількох словах описати їх особисті якості поведінки, які призвели до успіху.

Після цього заплющити очі і уявити, що кожен із цих людей збирається дати Вам пораду. Записується основна ідея, що вони скажуть. Необхідно записати перше, що спаде на думку. Далі потрібно згадати випадок із життя, коли переживався абсолютний успіх. Заплющивши очі, уявляємо собі це гранично яскраво, звернути увагу на те, де міститься картинка, а також її розмір, точність і якість, на рухи, звуки, переживання, які її створюють. Потім необхідно подумати про цілі, які учасники записали та створити внутрішню картинку при досягненні цього результату. Подумки помістивши цю картинку в те ж місце, що й попередню, необхідно постаратися зробити її того ж розміру, яскравості, відзначаючи при цьому почуття, що виникають.

Вправа «Внутрішній план дня як перешкода чужому впливу»

Мета: розвиток навичок мети мети та самовпевненості.

Інструкція: необхідно подумки намалювати свій ідеальний день.

Це може бути як уявний малюнок, так і реальний, на якому можуть бути відображені: хто з Вами, чим Ви зайняті, коли і як прокинулися, що і як відбувається аж до самого вечора, що Ви відчуватимете, лягаючи в ліжку.

Учасники описують своє ідеальне оточення. У цьому необхідно акцентувати значення місця, не ставлячи жодних обмежень. Наприкінці виконання всіх вправ ведучий зазначає, що спочатку виконувати їх не дуже просто, але потім це стає легшим та цікавішим.

Важливим соціально-психологічним методом психокорекції тривожності та формування впевненості у собі є психологічні тренінги. Нами розроблено технологічну карту психокорекції тривожності та формування впевненості у собі як інструмент, що дозволяє забезпечити реалізацію ідеї в практиці (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Технологічна карта психокорекції тривожності та формування впевненості у собі

	Ціль та задачі	Методичне забезпечення	Очікуючий результат
Мотиваційний компонент	<p>Мета: навчання прийомів саморегуляції, зниження тривожності.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подолання емоційної напруги - оволодіння стратегіями управління стресом 	<p>групова дискусія, метод аналізу ситуацій, рольові ігри</p>	<p>стійка мотивація досягнення, оволодіння прийомами саморегуляції</p>
Регуляційний компонент	<p>Ціль: усвідомлення особистісних ресурсів.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування навичок саморегуляції - формування базових навичок ефективного спілкування 	<p>аутогенне тренування психогімнастичні вправи рольові ігри технологія «Ключ» синхрогімнастика</p>	<p>формування саморегуляції, базових навичок спілкування</p>

	- формування навичок впевненості у собі		
Емоційний компонент	<p>Мета: розвиток навичок визначення свого емоційного стану</p> <p>Завдання:</p> <p>- зниження особистісної тривожності</p> <p>-формування стресостійкості</p>	<p>метод десенсибілізації дихальна гімнастика, методи арт-терапії</p> <p>технологія «Ключ»</p>	<p>зниження особистісної тривожності</p> <p>формування стресостійкості</p>

Ми проводили психологічні тренінги: «Ефективне спілкування», «Розвиток впевненості в собі», «Тренінг саморегуляції» та ін. Ключовими завданнями психологічних тренінгів є:

1. Осмислення учасниками своїх повноважень та обмежень при взаємодії з партнером.
2. Освоєння учасниками умінь та навичок, необхідних для професійного спілкування з партнером.
3. Інтеріоризація умінь та навичок та адаптація до власних можливостей та індивідуально-психологічних особливостей.
4. Генералізація навичок – перенесення інтеріоризованих навичок, активне та усвідомлене їх використання у навчальному та особистому житті.
5. Розвиток здатності вибирати вміння та навички, релевантні ситуації професійного спілкування та індивідуально-психологічним особливостям партнера.

Психокорекційна та розвиваюча робота була спрямована на підвищення особистісної ефективності менеджерів професійній сферах. Використовувалися такі форми даної роботи:

1) тренінги та вебінари:

- «Страх публічних виступів»;
- «Прокрастинація»;
- "Невидима грань";
- «Види внутрішньоособистісних конфліктів»;
- «Подолання самотності»;
- «Психологія стосунків у парі»;

2) марафони:

- «У пошуках призначення»;
- «Любов до себе».

3.2 Порівняльний аналіз результатів дослідження

Отже, за результатами проведеного експерименту показник залучення у керівників вищої та середньої ланки відповідає середньому її рівню (38,2 та 35,4 бали відповідно), а у менеджерів нижчої ланки залученість підвищилась (36 балів). Тренінг допоміг особливо керівникам нижчої ланки, їхня життєва позиція покращилась, покращилось загальне світосприйняття та рівень самовладання.(рис. 3.1).

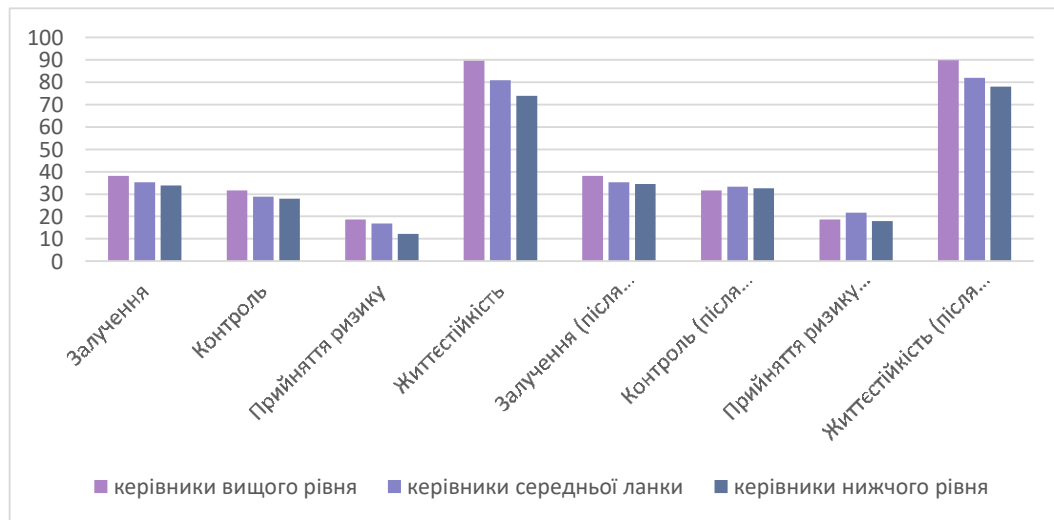


Рисунок №3.1 Порівняння показників показників життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

