

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«30» травня 2023 року

УДК 159.922.62:316.62

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ
ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 465 групи

Побережник Ірина Віталіївна

Науковий керівник:

д.психол.н., професор

Лисенкова Ірина Петрівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

психології _____

Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Побережник Ірині Віталіївні.**

1. Тема роботи: «Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – соціально-психологічні властивості захисних механізмів особистості.
3. Предмет дослідження – структура соціально-психологічного процесу захисту.
4. Завдання дослідження:
 - 1) проаналізувати наукові дослідження проблеми захисних стратегій поведінки людини
 - 2) дослідити функції, задачі та форми прояву захисної поведінки як способу реагування на негативні дії
 - 3) визначити особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов
 - 4) провести дослідження резилієнтності керівника підприємства як здатність протистояти кризам в умовах війни;

5) запровадити тренінгову програму формування резилієнтності керівника підприємства.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лисенкова Ірина Петрівна д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	10 травня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	23.12.2022 р.
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти прояву захисних механізмів психіки людини як складової системи саморегуляції	01.03.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Організація дослідження резилієнтності як захисної стратегії в протистоянні життєвим кризам	28.04.2023 р.
4.	Висновки.	10.05.2023 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	16.05.2023 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	20.06.2023 р.

Студентка

(підпис)

Ірина ПОБЕРЕЖНИК

Науковий керівник

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

АНОТАЦІЯ

Побережник І. В. Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню та експериментальному дослідженню проблемі захисних стратегій поведінки людини, щодо впливу цього феномену на ефективність управлінської праці дорослих осіб.

Здійснено теоретичний аналіз і розкрито особливості наукових підходів до вивчення захисних стратегій людини. Визначено основні функції, задачі та форми прояву захисної поведінки як способу реагування на негативні дії. Акцентовано увагу на особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов.

Була розроблена психокорекційна та розвиваюча робота, спрямована на підвищення особистісної ефективності менеджерів в професійній сферах.

Проаналізовано результати діагностики щодо прояву захисних стратегій поведінки людини. Запропоновано рекомендації щодо застосування різних вправ на подолання резильєнтності.

Об'єктом дослідження виступають соціально-психологічні властивості захисних механізмів особистості.

Предметом дослідження виступає структура соціально-психологічного процесу захисту.

Наукова новизна полягає в розробленні теоретичних положень щодо прояву захисних стратегій поведінки на людину та обґрунтуванні рекомендацій щодо застосування різних практик на подолання резильєнтності.

Ключові слова: захисні стратегії, форми прояву захисної поведінки, властивості захисних механізмів, резильєнтність.

ANNOTATION

Poberezhnyk I. V. Features of the manifestation of protective strategies of adult behavior.

Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2023.

The qualification work is devoted to the study and experimental research of the problem of protective strategies of human behavior, the impact of this phenomenon on the effectiveness of managerial work of adults.

The theoretical analysis is carried out and the peculiarities of scientific approaches to the study of human defense strategies are revealed. The main functions, tasks and forms of manifestation of protective behavior as a way of responding to negative actions are determined. Attention is focused on personal resources in maintaining the optimal level of adaptation to adverse conditions.

Psycho-correctional and developmental work aimed at improving the personal effectiveness of managers in the professional sphere was developed.

The results of diagnostics on the manifestation of protective strategies of human behavior are analyzed. Recommendations for the use of various exercises to overcome resistance are proposed.

The object of the study is the socio-psychological properties of personality defense mechanisms.

The subject of the study is the structure of the socio-psychological process of defense.

The scientific novelty of the study is the development of theoretical provisions on the manifestation of protective behavioral strategies on a person and the substantiation of recommendations for the use of various practices to overcome resistance.

Keywords: defense strategies, forms of manifestation of defense behavior, properties of defense mechanisms, resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП	Ошибка! Закладка не определена.
<p>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....6</p>	
1.1. Наукові дослідження проблеми захисних стратегій поведінки людини.....	6
1.2. Функції, задачі та форми прояву захисної поведінки як способу реагування на негативні дії ..	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов.....	15
Висновки до першого розділу	26
<p>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ ЯК ЗАХИСНОЇ СТРАТЕГІЇ В ПРОТИСТОЯННІ ЖИТТЄВИМ КРИЗАМ ...28</p>	
2.1. Методика та організація дослідження	28
2.2. Дослідження рівня сформованості резилієнтності	30
2.3. Запровадження тренінгової програми формування резилієнтності	39
ВИСНОВКИ	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність. Дослідження особливостей психологічного захисту виявляється у можливості створювати та апробувати психологічні концепції та моделі техніко-тактичних дій та ефективної поведінки в екстремальних умовах змагальної діяльності. Критичний аналіз літературних джерел дозволяє припустити, що психологічний захист може позитивно, негативно чи адаптивно впливати на психіку. Інакше висловлюючись, різні види захистів полі-функціональні.

З теоретичної точки зору вивчення психологічного захисту дозволяє зрозуміти, які почуття відчуває людина для того, щоб забезпечити собі стійкий психічний стан, уникнути або придушити емоції страху, відчувати «душевну рівновагу».

У теоретичному аспекті необхідно з'ясувати, яку роль психологічний захист грає у розвитку особистості, ускладнює чи сприяє його подальшій діяльності. Розуміння того, що психологічний захист за певних умов може виступати або як корисне, або як негативне, що блокує розвиток психіки, дозволяє поставити нові проблеми в теорії та методиці.

Дану тематику досліджували такі науковці: Корольчук О. Л., Білинська М.М., Хамінич О.М., Верхоглядова Н. І., Письменна О. Б., Односталко О.С., Кіреєва З.О., Пирожков С.І..

Мета дослідження – здійснити теоретичний огляд досліджень, присвячених проблемі захисних стратегій поведінки людини у науковій літературі, на основі яких провести дослідження щодо впливу цього феномену на ефективність управлінської праці дорослих осіб.

Завдання:

- 1) проаналізувати наукові дослідження проблеми захисних стратегій поведінки людини

- 2) дослідити функції, задачі та форми прояву захисної поведінки як способу реагування на негативні дії
- 3) визначити особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов
- 4) провести дослідження резилієнтності керівника підприємства як здатність протистояти кризам в умовах війни;
- 5) запровадити тренінгову програму формування резилієнтності керівника підприємства.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічні властивості захисних механізмів особистості.

Предмет дослідження – структура соціально-психологічного процесу захисту.

Гіпотеза дослідження резильєнтність особистості як властивість психологічного захисту 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. Опитування керівників великої фармацевтичної 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.

Інформаційна база дослідження: наукові статті, публікації, монографії, автореферати, дисертації, статистичні показники, наукові дослідження, інтернет джерела.

Експериментальна база дослідження. Вибірка дослідження. У дослідженні брали участь 62 керівники, включаючи 18 менеджерів вищої ланки, 24 менеджери середньої ланки та 20 менеджерів нижчої ланки. Вік опитаних 18-64 роки. Стать опитаних: 15 осіб – чоловіки, 47 чоловіки.

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 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Наукові дослідження проблеми захисних стратегій поведінки людини

Повсякденне життя людини, що характеризується різноманіттям умов життєдіяльності, повсякденних ситуацій, видів праці та особливостей міжособистісної взаємодії, актуалізує психічні стани різної модальності, тривалості, інтенсивності та знаку. У повсякденному житті людина, зазвичай, прагне перебувати у «хорошому» психічному стані. І тому вона намагається позбутися чи зменшити частоту, тривалість і інтенсивність переживань негативних станів і, наскільки можна, продовжити позитивні. Досягнення таких цілей пов'язане з використанням сформованих, «напрацьованих» у ході онтогенезу та життєвої практики способів та прийомів саморегуляції[6].

Саморегуляція у повсякденній життєдіяльності пов'язана з позицією особистості в адаптаційному процесі [9], з гармонізацією функціональних систем організму та психіки, прагненням до стану рівноваги, зменшенням неузгодженості функціональних зв'язків [12], усвідомленою саморегуляцією [16], контролем поведінки [17], становленням регуляторного досвіду [18] та ін.

Особливості та закономірності саморегуляції станів у повсякденному житті суб'єкта, на наш погляд, можуть бути описані з позицій системно-функціональної концепції регулювання психічних станів [24].

Згідно з концепцією, цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів є ієрархічною організацією, в основі якої знаходяться механізми регуляції окремого психічного стану (функціональний

одиничний). Основними складовими функціональної структури регуляції є психічні процеси і психологічні властивості, смислові структури, рефлексія стану і образ бажаного стану, актуалізація відповідної мотивації, психорегулюючі засоби, а також характеристики самоконтролю (зворотний зв'язок).

Регуляторний процес здійснюється у конкретному соціальному середовищі і натомість культуральних, етнічних, професійних та інших впливів, у певній соціальній ситуації життєдіяльності: економічної, юридичної, що з місцем суб'єкта у малій групі – його соціальними ролями, статусами тощо.

Вирішальне значення у розвитку проблеми саморегуляції відіграють праці Середницької І., – в контексті соціально-когнітивної теорії. Особистість, згідно поглядів вченого, формується за допомогою її поведінки, індивідуальних характеристик, особливо важливою з-поміж яких є мислення [30].

Вчений виокремлює дві групи факторів саморегуляції – зовнішні і внутрішні. Зовнішні дають людині стандарти для оцінки власної поведінки, а також зовнішнє підкріплення у вигляді нагород, отриманих від інших.

Внутрішні (особистісні) фактори саморегуляції розглядаються детальніше, автор виділяє три їх необхідні умови, як-от (рис 1.1):



Рис. 1.1 Умови для саморегуляції [31]

Отже, саморегуляція, за Фурман О. є однією з найважливіших характеристик людської особистості, які безпосередньо впливають на її поведінку. Людина реактивно намагається зменшити не співпадіння між своїми досягненнями і своєю ціллю, зробивши це, ставить нові більш високі цілі, таким чином самовдосконалюється і рухається до розвитку власних потенцій[35].

Проведений аналіз літератури дозволяє констатувати, що поняття «саморегуляція» можна віднести до міждисциплінарних, тому існує безліч трактувань і визначень. Широта трактувань даного поняття зумовлена широтою його використання.

На основі аналізу різних досліджень з цього питання ми дійшли визначення саморегуляції психічних станів особистості як «складної системної психологічної освіти, що є свідомим цілеспрямованим процесом впливу людини на самого себе, що виявляється в навмисному регулюванні свого стану» [31, с. 60].

Саморегуляція психічних станів важлива для людини будь-якого віку, але особливе значення вона набуває у підлітковому періоді становлення особистості. На це вказував свого часу Л. С. Виготський, наголошуючи, що вдосконалення регуляції, довільності поведінки відбувається у переходному віці, супроводжуючись оволодінням підлітком не лише своїми діями, а й своїм внутрішнім світом [11].

Якщо саморегуляцію психічних станів розглядати як систему, то в ній можна виділити такі рівні (рис 1.10).

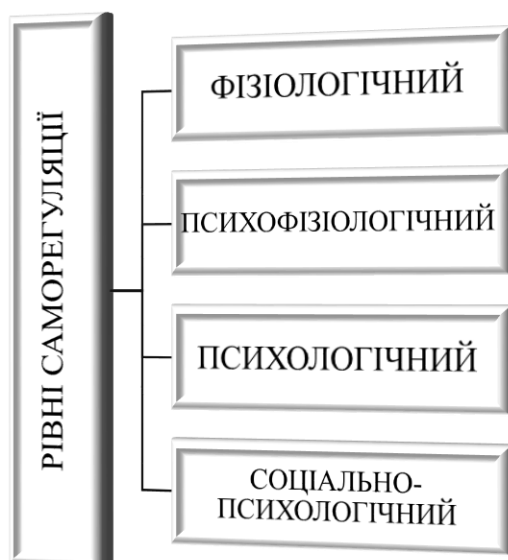


Рис. 1.2 Рівні саморегуляції [28]

Фізіологічний рівень, включаючи нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій, може сприяти загальному підвищенню активності роботи мозку, різних систем та органів, що дозволяє організму налаштуватися на активну майбутню діяльність.

Психофізіологічний рівень характеризується вегетативними реакціями, змінами психомоторики, сенсорики. На цьому рівні відбувається регулювання фізіологічних функцій організму, самопочуття, стану неспання та ступеня активності психічних процесів, подолання рухової скутості, уповільненості рухів.

Психологічний рівень, включаючи регуляцію психічних функцій, настрої, здійснює регуляцію різних поєднань пригніченого, роздратованого, байдужого, млявого та активного настрою, регуляцію стану напруженості, втоми, втоми, що може сприяти подоланню розладу уваги, пам'яті, мислення, сприйняття. На цьому рівні передбачається розуміння, осмислення, розрізнення психічних станів, усвідомлення значення саморегуляції негативних та позитивних психічних станів у

життєдіяльності людини. Соціально-психологічний рівень тісно пов'язаний з культурою, де відбувається розвиток та реалізація людини відповідно до соціальних норм, цінностей, системи особистісних смислів; здійснюється свідоме регулювання стану особистості за допомогою вольових зусиль, життєвих цілей, зміни змісту дій [5].

Усі рівні саморегуляції психічних станів тісно пов'язані між собою. Звідси випливає, що зміна психічного стану особистості на одному з рівнів за рахунок саморегуляції неминуче веде до зміни на іншому, а в подальшому і системи в цілому, що визначає успішність здійснення саморегуляції психічних станів особистості.

Отже, саморегуляцію психічних станів особистості можна розглядати як складну багаторівневу психологічну освіту, представлену вищерозглянутими рівнями, що забезпечує успішність здійснення процесу впливу особистості на себе, що виявляється у навмисному зміні свого стану.

1.2. Функції, задачі та форми прояву захисної поведінки як способу реагування на негативні дії

Аналіз досліджень показує, що механізми психологічного захисту та владна поведінка включені в процес, який призводить до адаптивних реакцій індивіда [28-29].

Психологічний захист це - спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, що захищає сферу свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту. Термін "захист", який ми так вільно використовуємо, є першим відображенням динамічної позиції в психоаналітичній теорії [1, 14].

Адаптаційний процес, на думку Ф. Крамера, поєднує психологічний захист та копінг-поведінку як механізми, що сприяють задоволенню індивідуальної потреби в адаптації до реальності [28]. Сучасні дані переконливо показують, що стратегії копінг-поведінки та механізми психологічного захисту є взаємопов'язаними елементами єдиної системи психологічних механізмів адаптивної поведінки [30, с. 45].

Умови проживання в сучасному світі можна по праву назвати екстремальними та стимулюючими розвиток стресу. Людину постійно оточують різні джерела стресу: професійні, побутові, інформаційні, екологічні, соціальні тощо. Останні дослідження механізмів психологічного захисту, подолання поведінки та копінг-стратегій все частіше зачіпають тему їх взаємозв'язку з рівнем інтелекту, з темпераментом, з рівнем агресії тощо. Тобто вчених цікавить питання, як відбувається формування захисних механізмів та власної поведінки, які фактори впливають на їх формування та переважання у конкретних особистостях певних механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

Складна багаторівнева система організації життєдіяльності людини забезпечує широкі можливості для пристосування до умов, що змінюються. Здатність до адаптації є невід'ємною характеристикою людини та відображає гнучкість та відносну стійкість біопсихосоціальної системи. Проте стрес, особливо тривалий час, може призвести до поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості і, як наслідок, до порушення психічної адаптації, до зриву функціональних систем життєдіяльності та розвитку розладів у психічній та соматичній сфері різного ступеня виразності.

При зіткненні зі стресовою ситуацією відбувається динамічний процес, що розвивається, когнітивної оцінки, переоцінки, додання та емоційної переробки. Це підкреслення процесуального характеру копінгу,

однак, не означає, що на паттерн когнітивної оцінки та подолання, засвоєний індивідом, не можуть впливати диспозиційні фактори, але Лазарус і Фолкман вважають, що диспозиційні типології, що обговорювалися вище, «грубо спрощують подолання»[29-30].

Основними критеріями для класифікації копінг-стратегій найчастіше виступає спрямованість дій індивідуума, інтенсивність подолання, адаптивність вибраних копінгів, і навіть їх модальність, тобто, психологічна сфера, з якою співвідносяться стратегії[10; 32, с 37].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування вирішення проблеми, що передбачає зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми;
2. Конфронтаційний копінг (агресивні зусилля зміни ситуації, визначена ступінь ворожості та готовності до ризику);
3. Прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми та спроби її вирішення);
4. Самоконтроль (зусилля щодо регулювання своїх емоцій та дій);
5. Позитивна переоцінка (зусилля з пошуку переваг існуючого положення справ);
6. Пошук соціальної підтримки (звернення до допомоги оточуючих);
7. Дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значення);
8. Втеча-уникнення (бажання та зусилля, спрямовані на втечу від проблеми).

Сама проблема вироблення механізмів психологічного захисту, як відомо, бере свій початок у працях австрійського дослідника З. Фрейда, який спочатку описував їх як уроджені структурні компоненти психіки, які «запускаються» в екстрених ситуаціях. На думку автора, захисні механізми спрямовані на зняття напруги між свідомим та несвідомим [28, с 7].

Так, психологічні механізми захисту при переживанні стресової ситуації створюють перешкоду просування негативної інформації у сферу свідомості. Підсумком такого блокування негативної стресової інформації є її зміна і навіть спотворення, внаслідок якого знижується тривожність. В результаті в інтропсіхічному просторі особистості утворюється своєрідний стан, який допомагає індивіду зберегти духовну рівновагу і пристосуватися до реальності навколишнього світу.

Водночас важливу роль в адаптаційному процесі людини виконують також так звані «ціннісні орієнтації» особистості, які стають внутрішніми регуляторами людської поведінки в екстремальних та тривожних ситуаціях.

Так, з наукової точки зору психологічний захист - це система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості та поведінки в екстремальних для психіки умовах діяльності[33].

Призначення психологічного захисту полягає у підтримці цілісності «Я-концепції» шляхом запобігання його свідомості від негативних психотравмуючих переживань страху невдачі, тривоги чи невпевненості у своїх діях. Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності до досягнення успіху у змагальних діях. Необхідність вивчення особливостей індивідуального психологічного захисту зумовлена вимогами вдосконалення сучасної теорії та методики, що акцентує увагу фахівців на задачах та методах індивідуалізованої підготовки. На відміну від захисних поведінкових тактик командного ведення змагальної боротьби психологічний захист є індивідуальним суб'єктивним феноменом з притаманними цьому феномену психологічними закономірностями.

Вперше ідея психологічних захистів зародилася у психоаналізі, у роботах З. Фрейда, який висвітлював проблему поведінки людини і стверджував, що дії людини не завжди підвладні контролю розуму, а

навпаки, переважно підпорядковані несвідомому. Тема психологічного захисту у роботах З. Фрейда та її дочки А. Фрейд представлена як вивчення захисних механізмів особистості.

Тут слід зазначити, що терміни «психологічна захист» та «захисні механізми» не є тотожними поняттями. Під «психологічним захистом» слід розуміти загальний стан, при якому психіка людини знаходиться в безпеці, а процеси розвитку особистості менш схильні будь-яким негативним впливам соціального середовища, ніж зазвичай. У той час як поняття «захисні механізми» передбачає під собою деякі процеси, які не дозволяють негативним факторам навколишнього середовища та діям людини зруйнувати або докорінно змінити структуру особистості. На наш погляд, захисні механізми слід розглядати як інструмент розвитку психологічних захистів.

У той же час, даючи визначення термінам «психологічний захист» та «захисні механізми», ми стикаємося з деякими протиріччями. Так, у роботах Зигмунда та Анни Фрейд поняття «психологічного захисту» та «захисні механізми» зливаються в один термін «захист»[42]. Поняття «захист» відображає всі ті техніки, які захищають "Я" від конфлікту, але здатні призвести до неврозу. Як ми пізніше переконаємось, це не завжди так. Проте суть поняття «захист» залишається незмінною, а саме збереження цілісності особистості та допомога в усуненні конфлікту.

У рамках психодинамічного напряму проблема співвладної поведінки досліджувалася мало. Процес адаптації людини проходив через використання механізмів самим індивідом. Послідовники психоаналітичної школи З. Фрейда в рамках психодинамічного спрямування А. Фрейд, Дж. Вайлент та Н. Хаан вважали, що захисні механізми здатні грати адаптивну функцію у житті за певних умов.