Повторна перевірка контролю говорить про наступне: підвищився показник контролю у менеджерів нижчої ланки до 33,4 та 32,7 %. Що свідчить про дієвість тренінгу.

Щодо ухвалення ризику то менеджери низької ланки підвищили це рівень навіть трошки краще ніж менеджери середньої. Тобто на 5,7 та 4,9 : відповідно.

Середній показник життєстійкості продовжує перебувати на достатньому рівні в усіх групах, а в менеджерів низької ланки навіть трохи покращився з 74 до 78 %.

На рисунку 3.2 представлені результати порівняльного аналізу частоти існування рівнів залученості в групах менеджерів, що беруть участь у дослідженні до та після тренінгових занять.

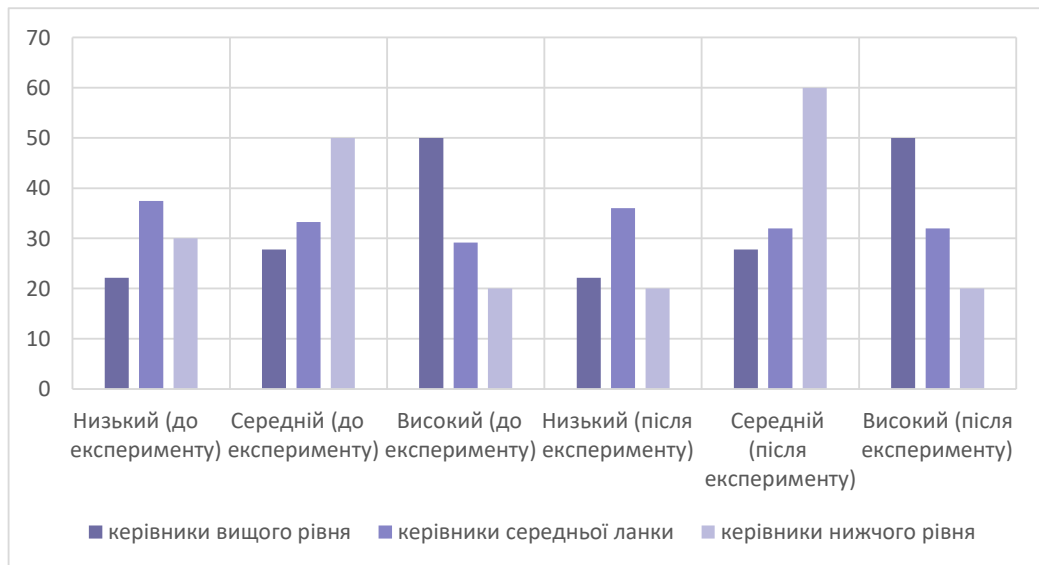


Рисунок 3.2 Відсотковий розподіл рівнів залучення у керівників різного рівня управління до та після експерименту (%)

Отримані результати відбивають позитивну тенденцію у менеджерів середньої та низької ланок управління. Так, низький рівень залучення зменшився в менеджерів середньої та низької ланок з 37,5 до 36 та з 30 до 20 відповідно. Тренінгові вправи довели, що ці менеджери можуть в стресових ситуаціях тримати самовладання на достатньому рівні. Вони мали змогу переглянути свої погляди на життя та на роботу, деяким висунули припущення, що місце роботи краще змінити, бо вони навчилися бачити цінність в інших речах і не віддавати весь вільний час роботи, яка до того ж не приносить задоволення.

Про це свідчить результат того, що високого рівня залучення з менеджерів низької ланки не досяг жоден опитаний. Натомість серед менеджерів середньої ланки значно зросла кількість осіб, які досягли високого рівня залучення. Вони стверджують, що після тренінгових занять змогли переосмислити сенс свого місця в житті та того, яке місце в їхньому житті займає робота та віднайти між цим баланс.

Згідно з даними, вказаними на рисунку 3.3, тільки у 5,6% менеджерів вищої ланки у групах порівняння. Частка таких респондентів у групі менеджерів середньої ланки становила 33,3%, а у групі менеджерів нижчої ланки - 25%.

Після психологічної роботи, проведеної з опитаними ми з'ясували, що низький рівень контролю зменшився в усіх групах до показника 5,3. 25 – у менеджерів середньої ланки і 30 у менеджерів нижчої ланки і це говорить про чудовий результат. Крім того, середній показник теж змінився на 43 % у менеджерів вищого рівня по 48 % у інших менеджерів, що є порівню як на початку так і в кінці експерименту. Показники з низьким рівнем достатньо покращились, порівняно з початковим етапом опитування. В усіх групах характерна позиція впевненості в собі.