Сама ідея адаптивності захисних механізмів при більш глибокому аналізі психоаналітичних робіт проглядається в поглядах З. Фрейда. Він не

виділяв поняття «адаптації» як окремий елемент у житті людини, але вважав, що використання захисних механізмів призводить до розвитку неврозу, ідея про можливість проходження процесу адаптації індивідом виступає як із варіантів діяльності захисних механізмів.

Соціально-психологічний розвиток особистості, її активність як особистості та саморозвиток залежать від дуже багатьох факторів. Так, психологічний захист спортсмена з психологічної точки зору — це система методів та механізмів психологічної саморегуляції свідомості та його поведінки в екстремальних умовах діяльності. Завдання психологічного захисту - захистити цілісність поняття «Я» у спортсмена, його невдач на змаганнях, страху, занепокоєння чи негативної психологічної травми [34, с 10].

Досить дискусійною залишається питання, що стосується співвідношення несвідомих та свідомих механізмів у поведінці людини. Критичний аналіз літературних джерел дозволяє припустити, що психологічний захист може позитивно, негативно чи адаптивно впливати на психіку. Інакше висловлюючись, різні види захистів поліфункціональні [13].

1.3. Особистісні ресурси у підтримці оптимального рівня адаптації до несприятливих умов

Встановлюючи актуальність вивчення життєздатності особистості, сучасні науковці вказують на підвищений науковий інтерес психології до питань якості життя людини, психічного здоров'я, задоволеності собою, навколишнім середовищем, сім'єю та професійною сферою реалізації. Увага вчених зосереджена на дослідженні основних умов, які дозволяють людині, незважаючи на певні життєві обставини та проблеми,

підтримувати ефективну взаємодію зі важливими для неї людьми, досягати успіху в житті та бути щасливою [61].

Традиційно в психології розрізняють:

- 1) Повсякденні ситуації, побут (простий побут, побут);
- 2) Важкі повсякденні ситуації (повсякденні стреси, конфлікти, проблемні ситуації тощо) (складні);
- 3) Ситуації, що виходять за рамки повсякденного життя (гострий стрес, кризи, екстремальні, травматичні, катастрофічні ситуації тощо) (дуже складні).

Кожна з перерахованих вище ситуацій (проста, важка, дуже складна) стає для людини якоюсь психологічною задачею, що вимагає вирішення. Напевно, очевидно, що повсякденні ситуації вимагають найпростіших рішень (прості ситуації - прості рішення), а з підвищенням складності ускладнюється психологічна задача і її рішення.

Життєздатність сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я. Це ставлення, яке надає цінності та сенсу життю за будь-яких обставин. Включаючи внутрішні особистісні ресурси, контроль і виклик (прийняття виклику життя), людина може одночасно розкрити свій потенціал, збагатитися і впоратися зі стресами, з якими вона стикається на своєму життєвому шляху. Діти, які починають життя в однакових умовах, народжуються в однакових умовах, живуть з неблагополучними батьками та живуть в умовах, що руйнують особистість (бруд, зрада, непристойність, приниження тощо), обирають різні шляхи: деякі з них вживають заходів, щоб жити інакше, а інші навіть не можуть уявити, що в їхньому житті може бути альтернатива. Хтось упокорюється і стає схожим на батьків, а хтось, як відомо, долає негативний вплив, прагнучи стати кимось іншим – сильною, мужньою, надійною, успішною людиною, люблячим батьком.

Вже в античних філософських дослідженнях утвердилася думка про необхідність переносити важкі події в житті людини, особливо ті, що не залежать від її волі та бажання. Підкреслювалася важливість емоційних переживань, викликаних ставленням до події, а також важливість індивідуального вибору ставлення до тієї чи іншої події (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій). Здатність людини долати труднощі життя розглядається в межах рамки екзистенціалізму, прихильники якого наголошують на феноменах свободи, свідомого вибору, відповідальності та пошуку 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. Анцуповим показано, що критерії оцінки важкої ситуації поділяються на внутрішні та зовнішні. Зовнішніми критеріями у важкій життєвій ситуації, на думку автора, можуть бути: неадекватність алгоритмів звичної соціальної поведінки, порушення поточної соціальної активності, невизначеність щодо перспектив розвитку подій, виникнення стресових ситуацій і нової системи вимоги до людини.

До внутрішніх критеріїв складної життєвої ситуації Г.Ю. Мартянова сила, складність і структурованість в оцінці самого суб'єкта, а ключовим є стан, у якому важка життєва ситуація сприймається як перешкода для її вирішення та адекватної повноцінної життєдіяльності [66, с. 32].

Під впливом складних життєвих ситуацій формуються моделі поведінки, готовність приймати рішення або блокування прийняття рішень, негативне ставлення до труднощів і невдач. Труднощі повсякденних подій можуть призвести до негативних переживань, які впливають на якість життя, добробут і адаптивність людини. Так, конфліктні стосунки з коханими, друзями, викладачами, несподівана

невдача на іспиті. Необхідно долати подібні ситуації та знаходити відповідне рішення. У повсякденних життєвих ситуаціях молоді люди набувають досвіду подолання перешкод, аналізують власне ставлення до труднощів і виробляють оптимальні тактики та стратегії поведінки. Подолання життєвих труднощів молодих людей є важливим для покращення якості життя та профілактики психоемоційних розладів та депресивних станів. Основою процесу подолання складних життєвих ситуацій та пошуку ресурсів є сфера емоційний інтелект, рефлексивність, стиль реакції на зміни та здатність до самоорганізації діяльності.

Є дослідження, які показують вплив статі та віку на подолання. На думку західних дослідників, зв'язок між дорослішанням і стилями подолання досить складний (М. Зейднер, Н. Ендлер). Досі неможливо відповісти на питання, чи допомагає дорослішання краще справлятися з життєвими труднощами. Є дві однаково прийнятні моделі. Відповідно до першого (Е. Еріксон та ін.), становлення та розвиток особистості призводить до того, що копінг-поведінка стає успішнішою, а її стратегії вдосконалюються. Згідно з другою – феноменологічною, ситуативною моделлю (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) не існує «хороших, зрілих» чи «поганих, незрілих» копінг-стратегій. Їх слід оцінювати на основі контексту ситуації та результатів адаптації. Вік може вплинути на оцінку важкої ситуації та вибір стратегій подолання, але підлітковий вік не є найважливішою детермінантою адаптивної поведінки та ефективного подолання проблемних ситуацій. ситуації.

Як відомо, ситуації постійного емоційного напруження і фізичних страждань, викликані складними життєвими ситуаціями, зокрема важкими 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 вольову 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. Просандєєва) [67-70].

Порівнюючи системи цінностей поколінь, дослідники виділяють найважливішу зміну поколінь – зміну ролі та значення особистості, що підвищує її активність, самостійність [25] та суб'єктність [26, с. 19]. Ця зміна помітно впливає на діяльність студентської молоді в усіх сферах життя та визначає її дії в мінливому світі. Розуміння того, що поведінка обумовлена цінностями, а її ефективність полягає в здатності реагувати на виклики середовища, що швидко змінюється, вимагає вивчення особистих цінностей і особистісних рис, які допомагають подолати труднощі інтенсивного та напруженого життя.

У цьому контексті особливий інтерес представляє вивчення зв'язку між стійкістю як особистісною диспозицією та її компонентами (прихильністю, контролем, схильністю до ризику) та особистими цінностями як одним із провідних регуляторів поведінки [66, с. 75]. У психології розрізняють два підходи до дослідження ціннісних орієнтацій: соціально-психологічний і загальнопсихологічний. У соціальній психології це область дослідження соціалізації особистості, її адаптації до групових норм і запитів.

Особливу роль у формуванні життєвого тону відіграє час навчання студентів у ВНЗ.

Сучасні студенти часто дуже гостро переживають свою професійну освіту через різні кризи: труднощі в навчанні, труднощі в побудові міжособистісних стосунків, 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. Vobrow 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 ідеї ми знаходимо в роботах Дж. Роттера, який використав концепцію локусу контролю. Традиційно адаптивне значення приписувалося внутрішньому локусу контролю (інтернальності), який передбачає віру індивіда в не випадковий характер своїх успіхів чи невдач, залежний від компетентності, цілеспрямованості та рівня здібностей, які є природними результатами.

Термін «ресурс» походить від французького *ressource* — «допомога» і є міждисциплінарним поняттям. Це ті засоби та умови, які дозволяють досягти бажаного результату за допомогою певних перетворень. Це стан, можливість, якою можна скористатися за потреби, додаткове джерело душевних і фізичних сил та енергії. С. Н. Водоп'янова розглядає психологічні ресурси як внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; Це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкції, які людина оновлює, щоб адаптуватися до стресових і складних життєвих ситуацій. Вони є інструментами, що використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією [8, с. 290]. А. Дьомін та І. Попова [67] виділяють неконструктивні та конструктивні методи адаптації до складної життєвої ситуації.

На основі вибраних критеріїв ми маємо певні структурні особливості кожного типу стилю життя. Стиль життя дизайну має критерії:

- особиста готовність до змін;
- Усвідомлення можливих ризиків;
- Має чітку картину свого життєвого майбутнього (чітко сформульований ідеал світу, в який індивід хоче увійти).Прогностичний спосіб життя характеризується:

- Життєвий досвід, накопичений у минулому, аналізується та враховується при подальшому будівництві житла;

- Постановка цілей – одна з найважливіших структур побудови свого життя.

- Оточення сприймається як перевірка особистих можливостей.

Спосіб регулювання відрізняється від попередніх:

- Соціальні стереотипи засвоєних зразків, віднесені до власних;
- Жорсткість - особиста якість;

Немає бажання ставити власні цілі. Комплаєнт складається з:

- підпорядкування особистості більшості членів соціальної групи;
- Реалізується пасивна позиція в суспільстві, установка «бути як усі»;
- Стратегія «уникнення невдач» є домінуючою установкою особистості. Обраний особистістю спосіб життя є основним конструктом для формування певного рівня стійкості.

Щоб зрозуміти, за яким принципом людина обирає той чи інший спосіб життя, пропонуємо виходити з його особистісної незрілості чи зрілості та життєвої позиції. Модель формування життєздатності через усвідомлення особистісних ресурсів і способу життя наведена 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 особистісні якості, завдяки яким людина досягає мети; психічна стійкість до стресових ситуацій; Здатність до когнітивного структурування. Невміння користуватися власними ресурсами в повсякденному житті характеризує їх несвідомість і призводить до вразливості в стресових ситуаціях. Якщо людина усвідомлює власні ресурси, вона більш стійка до труднощів і змінена ситуація в соціальному просторі не викликає у неї почуття тривоги. Усвідомлення особистісних характеристик, орієнтацій, цінностей і розуміння того, як вас бачать інші, робить особистісно зрілу людину.

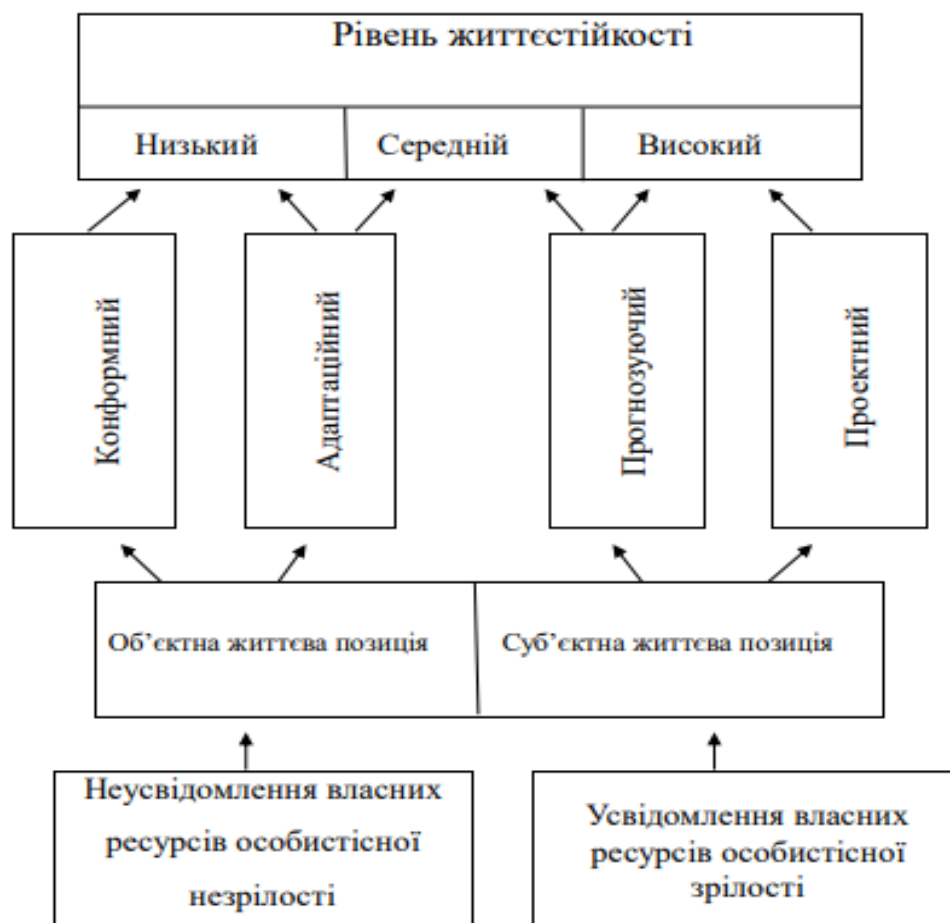


Рис. 1.3 Модель формування життєстійкості особистості

Тому, виходячи з того, що сучасний світ стрімко змінюється, стає непередбачуваним та інформаційно насиченим, важливо дослідити, як трансформаційні процеси в соціальному середовищі в контексті успіху впливають на стабільність емоційної сфери старіння людей похилого віку.

Іншим чинником, який сприяє подоланню складних життєвих ситуацій, є конструктивне подолання або копінг-поведінка як індивідуальний спосіб подолання складної, стресової чи кризової ситуації. Метою такої поведінки є освоєння, вирішення, пом'якшення, звикання до проблемної ситуації, уникнення або запобігання їй. Суть полягає в тому, щоб подолати стрес, усунути загрозу і якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації. Конструктивна допінгова поведінка усуває та зменшує психологічний стрес; дає можливість відновити діяльність; захищає людину від психічного виснаження; створює відчуття психічного благополуччя [28]

Наприклад, риси особистої життєздатності є фундаментальними та фундаментальними, і базуються на чотирьох сферах: освітній, психологічній, соціальній та фізичній. Кожна зі сфер, у свою чергу, має три модельні риси, які представляють риси особистості, перелічені в їхній рисі моделі стійкості. Педагогічна складова включає три критерії дослідження, необхідні для формування стійкої особистості:

- ступінь визнання ступеня розвитку духовно-моральної сфери;
- визначення рівня освіти;

● Визначення рівня комунікативних навичок дітей (діти середнього та старшого віку заповнюють анкети самостійно, з дітьми молодшого віку це роблять вихователі) [29, С. 105]. Відбувається процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційної обробки. Однак цей наголос на процедурній природі подолання не означає, що на засвоєний індивідом патерн когнітивної оцінки та подолання не можуть впливати диспозиційні фактори, скоріше Лазарус і Фолкман вважають, що диспозиційні типології, розглянуті вище, «значно спрощують подолання» [29-30].

Основними критеріями класифікації копінг-стратегій зазвичай є спрямованість дій особистості, інтенсивність копінгу, адаптивність обраних копінг-стратегій і навіть їх модальність, тобто психологічна сфера, з якою корелюють стратегії [31; 32].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування розв'язання проблеми, що включає зусилля по зміні ситуації, включаючи аналітичний підхід до вирішення проблеми;
2. Конфронтаційний копінг (агресивні спроби змінити ситуацію, певний ступінь ворожості та ризику);
3. Взяття на себе відповідальності (визнання своєї ролі у створенні проблеми та намаганні її вирішити);
4. Самоконтроль (намагання регулювати свої емоції та дії);

5. Позитивна переоцінка (намагання знайти переваги існуючої ситуації

справ);

6. Пошук соціальної підтримки (пошук допомоги в інших);

7. місце дистанціювання (когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від ситуації та зменшення її значення);

8. Уникнення втечі (бажання і зусилля, спрямовані на те, щоб уникнути проблеми).

Як відомо, справжня проблема розвитку механізмів психологічного захисту сягає праць австрійського дослідника З. Фрейда, який спочатку охарактеризував їх як вроджені структурні компоненти психіки, що «спрацьовують» у надзвичайних ситуаціях. На думку автора, захисні механізми спрямовані на зменшення напруги між свідомим і несвідомим [28].

Висновки. Таким чином, механізми психологічного захисту в стресовій ситуації є перешкодою для поширення негативної інформації в сферу свідомості. Результатом такого блокування негативної стресової інформації є її зміна і навіть спотворення, що сприяє зниженню тривоги. У результаті в інтрапсихічному просторі особистості формується особливий стан, який допомагає особистості зберігати духовну рівновагу та адаптуватися до реальності навколишнього світу, стаючи внутрішніми регуляторами поведінки людини в екстремальних і важких ситуаціях.

Отже, з наукової точки зору, психологічний захист підліткового віку – це система механізмів і методів психічної саморегуляції свідомості і поведінки підлітка в умовах екстремальної для психіки активності [38].

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

- рівень емоційно-афективної сфери (поведінковий компонент):

- рівень емоційно-вольової сфери (вольова діяльність) – середній та старший шкільний вік;

- Рівень мотиваційної сфери (мотиваційний компонент).

Фізична складова включає обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості:

- визначення стану здоров'я дітей-сиріт;

- визначення фізичного розвитку дітей-сиріт;

- Оцінка фізичної підготовленості дітей-сиріт. Соціальна складова включає також три критерії дослідження готовності жити в суспільстві (соціальна адаптація):

- визначення рівня особистісної самореалізації дітей-сиріт;

- Визначення рівня зрілості для вступу до ВНЗ, коледжів та професійно-технічних училищ;

- Визначення рівня соціального самопочуття випускників ВНЗ, коледжів і професійно-технічних училищ [72, с. 45]. На сьогоднішній день проведено досить багато досліджень, які показують, що згадані ресурси визначають здатність людини діяти гнучко і адекватно при вирішенні життєвих проблем. Водночас питання особистісних ресурсів подолання важких життєвих ситуацій все ще містить значний потенціал для більшого наукового дослідження, що зумовлює актуальність цього дослідження.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТИВНОСТІ ЯК ЗАХИСНОЇ СТРАТЕГІЇ В ПРОТИСТОЯННІ ЖИТТЄВИМ КРИЗАМ

2.1 Методика та організація дослідження

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

Опитування керівників великої фармацевтичної 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 62 керівники, включаючи 18 менеджерів вищої ланки, 24 менеджери середньої ланки та 20 менеджерів нижчої ланки. Вік опитаних 18-64 роки. Стать опитаних: 15 осіб – чоловіки, 47 чоловіки.

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 (переконавання 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).

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.

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 Б).

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.

Таблиця 2.1

Критерії оцінки стресостійкості особистості

Оцінка стресостійкості	Вік			
	18-29	30-44	45-54	55-64
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

3. Дано загальну характеристику та рекомендації стресостійкості молодим керівникам бізнесу.

2.2 Дослідження рівня сформованості резилієнтності

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.