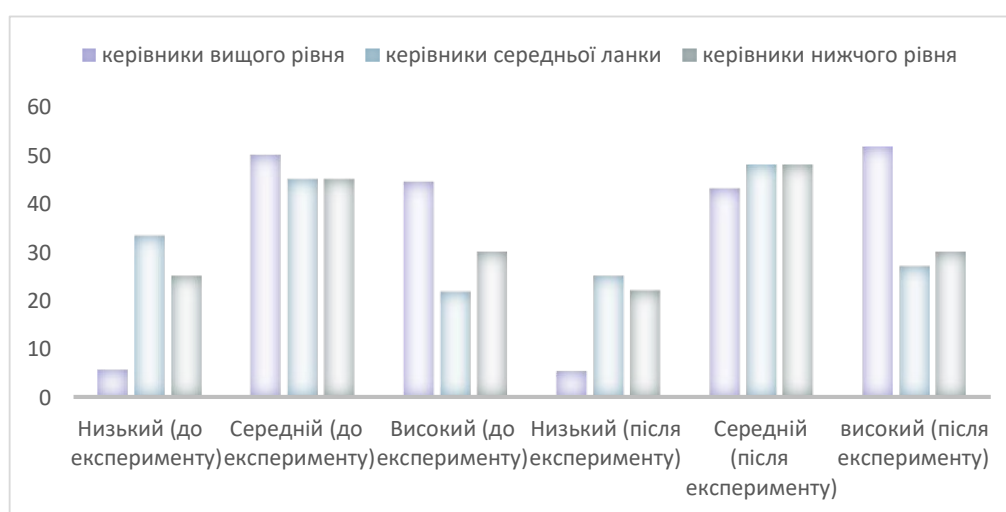


Рисунок 3.3 Відсотковий розподіл рівнів контролю у керівників різного рівня управління до та після експерименту (%)

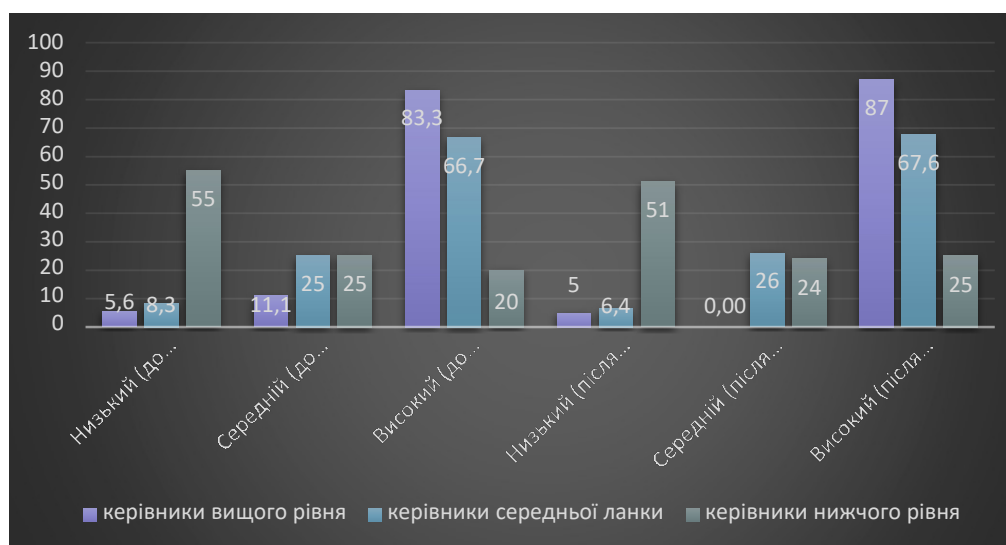


Рисунок 3.4 Відсотковий розподіл рівнів ухвалення ризику у керівників різного рівня управління (до та після експерименту) %)

Як бачимо з рисунку 3.4, лише 5,6% менеджерів вищої ланки та 8,3% менеджерів середньої ланки мали низький рівень прийняття ризику. Після експерименту цей показник складає 5% та 6,64% відповідно.

У менеджерів низької ланки високий показник піднявся до рівня 25: порівняно з початковим – 20.

Згідно з даними, представленими на рисунку 3.5, серед усіх менеджерів рівень життєстійкості підвищився, а особливо у менеджерів середньої та низької ланок.

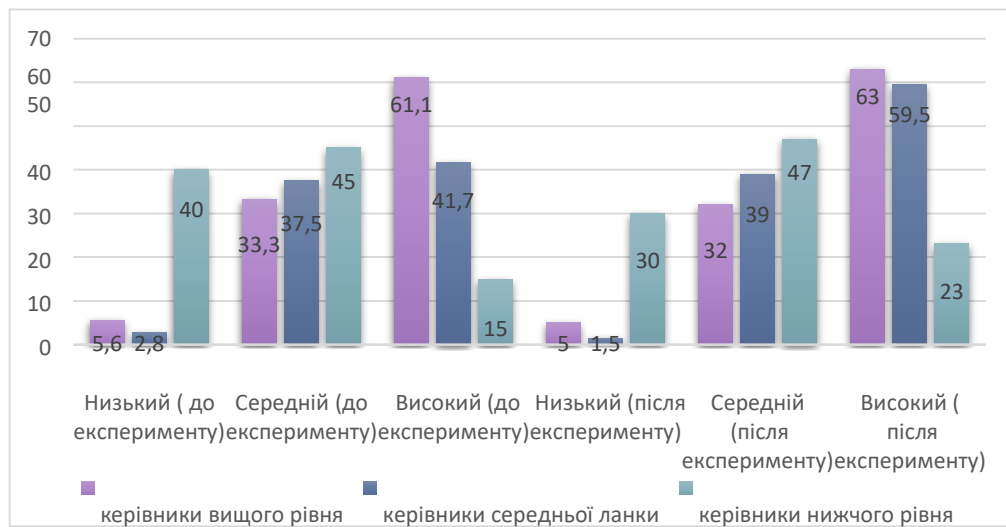


Рисунок 3.5. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

Нами було проаналізовано оптимальні шляхи формування професійної резильєнтності в керівників бізнесу, шляхом розробки та впровадження спеціального психологічного тренінгу для підвищення рівня життєстійкості, контролю стресової ситуації, самовладання. Впровадження описаних методів формування резильєнтності в менеджерів вищої, середньої та низької ланок сприяє пошуку ефективних шляхів виходу із кризових ситуацій.