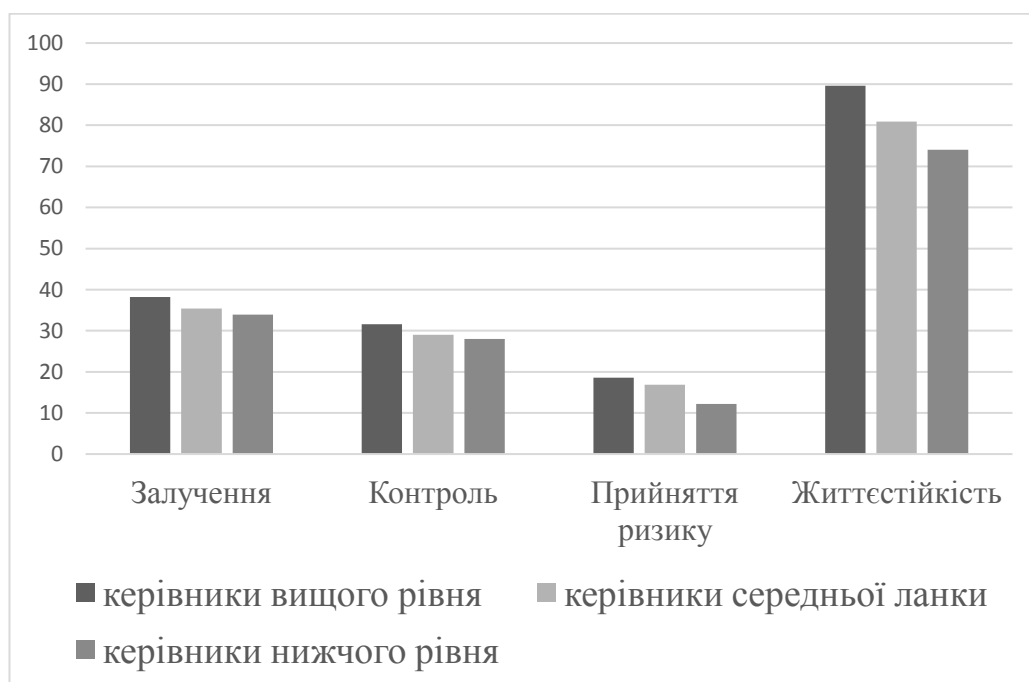


Рис. 2.1 Середні показники життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

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.

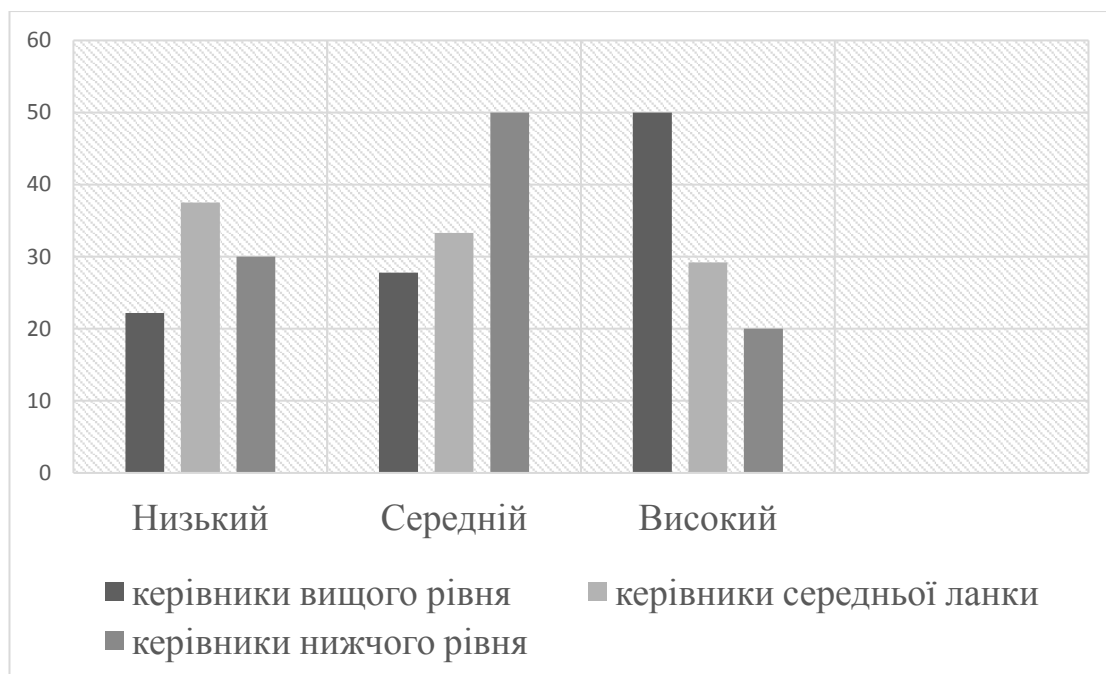


Рис.2.2 Відсотковий розподіл рівнів залучення у керівників різного рівня управління (%)

Отримані результати відображають негативну тенденцію: 22,2% керівників вищої ланки, 37,5% керівників середньої ланки та 30,5% керівників нижчої ланки демонструють низьку залученість. Як зазначалося вище, у стресовій ситуації ці керівники втрачають самовладання і поведуться пасивно. Загалом для них характерна відсутність задоволення та інтересу до своєї роботи, особливо коли мова йде про рутинну роботу.

Високий рівень залученості значно частіше зустрічається в групі вищого керівництва (44,4%), ніж у групах порівняння. У групі керівників середньої та нижчої ланки високий рівень прихильності приблизно однаковий (21,7% і 30%).

Високий рівень відданості не тільки дозволяє вам бути впевненим, що брати участь у власному житті чи роботі цікаво, але й насолоджуватися життям і роботою, яку ви виконали.

Згідно з даними, представленими на рисунку 3.3, лише 5,6% топ-менеджерів входять до груп порівняння. Частка цих респондентів у керівній групі середнього рівня склала 33,3%, а в групі нижчого керівного складу – 25%. При низькому рівні контролю менеджери легко опускають руки перед лицем проблем, вважаючи, що від них нічого не залежить.

Помірний рівень контролю спостерігається однаково в порівнюваних групах. Це стосується 50% респондентів у групі топ-менеджерів і 45% респондентів у групі керівників середньої та молодшої ланки. Ці менеджери здатні впоратися з труднощами в стресовій ситуації, але не впевнені у своїх силах і можуть здатися.

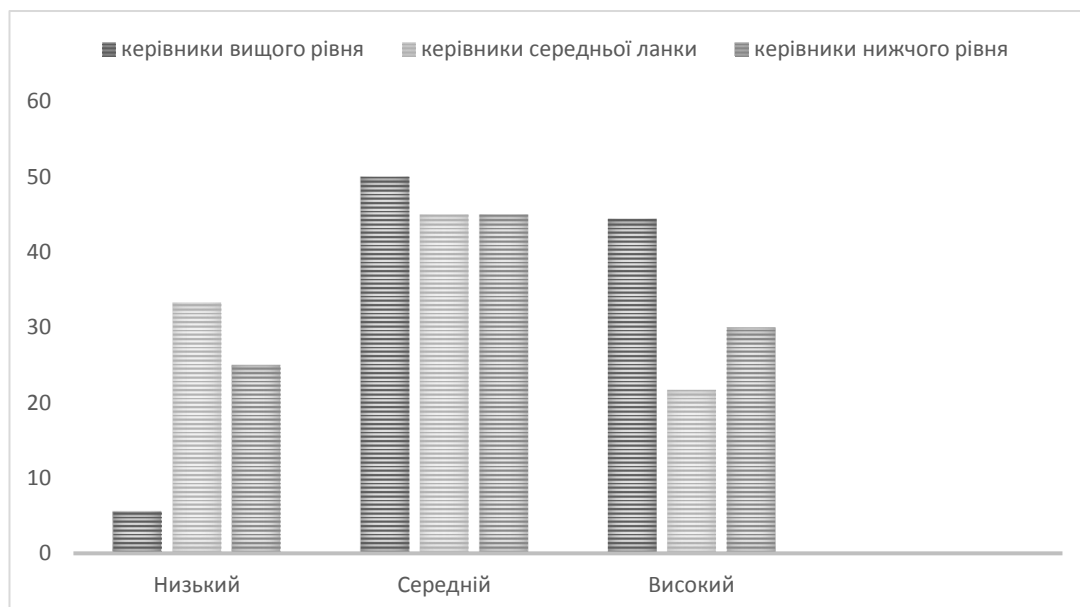


Рис. 2.3 Відсотковий розподіл рівнів контролю у керівників різного рівня управління (%)

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.

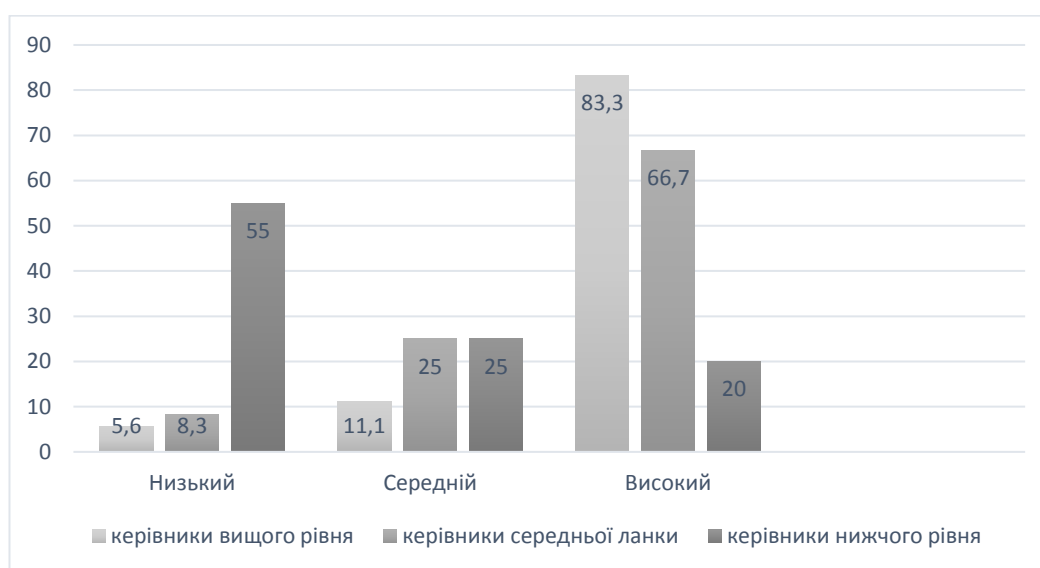


Рис. 2.4 Відсотковий розподіл рівнів ухвалення ризику у керівників різного рівня управління (%)

Як показано на рисунку 2.4, лише 5,6% керівників вищої ланки та 8,3% керівників середньої ланки мають низький рівень прийняття ризику, тоді як у нижчої управлінської групи він був виявлений у 55% респондентів значно більше, ніж у двох інших групах. Отримані результати свідчать про те, що в досліджуваній вибірці більше половини керівників нижчого рівня не бажають ризикувати і в стресовій ситуації впадають у паніку, відмовляються приймати рішення, а стабільність, комфорт і безпека віддають перевагу ризику. Ці керівники також не бачать

можливих помилок як отримання нового досвіду, що також сприяє особистому та професійному розвитку.