Зміст когнітивного компонента забезпечує формування системи конкретних знань, когнітивних прийомів та різноманітного інструментарію для виходу з кризових ситуацій у процесі професійної діяльності. Практико-діяльнісний компонент контекстно накладається на отримані знання та дозволяє інтерактивно тренувати резильєнтність. Особистісно-рефлексивний компонент допомагає розкрити свої особисті ресурси та якості, необхідні для професійної резильєнтності.

ВИСНОВКИ

Отже, теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що на сьогоднішній день феномен «резильєнтність» має досить великий міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть по-своєму осмислити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що ще раз вказує на вивчення феномену резильєнтності як складної, багатогранної, актуальної проблеми сучасного суспільства, вирішення якої дозволить уникнути серйозних втрат та тяжких наслідків як для окремої особистості, так і для суспільства загалом.

З одного боку, резильєнтність є категорією внутрішніх ресурсів людини: здатність людини до емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях, ступінь фізичної, психічної та психологічної життєздатності. З іншого боку, у поняття «резильєнтність» органічно вбудовуються зовнішні чинники, що впливають на поведінку людини, зокрема, соціальні.

У зв'язку з вищевикладеним, у рамках нашого дослідження, під психологічною резильєнтністю ми розумітимемо вроджену динамічну властивість особистості, що виражається у здатності долати несприятливі життєві обставини з можливістю відновлюватися та розвиватися, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

І оскільки будь-яку вроджену властивість особистості можна розвивати, резильєнтність також піддається розвитку.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що, незважаючи на дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців проблеми резильєнтності, цей феномен не розглядається в рамках профілактичної роботи.

Тому перед нами постало завдання дослідити резильєнтність керівників підприємств та надати варіанти розвитку такої психологічної властивості.

Відповідно до отриманих результатів теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних робіт, фокус нашого дослідження був

зосереджений на подоланні недостатньо високого рівня результативності профілактичних програм у галузі управлінської праці через розробку системи розвитку потенціалу вроджених динамічних властивостей особистості на прикладі керівника підприємства.

Аналіз результатів на етапі констатуючого експерименту показав досить низький рівень сформованості резильєнтності та підтвердив необхідність цілеспрямованої роботи над її формуванням у менеджерів. Апробування розробленого нами тренінгу відбувалося у природних умовах у процесі професійної підготовки. Навчання з інтеграцією спеціально розробленого модуля, спрямованого формування досліджуваного явища, здійснювалося для всіх опитаних.

На узагальнюючому етапі експерименту було проведено фінальний зріз рівня сформованості стресостійкості, життєстійкості, контролю над стресовими ситуаціями, рівень самовладання. За підсумками впровадження розробленого нами модуля ми можемо констатувати той факт, що рівень сформованості резильєнтності як показник готовності до зустрічі з можливими кризовими ситуаціями у професійній сфері по закінченню дослідження значно вищий, ніж на початку опитування. Що пояснюється цілеспрямованим психологічним впливом.

Вважаємо, що інтеграція вищеназваного психологічного тренінгу в практичну роботу психологів є найбільш оптимальним шляхом підвищення рівня сформованості резильєнтності управлінців та допоможе майбутнім керівникам гідно впоратися з кризовими ситуаціями та виходити з них без особистісних та професійних втрат.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. <http://www.apppsychology.org.ua>. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. Богданов та ін. ; ред.: В. Чернобровкін, В. Панок. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 204 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf>
3. Сергієнко Н. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: <http://tme.uomo.edu.ua/docs/5/11sercmt.pdf>
4. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.
5. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
6. Ціпан Т. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22
7. Whiting K. These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. weforum.org. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them>
8. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. American psychologist. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>.

9. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience. Academic Press. 198 p.

10. Resilience as a multimodal dynamic process / A. Stainton et al. Early intervention in psychiatry. 2018. Vol. 13, no. 4. P. 725–732. URL: <https://doi.org/10.1111/eip.12726>.

11. Roebuck D. C., Reid K. How trainee therapists experience resilience: an interpretative phenomenological analysis. Counselling and psychotherapy research. 2019. Vol. 20, no. 3. P. 545–555. URL: <https://doi.org/10.1002/capr.12286>.

12. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / ред. З. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2017. 225 с.

13. Кравчук С. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. 2019. Т. 1. С. 142–147. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>.

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.

15. Сорока О., Калаур С. Підхід резилієнс у реабілітації соціальнодезадаптованих підлітків. Social work and education. 2019. Т. 6, № 1. С. 61–69. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.19.1.6>.

16. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.

17. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.

18. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71, no. 3. P. 543–562. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.

19. Корольчук О. Л. Безпекові аспекти соціогуманітарної та економічної стабільності у формуванні національної резильєнтності в Україні / О. Л. Корольчук // *Право та державне управління : зб. наук. праць*, № 2. – Запоріжжя : Гельветика, 2021. - С. 114-118.

20. Запорожець Т.В. Нестабільність українського суспільства в умовах глобалізації: проблеми та сучасний стан. *Право та державне управління*. 2017. № 3 (28). С. 197–203. URL: http://www.pdu-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2017/33.pdf.

21. Техногенно-екологічна безпека України: стан та перспективи розвитку. ТЕБ-2019 : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, Ірпінь, 04–15 листопада 2019 р. Університет ДФС України. Ірпінь, 2019. 360 с.

22. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

23. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5 (58). С. 5–13.

24. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій : тези І Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15–17 жовтня 2020 р. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. 234 с.

25. Резнікова О. Що саме ми розбудовуємо, говорячи про національну стійкість? Портал ZN.UA «Внутрішня політика». 2019. URL: https://www.dt.ua/internal/schosame-mi-rozbudovuyemo-govoryachi-pronacionalnu-stiykist-318005_.html.

26. Корольчук О. Л. Характеристики резильєнтності системи охорони здоров'я: міжнародний досвід для України / О. Л. Корольчук // Публічне управління і адміністрування в Україні. – Київ : Гельветика, 2021. № 23. С. 35-41

27. Tracking universal health coverage: global monitoring report. (2017). World Health Organization and World Bank. URL: <http://documents.worldbank.org/>.

28. Toolkit for assessing health-system capacity for crisis management. Part 1. User manual. (2012). World Health Organization, Regional Office for Europe.

29. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). Публічне управління : термінол. словник / уклад. : В.С. Куйбіда, М.М. Білинська, О.М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білинської, О.М. Петроє. Київ : НАДУ, 2018. С. 101.

30. Bilynska M., Korolchuk O. The role of national resilience in public administration reforming. Yearbook of Department "Administration and management. 2018. Vol. 3. P. 24–45. URL: <https://administracijaiupravlenie.nbu.bg/bg/godishnici/arhiv-na-godishniknadepartment-administracij-i-upravlenie/godishnik-na-department-administracij-i-upravlenie-t32018-issn-2603-297-x-online>.

31. Mills A. Resilient and responsive health systems in a changing world. Health Policy and Planning. 2017. Vol. 32. P. 3. URL: https://academic.oup.com/heapol/article/32/suppl_3/iii1/4621481.

32. Olu O. Resilient Health System As Conceptual Framework for Strengthening Public Health Disaster Risk Management: An African Viewpoint. Public Health. 2017. № 5. P. 263. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5625001/>.

33. Health-system resilience: reflections on the Ebola crisis in western Africa / M.P. Kieny, D.B. Evans, G. Schmets, S. Kadandale. Bull World Health Organ. 2014. № 92. P. 850.

34. Tol W. et al. Promoting Mental Health and Psychosocial Well-Being in Children Affected by Political Violence: Part II - Expanding the Evidence Base. Handbook of Resilience in Children of War. New York : Springer, 2013. P. 29-38

35. Хамінич О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. С. 160-165.

36. Blanchet K et al. Governance and capacity to manage resilience of health systems: Towards a new conceptual framework. International Journal of Health Policy and Management. 2017. № 6 (8). P. 431–435.

37. Гуцол К. В. Наративна компетентність у межах психологічної герменевтики. Сучасна освіта та інтеграційні процеси : збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 22-23 листопада 2017 р., м. Краматорськ / під заг. ред. С. В. Ковалевського, д-ра техн. наук., проф. Краматорськ : ДГМА, 2017. С. 53–55. 2

38. Нативні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. Київ : Главник, 2007. С. 144. (Серія «Психол. інструментарій»).

39. Верхоглядова Н. І., Письменна О. Б. Класифікація ресурсів та її значення для управління ресурсозбереженням. Інвестиції: практика та досвід. 2015. № 16. С. 27-31. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/16_2015/7.pdf40. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise. 2012, № 13 (5). P. 669–678. DOI:10.1016/j.psychsport.2012.04.007

41. Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience. European Psychologist. 2013, vol. 18 (1). P. 12-23. – 15 – 5.

42. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. Social Science & Medicine. 2010. Vol. 70, Issue 1. P. 7-16.

43. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, Issue 1. P. 20-28.

44. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 71-82.

45. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543-562.

46. Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.

47. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.П. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. №8. С. 74-82. <https://doi.org/10.15407/vsn2021.08.074>

48. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Посібник з проведення тренінгу. Адаптовано за виданням: Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

49. WHO. WHO Global Health Observatory Data Repository. 2015. URL: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.A1443?lang=en&showonly=HWF>.

50. Kaniasty K., Norris F.H. Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: sequential roles of social causation and social selection. *J Trauma Stress*. 2008. № 21. P. 274–81.

51. Perkins D.D., Hughey J., Speer P.W. Community psychology perspectives on social capital theory and community development practice. *Community Dev*. 2002. № 33. P. 33–52.

52. Balabanova D., Mills A., Conteh L. et al. Good Health At Low Cost 25 years on: lessons for the future of health systems strengthening. *Lancet*. 2013. № 381. P. 2118–33.

53. Anderies J.M., Ryan P., Walker B.H. Loss of resilience, crisis, and institutional change: lessons from an intensive agricultural system in southeastern Australia. *Ecosystems*. 2006. № 9. P. 865–78.

54. Anderies J.M., Janssen M.A., Walker B.H. Grazing management, resilience, and the dynamics of a fire-driven rangeland system. *Ecosystems*. 2002. № 5. P. 23–44.

55. 1. Weber M. (2016) *Protestantska etyka i dux kapitalizmu* [Protestant ethics and the spirit of capitalism]. Kyiv: Nash Format. (in Ukrainian)

56. Heyets V. (2019) Social Quality in a Transitive Society. *The International Journal of Social Quality*, 9(1), pp. 32–50.

57. Lagytin V. (2019) Civilizational and institutional factors of global economic transformations of the XXI century. *Foreign trade: economics, finance, law*, 2, pp. 6–19.