Переважає більшість керівників вищої (83,3%) і середньої (66,7%) ланки мають високий рівень прийняття ризику. Можливо, це тому, що вміння ризикувати є важливою професійною характеристикою керівників вищої та середньої ланки в сучасних організаціях, оскільки ринкові умови часто вимагають ризику без надійних гарантій успіху. Тому в досліджуваних вибірках багато керівників з високим рівнем цього життєвого компонента.

Відповідно до даних, наведених на рисунку 2.5, керівників із низьким рівнем життєвого тону значно менше (5,6%), ніж серед керівників середньої та молодшої ланки, які мають цей рівень у 20,8% та 40% респондентів відповідно. або. Статистично значущі відмінності існують у всіх групах.

Зазначена тенденція є несприятливою, оскільки професійна діяльність керівників усіх рівнів управління організацією є стресовою, а керівники з низьким життєвим тону не здатні ефективно справлятися зі стресом і водночас ефективно працювати. Високий рівень життєвої сили мають 61,1% топ-менеджерів і лише 41,7% середнього і 15% нижчого рівня. Значні відмінності спостерігалися також у кількості респондентів із високим життєвим рівнем у середній та нижчій керівній групі

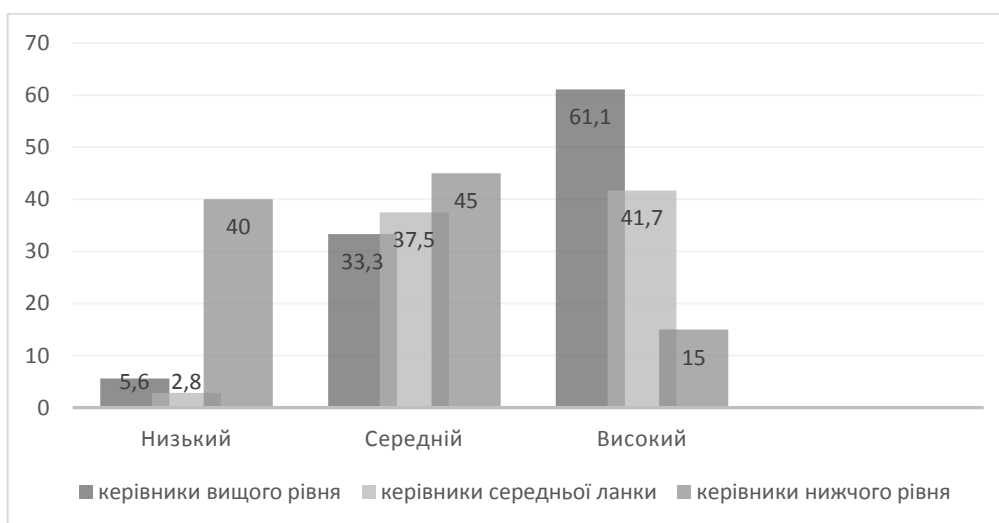


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

У стресовій ситуації інші керівники мало або зовсім не впевнені у своїх силах, знижується працездатність, спостерігаються різні прояви погіршення здоров'я. Водночас спостерігаються відмінності в кількості керівників із середнім ступенем стійкості у всіх порівнюваних групах незначні.

Спосіб 2. Якщо проаналізувати відповіді на перше запитання, то можна зрозуміти, що лише 25% респондентів можуть контролювати свої емоції. для неочікуваних проблем (див. рис. 2.6).

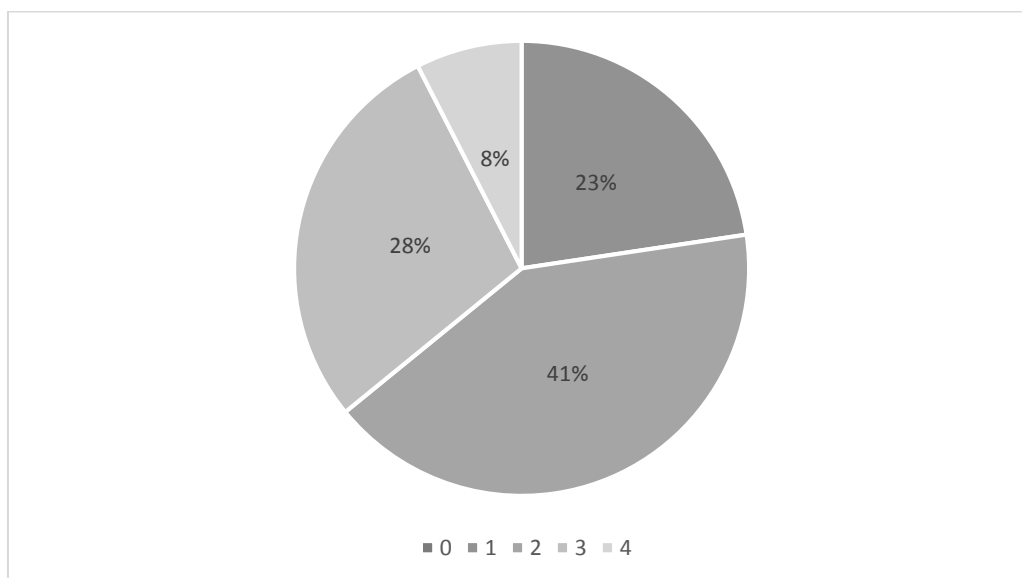


Рис. 2.6 Відповіді респондентів на 1 питання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Дивлячись на відповіді на 4 запитання, стає зрозуміло, що молоді бізнес-лідери досить добре вміють контролювати свої емоції та справлятися зі своїми проблемами. Це підтверджує відсутність менеджера не поставили «0» балів за це запитання і лише 9% важко контролювати свої емоції (рис. 2.7).

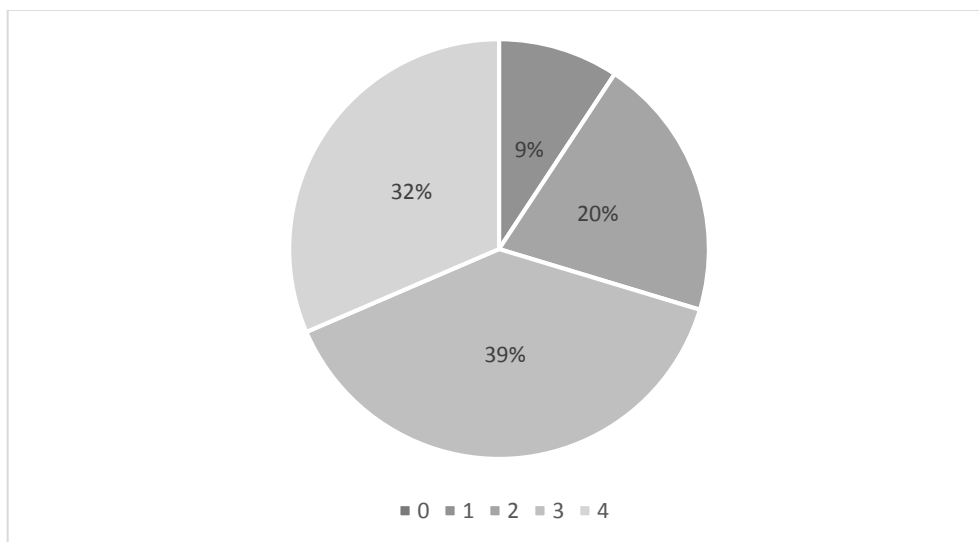


Рис. 2.7 Відповіді респондентів на 4 запитання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

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

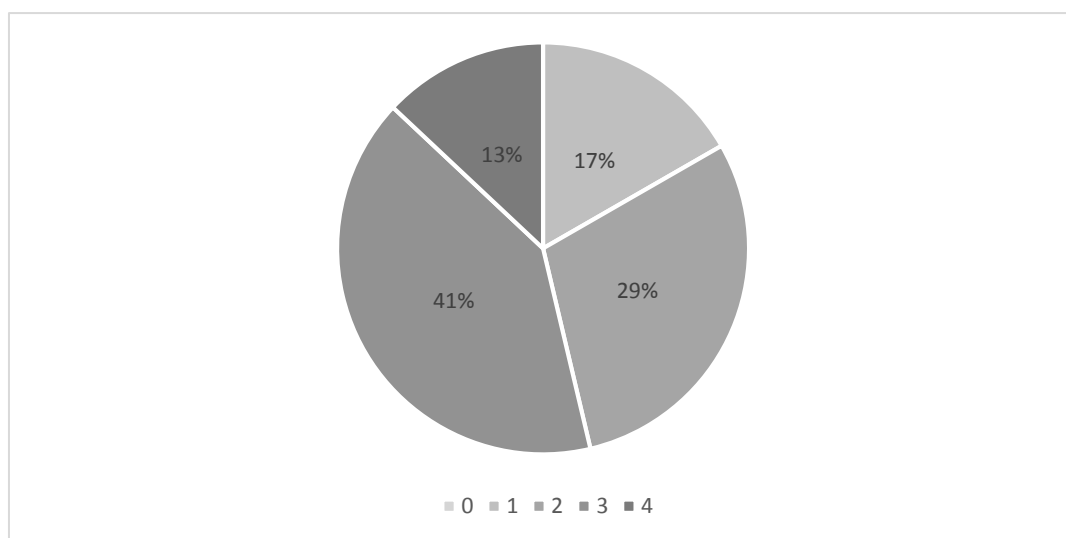


Рис. 2.8 Відповіді респондентів на 9 запитання за методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Висновки. Таким чином, для розвитку управлінської стійкості важливі три ставлення до життя: відданість справі, віра в здатність контролювати події та готовність йти на ризик. Тоді особистість вчиться

перетворювати стресову ситуацію на прояв своїх здібностей і стає передумовою збереження психічного здоров'я.