58. Lepak P. (2019) Transformaciya stanu ekonomichnoyi kultury v Ukrayini [Transformation of the economic culture in Ukraine]. *Ekonomika ta Derzhava*, 11, 111. DOI: <https://doi.org/10.32702/2306-6806.2019.11.111> (in Ukrainian)

59. Savelyev Y. (2019) Inklyuzyvna modernizaciya i superechnosti cinnisnyx zmin u krayinax Sxidnoyi Yevropy u 1990–2000-x rokax [Inclusive modernization and contradictions of changes in value systems of Eastern European countries in the 1990s and 2000s]. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 2, pp. 70–97. (

60. Suriak A., Skalik M. (2018) Economic freedom as a strategy and mechanism of the entrepreneurial development. *Scientific Journal of Polonia University*, 29(4), pp. 11–18.

61. Umantciv, Y., & Zolina, D. (2020) Konkurentna polityka derzhavy za umov globalnykh transformacij [State competitive policy in the conditions of global transformations]. Scientific Bulletin Of Uzhhorod University. Economics Series, 2(56), 52–61. URL: [https://doi.org/10.24144/2409-6857.2020.2\(56\).52-61](https://doi.org/10.24144/2409-6857.2020.2(56).52-61) (in Ukrainian)
62. Kondrashova-Didenko V.I., Didenko L.V. (2007) Kulturavyrobnycztva: sutnist, typu vykorystannya [Production culture: essence, types of use]. Theoretical and Applied Issues of Economics, 13, p. 60. (in Ukrainian)
63. Smith, A. Issledovanie o prirode i prichinah bogatstva narodov [Research on the nature and causes of the wealth of nations].
64. Лазос Г. П. . Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. 14. 26– 64.
65. Abbott J.A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A. (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. Journal of Applied Psychology, 5(1):89-95. [DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145.
66. Коуту, Д. Л. 2002. Як працює стійкість. Harvard Business Review, 80.5 46-56.
67. Кутулі Дж. Дж., Герберс Дж. Е., Мастен А. С. та Рід М. Г. Дж. Стійкість у розвитку. 2012. Оксфордський довідник з позитивної психології, 3-є видання.
68. Давидов, Д. М., Стюарт, Р., Річі, К., і Шодьє, І. 2010. Стійкість і психічне здоров'я. Огляд клінічної психології, 30 , 479-495.
69. Елліс А. Рациональна психотерапія та індивідуальна психологія. Journal of Individual Psychology 1957; 13 (1): 38-44.
70. Farchi M, Gidron Y. Вплив «психологічного щеплення» проти вентиляції на психічну стійкість ізраїльських громадян під час постійного

воєнного стресу. Журнал нервових і психічних захворювань 2010; 198 (5): 382-4.

71. Фергюс С., Циммерман М. А. (2005). Підліткова стійкість: основа для розуміння здорового розвитку в умовах ризику. *Annual review of Public Health*, 26, 399.

72. Флетчер Д., Саркар М. (2013). Європейський психолог, 18 (1). 12–23.

73. Fribourg O., Hjemdal O., Rosenvinge J.H., Martinussen M. (2003). Нова шкала оцінки стійкості дорослих: які центральні захисні ресурси стоять за здоровою адаптацією? *Міжнародний журнал методів психіатричних досліджень*, 12(2):65-76.

74. Геллерштайн Д. (2011). Як я можу стати витривалим // *Heal Your Brain*. Електронний ресурс. – <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.

75. Корольчук О.Л. Характеристики резильєнтності системи охорони здоров'я: міжнародний досвід для України. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2021. № 23. С. 35–41. DOI: <https://doi.org/10.32843/pma2663-5240-2021.23.6>.

76. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3 (17). С. 77–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>.

77. *Definitions of Community Resilience: An Analysis*. Community & Regional Resilience Institute. 2013. 14 p. URL: <https://s31207.pcdn.co/wp-content/uploads/2019/08/Definitions-of-community-resilience.pdf>.

78. Fan Y., Lyu X. Exploring Two Decades of Research in Community Resilience: A Content Analysis Across the International Literature. *Psychology Research and Behavior Management*. 2021. No 14. P. 1643–1654.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Текст опитувальника життєстійкості (С. Мадді).

Дайте відповідь, будь ласка, на наступні питання, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку.

№	ПИТАННЯ	НІ	Скоріше НІ ніж ТАК	Скоріше ТАК ніж НІ	ТАК
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене справи				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий і мені це подобається				
5	Часто я вважаю за краще «плисти» за течією				
6	Я змінюю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Деколи я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити				
11	Деколи все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто почуваюся зовсім розбитим				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя все, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль				

- 19 Мені здається, що якби в минулому я мав менше
розчарувань і негараздів, мені було б зараз
легше жити на світі.
- 20 Виникаючі проблеми часто здаються мені
нерозв'язними
- 21 Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш
- 22 Я люблю знайомитись з новими людьми
- 23 Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це
означає, що він просто не вмiє бачити цікаве
- 24 Мені завжди є чим зайнятися
- 25 Я завжди можу вплинути на результат того, що
відбувається довкола
- 26 Я часто жалкую про те, що вже зроблено
- 27 Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію
відкласти її до кращих часів
- 28 Мені важко зближуватись з іншими людьми
- 29 Як правило, оточуючі слухають мене уважно
- 30 Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому
- 31 Я досить часто відкладаю на завтра те, що
важко здійснити, або те, в чому я не впевнений
- 32 Мені здається, життя минає мене
- 33 Мої мрії рідко справджуються
- 34 Несподіванки дарують мені інтерес до життя
- 35 Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні
- 36 Часом я мрію про спокійне розмірене життя
- 37 Мені не вистачає знятості закінчити розпочате
- 38 Буває, життя здається мені нудним і безбарвним
- 39 Я не маю можливості впливати на несподівані
проблеми
- 40 Навколишні мене недооцінюють
- 41 Як правило, я працюю із задоволенням
- 42 Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів
- 43 Буває, на мене навалюється стільки проблем, що
просто руки опускаються
- 44 Друзі поважають мене за завзятість та
непохитність
- 45 Я охоче беруся втілювати нові ідеї

Ключі шкал Тесту життєстійкості.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3:

«ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» -1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» -

3 бали.

Відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0:

«ні» – 3 бали, ... «так» - 0 балів.

Потім бали за окремою субшкалою (залучення, контролю та прийняття ризику) за прямими і зворотними пунктами підсумовуються. Суми отримуємо за кожною субшкалою.

Далі обчислюється загальний бал життестійкості - шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами. Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залучення	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34,45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Тест життєстійкості

С.Мадді, адаптація Д.А. Леонт'єва»

Оцінка стресостійкості	Вік			
	18-25	26-30	32-42	43-50
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	2,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

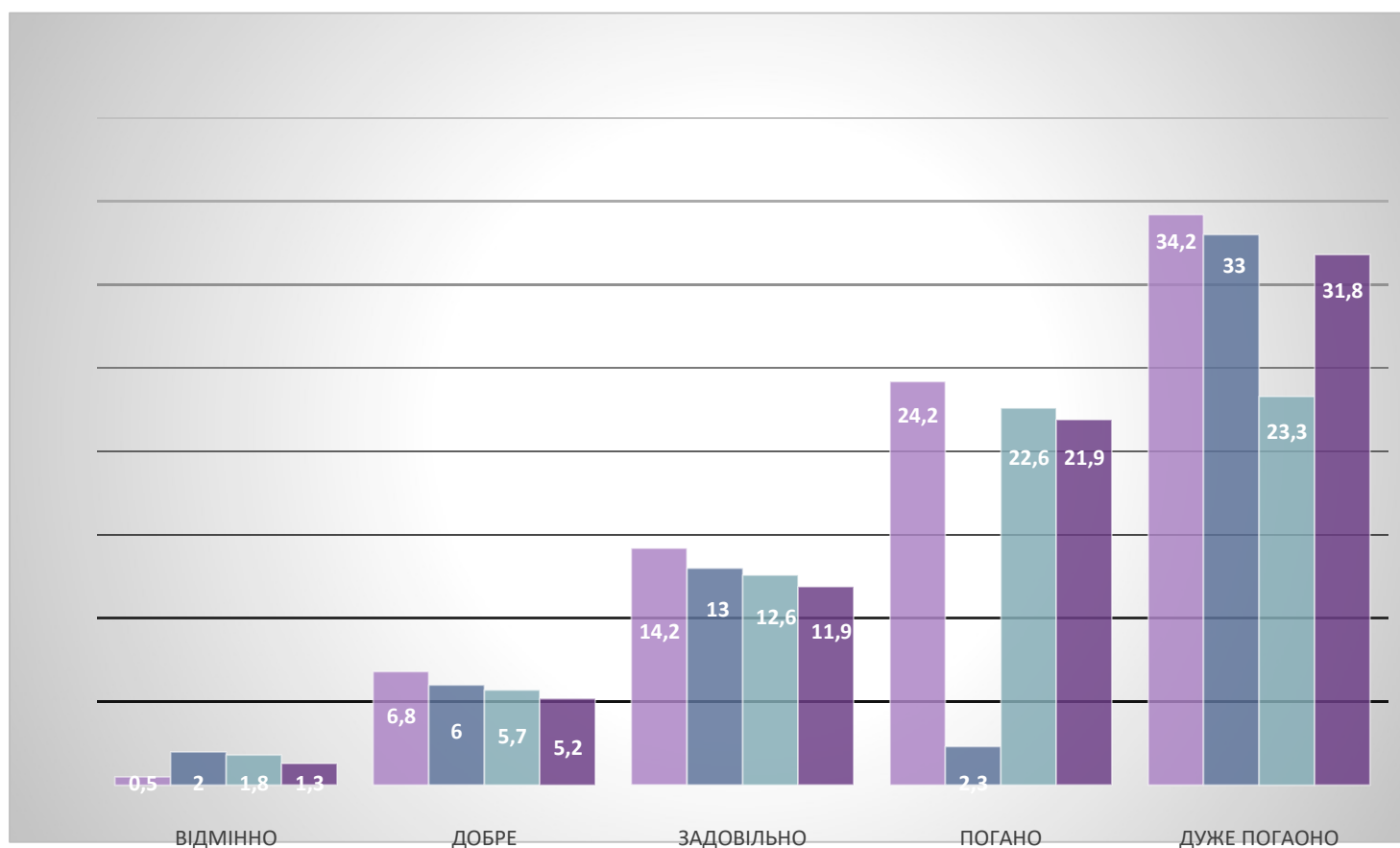


Рис. 1. Групові результати визначення рівнів у % за методикою «Тест життєстійкості С.Мадді, адаптація Д.А. Леонт'єва»

Тест самооцінки стресостійкості (с.Коухена та м.Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання і виберіть відповідну відповідь.

1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас із рівноваги?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

3. Як часто ви почуваетесь «нервовим», пригніченим?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2.

Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

5. Як часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2.

Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

6. Як часто ви можете контролювати роздратування?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2.

Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2.

Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2.

Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

Інтерпретація результатів тесту. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів, набраних випробуваним з усіх питань тесту. Стресостійкість визначається за таблицею, наведеною нижче на підставі кількості балів набраних досліджуваним та його віку.

Таблиця 1

Критерії оцінки стресостійкості особистості

Оцінка стресостійкості	Вік			
	18-25	26-30	32-42	43-50
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	2,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

Узагальнені результати за методикою самооцінки стресостійкості зображено рис.2.