Методика 1. Таким чином, керівники нижчої ланки менш стійкі до стресу і менш ефективно справляються з проблемами, що виникають, ніж керівники вищої та середньої ланки. Можливо, це пов'язано зі специфікою професійної діяльності керівників нижчої ланки, де відповідальні рішення приймаються керівниками вищої ланки, а також зі схильністю цих керівників використовувати замість конструктивних стратегій неконструктивні, емоційно орієнтовані та унікальні копінг-стратегії. вирішити проблему.

Менеджери середньої ланки, як правило, покладаються на допомогу інших людей, можливо, як керівників, так і підлеглих, для вирішення проблемних ситуацій, але вони нічим не відрізняються від топ-менеджерів щодо стресостійкості, що може бути пов'язано з тим, що у них виникають ситуації залучення та контролю та прийняття рішень. досягнення значною мірою залежить від ефективності тієї частини організації, якою вони керують.

Спосіб 2. Попереднє твердження підтвердилося. Оцінка результатів опитування свідчить про низьку стресостійкість молодих керівників компаній.

Згідно з результатами опитування, середній бал жінок-керівників становив близько

23,1 бала, у представників чоловічої статі - 22,7.

І хоча оцінки співвідносяться з оцінкою «задовільно», ми припускаємо, що загальна оцінка ближча до оцінки «погано». У чоловічої половини стресостійкість трохи нижче, ніж у жіночої.

З проведених досліджень можна зробити висновок, що молоді керівники обох статей, як правило, мають знижену стійкість

повинно бути сигналом до роботи над підвищенням стійкості до стресу.

2.3. Запровадження тренінгової програми формування резилієнтності

ТРЕНІНГ «БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ»

Вправа «Знайомство» (15 хв.)

Тренер пропонує написати учасникам на бейджику своє ім'я та зобразити його символом. По черзі учасники називають своє ім'я, пояснюють його символ та відповідають на питання:

Який у Вас сьогодні настрій у кольорі та на що схожий?

«Алфавіт» (5 хв)

За сигналом ведучого учасники мають вишикуватися відповідно до своїх імен у алфавітному порядку.

Значення ефективного спілкування (інформаційне повідомлення -

15 хв.

Спілкування – взаємодія двох або більше людей, складовими якої є обмін інформацією пізнавального або афективно-оціночного характеру; задоволення потреби людини в контактах з іншими людьми.

Спілкування людей між собою – надзвичайно складний процес. Неефективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певного комунікативного уміння. Труднощі, які виникають у спілкуванні, можуть бути спричинені недостатнім самоконтролем, невмінням впоратися з перевантаженням, імпульсивністю, агресивністю тощо. Кожний з нас вчиться володіти собою, набуваючи досвіду часто на помилках і розчаруваннях. Під час тренінгу учасники

працюють над помилками, які допускають в процесі спілкування, за допомогою вправ та ігр. Це дає змогу більше практикувати, шукати ефективні форми взаємодії і не боятися «поразки».

У психології говорять про три блоки спілкування: інформаційний (обмін комунікацією між людьми), **інтерактивний** (організація взаємодії між людьми, узгодження спільних дій, розподіл функцій, а також вміння вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника), **перцептивний** (процес сприйняття партнерами один одного та встановлення порозуміння між ними).

Бар'єри спілкування – це перешкоди, що заважають ефективному спілкуванню і спричиняють опір партнера впливові співрозмовника.

Вправа «Передача інформації» (10 хв.)

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування

Хід вправи

Учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль «телефоністів», що передають важливе повідомлення, члени другої групи – експерти. «Телефоністи» виходять за двері, ведучий зачитує їм повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і говорять свою версію повідомлення. «Експерти» оцінюють, наскільки точно кожен передає зміст інформації. Після цього групи можуть помінятися ролями (ведучий готує новий варіант повідомлення).

Варіант повідомлення.

„Сьогодні в нас незвична погода. В мене зранку погане самопочуття і настрої, голова болить, яюсь усе сумно та невдало. А щє в четвер у нас контрольна робота з математики, а в неділю о 10 годині ми їдемо на

виставку котів. Вона проводиться в будинку за кінотеатром “Київ”. Потрібно взяти 3 гривні і не спізнитися”.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- чи важко було передавати інформацію?
- чи була інформація передана точно?
- що заважало передавати інформацію достовірно?
- Чому інформація спотворювалась?
- які умови впливали на процес передачі інформації?
- чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?
- до чого може призвести така ситуація в реальному житті?

«Таким чином, серед перешкод (бар’єрів), які заважають успішно спілкуватися, одну із найважливіших ролей відіграє те, як ми сприймаємо інформацію».

«СЛУХАТИ – РОЗУМІТИ – ВЗАЄМОДІЯТИ» (зосередження - розуміння – аналіз – реагування)

Вправа «Плітка» (5 хв.).

Двоє учасників виходять з аудиторії. Ведучий показує групі малюнок і дає завдання: передати інформацію про те, що побачили на малюнку, першому із учасників, який виходив з аудиторії. А потім він повідомляє інформацію, що почув, другому учаснику. Завданням другого учасника є графічне зображення почутої інформації.

ОБГОВОРЕННЯ ВПРАВИ.

Чи справилися ми з задачею?

Яким чином ми сприйняли інформацію?

Чи вірно була відтворена інформація? Що завадило точно відтворити її?

Все, що ми уявляємо, формується внаслідок інформації з навколишнього світу через сенсорні канали і називається репрезентативною системою.

Аудит – прислухається до свого внутрішнього голосу, веде внутрішні діалоги, виникають труднощі у виборі із-за дискусії внутрішнього голосу (щоб прийняти рішення, потрібно припинити внутрішній діалог і прислухатися до своїх почуттів, але людина часто їм не довіряє).

Очі – рухаються вправо чи вліво по середній лінії, вниз вліво.

Мова – переважають слова: тон, крик, інтонація, гармонічний.

Вислови – «я Вас слухаю».

Голос – мелодійний, чіткий ритм - їхня гордість.

Візуал – при спілкуванні перебирає і переглядає в пам'яті картинки, щоб визначити, що відбувається зараз.

Очі – рухаються вгору і прямо (не можна ставати в цю зону при спілкуванні, може виникнути роздратування візуала).

Мова – переважають зорові слова: «бачити», «спостерігати», «уявляти», «красиве», «прозоре».

Вислови – «якщо дивитися з моєї точки зору», «я бачу, що Ви маєте на увазі», «я вловив малюнок».

Голос – високий і злегка напружений, нерівномірний, темп швидший, ніж в аудита та кінестета.

Дії – напружують шию і плечі, щоб пригадати картинки ясніше і чіткіше; звертають увагу на колір та форми, порядок предметів.

Кінестет – прислухається до внутрішніх відчуттів, переважає комплекс відчуттів (дотик, смак, відчуття тіла).

Очі – рухаються вниз і вправо.

Мова – переважають слова: дихання, відчуття, напруження, контакт, рух.

Відчувають проблему, дотримуються паузи під час розмови, щоб відчувати, що відбувається.

Голос – глибший, ніж в аудита і візувала.

Сприйняття та мислення визначають наш процес спілкування. Перекладаючи наше мислення на мову, що відповідає репрезентативній системі співрозмовника, ми можемо підсилити взаєморозуміння.

Наприклад:

При викладанні матеріалу вчитель, як правило, орієнтується на аудіалів (їх до 10% від усієї кількості учнів).

Кінестетів – 45%, візуалів – 45%.

Для повноцінного сприйняття інформації потрібно використовувати репрезентативну систему особистості.

Вправа «Пантоміма»

Мета: розвиток навичок невербального спілкування.

Хід вправи. Ведучий пропонує одному з учасників показати з допомогою міміки та жестів слово або словосполучення, а всі інші – відгадують. Наприклад, малинове варення, важка праця, розумний чоловік, золоте весілля, справжні друзі, маленька дитина, щастя, радість.

Вправа «Передай уявний предмет» (10 хв.) (*удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уяви та емпатії*).

Один із учасників групи передає уявний предмет по колу, а сусід повторює його дію та продовжує вправу. У такий спосіб предмет обходить коло і повертається до першого гравця, який називає переданий йому предмет. Кожен з учасників називає, що він передавав.

ОБГОВОРЕННЯ ВПРАВИ

Які канали комунікації ми застосували? (НЕВЕРБАЛЬНІ)

Численні дослідження показують, що 50 % інформації передається – невербальними каналами, 40 % – тоном голосу, і лише 10 % – словами.

Невербальні канали комунікації:

- очі і контакт за допомогою погляду
- обличчя та його експресія
- жести
- пози тактильні відчуття (дотики)
- дистанція під час спілкування

ДОВІРУ ВИКЛИКАЄ СПІВРОЗМОВНИК, У ЯКОГО СЛОВЕСНА ІНФОРМАЦІЯ ВІДПОВІДАЄ НЕВЕРБАЛЬНІЙ СИМВОЛІЦІ.

Людина дивиться в очі своєму співрозмовнику, якщо хоче виразити свою любов і вірність або тоді, коли демонструє силу і готовність до агресії. В інших ситуаціях люди уникають прямого контакту очей.

Вираз обличчя – широко відкриті очі, стиснуті губи, нахмурені брови, промовляє крізь зуби – ознака агресії.

Мирлюбивість – повіки привідкриті, на обличчі легка посмішка, брови вигнуті.

Поза:

- відкритості – долоні рук під час розмови розвернуті до співрозмовника;
- виразу недовіри – поза «Наполеона» - руки схрещені на грудях, що виражає психологічний захист і є перешкодою для взаєморозуміння;
- невпевненості – переплетення пальців рук, співрозмовник торкається спинки стільця, але не сідає; невпевненість проявляється у людей із заниженою самооцінкою;

- роздратування – часте покашлювання, почервоніння обличчя, потирання шиї, потилиці, волосся, мочок вух, кінчик носа; рухи мілкі та метушливі.

Вправа: «Повідомлення»

Група ділиться на 2 підгрупи: «клас, йде урок», «6 чол. - учень викликає вчителя з уроку»: кожен учасник з першої п/групи повинен викликати вчителя з 2-ї п/групи різними способами:

«Виклич вчителя з уроку до директора в різному стилі, з поєднанням вербальних і невербальних каналів»

- стиль «латинос»: темпераментно, швидко, гучно, енергійно і з розмахом рук. Гупотіти у двері.