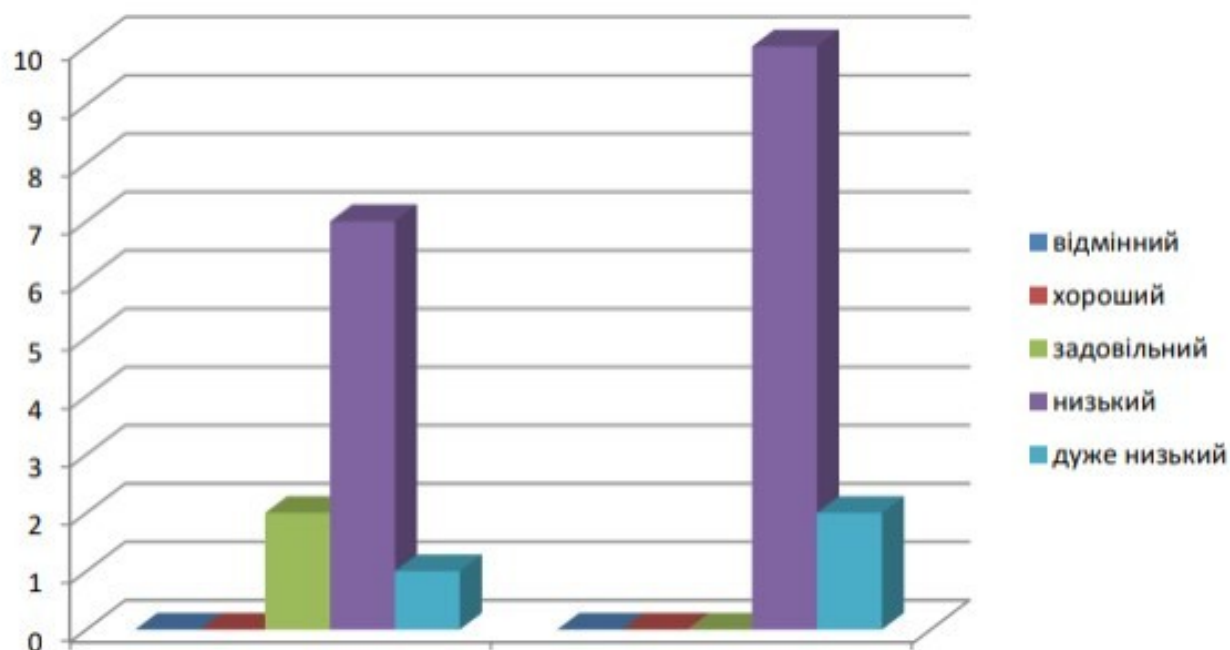


Рис. 2.2. Результати за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухена та Г. Віллансона)

Таблиця 2.2

Тематичне планування психологічної корекційної програми № 1
«Психологічна корекція саморегуляції»

Заняття	Зміст заняття
ЗАНЯТТЯ 1	<p>ЗАНЯТТЯ 1.</p> <p>Знайомство</p> <p>Вправа "Давайте познайомимося".</p> <p>Мета гри – посилити розвиток групової єдності.</p> <p>Вправа «Рукоштовування».</p> <p>Мета вправи — покращення порозуміння у групі, а також розуміння учасником гри того, як його сприймають інші люди.</p> <p>Вправа "Негативні почуття".</p> <p>Мета вправи - обговорення травмуючих свідомість «поганих» почуттів щодо інших людей.</p>
ЗАНЯТТЯ 2.	<p>Вправа «Як ти відчуваєшся?».</p> <p>Мета вправи - розвиток уважності, емпатії, вміння відчувати настрої іншого.</p> <p>Вправа «Поділись успіхом».</p> <p>Мета вправи – підвищити самооцінку.</p>
ЗАНЯТТЯ 3.	<p>Вправа «Тижневий звіт»</p> <p>Мета гри – розвиток можливості аналізувати та регулювати своє повсякденне життя.</p>

Вправа 'Спасибі, що ти є', Вправа 'Який я є і яким я хочу бути?'

Мета вправи - підвищити самооцінку, позбутися внутрішнього дискомфорту

ЗАНЯТТЯ 4.

Вправа Енергетика імені

Мета вправи- підвищити рівень самооцінки

Медитативна вправа 'Який я?'

Мета - підвищити самооцінку, виявити позитивні якості

ЗАНЯТТЯ 5.

Вправа "Позитивні думки".

Ціль вправи - розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

Вправа «Я у своїх очах, я в очах оточуючих».

Мета вправи - Розвиток більш позитивного ставлення себе шляхом отримання зворотний зв'язок.

ЗАНЯТТЯ 6.

Вправа «Уява успіху».

Мета вправи - розвинути вміння використовувати уяву поліпшення самосприйняття.

Вправа «Поділись успіхом».

Мета вправи – підвищити самооцінку.

ЗАНЯТТЯ 7.

вправа 'Компліменти'

мета – підвищити рівень самооцінки

Вправа 'Казкова історія'

Ціль-подивитися на всі результати ситуацій з боку

ЗАНЯТТЯ 8.

Психологічне вправу 'Зони усвідомлення'

Мета - адекватно сприймати навколишнє.

Домашнє завдання-список цілей та позитивні якості

ЗАНЯТТЯ 9.

Аналіз домашнього завдання.

Вправа «Уява успіху».

Мета вправи - розвинути вміння використовувати уяву поліпшення самосприйняття.

ЗАНЯТТЯ 10.

Вправа "Слова, що описують мене".

Мета вправи - розвиток самопізнання, надання допомоги у саморозвитку з використанням зворотного зв'язку.

Підбиття підсумків про виконану спільну роботу.

ЗАНЯТТЯ 11.

Вправа «Слова, що завдають біль»

Мета заняття

Зменшити почуття самотності та унікальності своїх проблем за допомогою обговорення у групі своїх хворобливих спогадів; покращити уявлення про себе.

Вправа «Добрі слова»

Мета вправи — створення групи доброзичливого, емоційно теплого настрою.