- «По-естонськи»: повільно, стримано, мінімальні жести і міміка.

- Використовуючи жести і міміку.

- Нерозбірливо (дефект мови).

- З боязкістю і невпевненістю.

- Впевнено, конкретно, послідовно.

ОБГОВОРЕННЯ:

Які відчуття у вас були?

Чи кожного ви зрозуміли? Що від вас вимагають?

Хто з учасників найбільш спонукав вас до виконання дії і ви захотіли з ним взаємодіяти?

Що заважало вам сприйняти інформацію? Які бар'єри в спілкуванні ви відчули?

Для успішного здійснення управління спілкуванням потрібно дотримуватись правил, які дозволяють оптимізувати взаємодію «педагог – учень»:

- формуйте почуття «МИ», демонструйте спільність поглядів;

– встановлюйте особистісний контакт (візуальний, мовний, кін естетичний);

– демонструйте власне ставлення (посмішкою, інтонацією, мімікою, зміною дистанції, пантомімікою);

– показуйте яскраві цілі спільної діяльності;

– передавайте власне розуміння внутрішнього стану діяльності;

– виявляйте до них інтерес;

– створюйте ситуацію успіху.

Дотримання цих правил допомагає переборювати бар'єри у спілкуванні.

ПІДСУМОК:

Успішне спілкування (15.хв.).

- Психологічні вміння та майстерність у спілкуванні (подача інформації – логічність – стиль – мова)
- Позитивна невербальна комунікація.
- Почуття емпатії та рефлексії під час ведення розмови (актуальний психологічний стан співрозмовників – повага до поглядів, толерантність)
- Правила активного слухання.
- Комунікативна позиція «поруч» - «дорослий-дорослий», «дорослий-учень»

Основа ставлення до нас людини закладається в перші 15 секунд! Для того, щоб благополучно пройти через «мінне поле» цих перших секунд, необхідно застосувати «Правило трьох плюсів» (щоб привернути до себе співрозмовника потрібно дати йому як мінімум три психологічних плюса.

Найуніверсальніші – це:

– Посмішка,

– Ім'я співрозмовника

– Комплімент.

– Для того щоб люди хотіли з нами спілкуватися, ми самі повинні демонструвати свою готовність спілкуватися з ними. І співрозмовник повинен це бачити. Необхідна щира, доброзичлива усмішка!

Невміння подолати бар'єри, як правило, призводить до малоефективних моделей спілкування. Сукупність їх складає кілька типів:

1. «Монблан». Педагог підноситься над класом, як гірська вершина. Він відірваний від учнів, мало цікавиться їх інтересами та взаєминами з ними. Спілкування зводиться лише до інформування учнів, що зумовлює їх пасивність.

2. «Китайська стіна». Спілкування, за якого учитель постійно наголошує на своїй перевазі над учнями, виявляє до нього зневажливе ставлення.

3. «Локатор». За цієї моделі переважає вибірковість учителя в організації взаємовідносин з учнями. Він зосереджує свою увагу на групі або слабких, або сильних учнів, що руйнує цілісну й безперервну систему спілкування.

4. «Робот». Характеризує поведінку педагога, який цілеспрямовано й послідовно діє на підставі певної програми, незважаючи на обставини, що вимагають змін у спілкуванні.

5. «Я сам». Сутність її в тому, що вчитель постає в ролі головної дійової особи, нерідко гальмуючи ініціативу учнів.

6. «Гамлет». Діям такого вчителя властиві постійні сумніви: чи правильно його зрозуміють, чи адекватно відреагують на його зауваження тощо.

7. «Друг». Може спричинити для вчителя втрату ділового контакту в спілкуванні.

8. «Тетерук». Характеризує педагога, який під час взаємодії з учнями чує лише себе, не реагує на учня, не усвідомлює його переживань та потреб.

3.3 Порівняльний аналіз результатів дослідження

За результатами проведеного експерименту індекс залученості керівників вищої та середньої ланки відповідає своєму середньому рівню (38,2 та 35,4 бала відповідно), тоді як участь керівників нижчого рівня зросла (36 балів). Навчання в основному допомогло керівникам нижчої ланки, у них покращилася життєва позиція, загальне сприйняття світу та рівень самоконтролю (рис. 2.9).

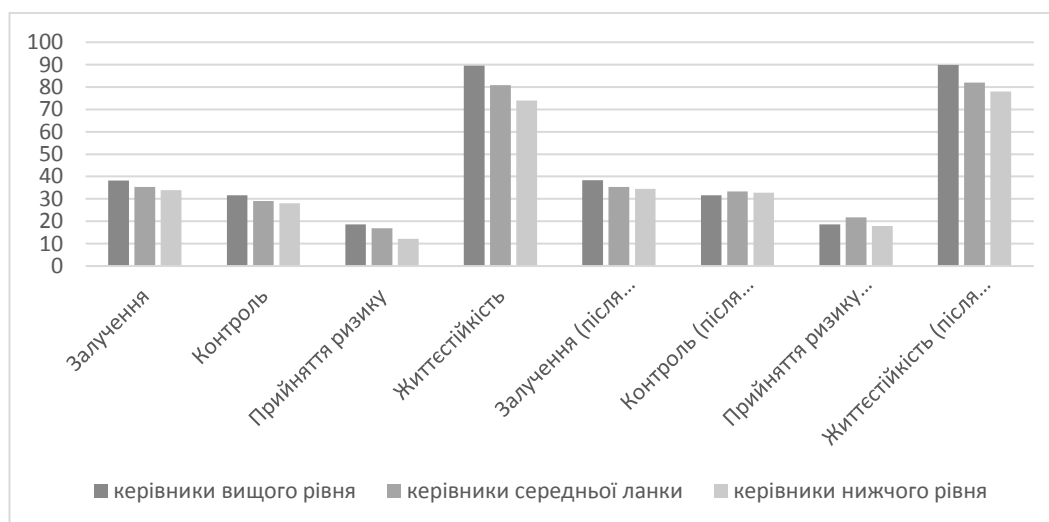


Рис. 2.9 Порівняння показників показників життєстійкості у керівників різного рівня управління (%)

Повторна перевірка контролю показує наступне: контроль керівної ланки підвищився до 33,4 і 32,7% відповідно. Це свідчить про ефективність навчання.

Що стосується прийняття ризику, то керівники нижчого рівня збільшили це значення навіть трохи краще, ніж менеджери середньої ланки. Тобто на 5,7 або 4,9:

Середня оцінка життєздатності залишається на прийнятному рівні в усіх групах, причому у керівників нижчого рівня фактично дещо покращився з 74% до 78%.

На рисунку 2.10 наведено результати порівняльного аналізу частоти наявності рівнів участі в групах менеджерів, які беруть участь у дослідженні, до та після тренінгів.

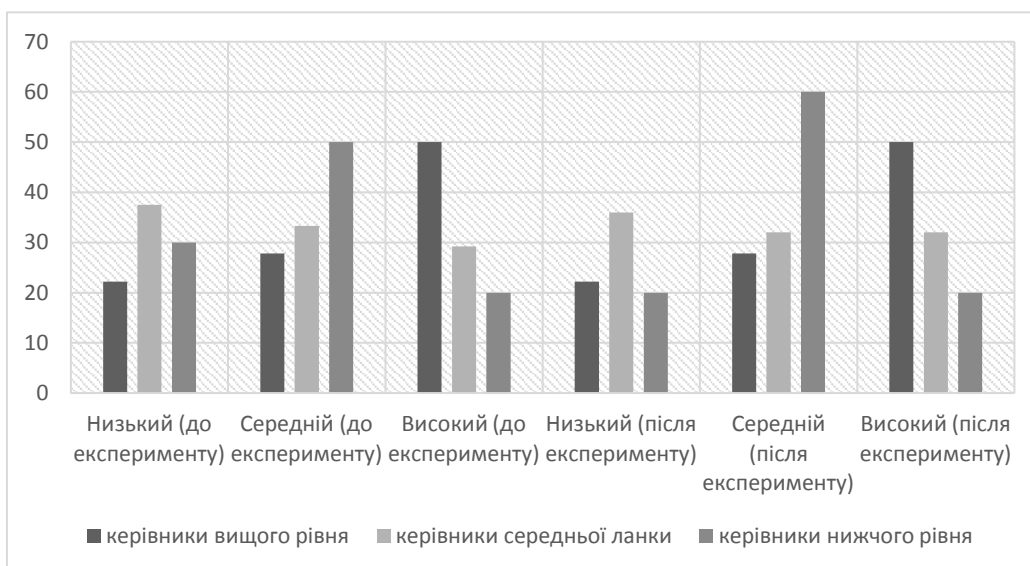


Рис. 2.10 Відсотковий розподіл рівнів залучення у керівників різного рівня управління до та після експерименту (%)

Отримані результати відображають позитивну тенденцію серед керівників середньої та нижчої ланки. Низький рівень відданості серед керівників середньої та нижчої ланки знизився з 37,5 до 36 і з 30 до 20 відповідно. Тренінги показали, що ці менеджери можуть зберігати необхідну самовладання в стресових ситуаціях. Вони мали змогу переглянути свої погляди на життя та роботу. Деякі припускали, що краще змінити роботу, тому що вони навчилися бачити цінність в інших речах і не присвячувати весь свій вільний час роботі, яка не приносить ніякого задоволення.

Про це свідчить той факт, що жоден з респондентів не досяг високого рівня взаємодії з керівниками нижчого рівня. Навпаки, серед керівників

середньої ланки значно зросла кількість відданих справі людей. Вони стверджують, що після тренінгів змогли переглянути сенс свого місця в житті та місце, яке займає робота в їхньому житті, і знайти баланс між ними.

Згідно з даними, представленими на рисунку 3.3, лише 5,6% топ-менеджерів входять до груп порівняння. Частка цих респондентів у керівній групі середнього рівня склала 33,3%, а в групі нижчого керівного складу – 25%.

Після психологічної роботи з респондентами ми виявили, що низький рівень контролю в усіх групах знизився до показника 5,3..25 для керівників середньої ланки та 30 для керівників нижчої ланки, що свідчить про відмінну оцінку. Крім того, середній показник також змінився на 43% для топ-менеджерів і 48% для інших керівників, що є однаковим як на початку, так і наприкінці експерименту. Показники з низьким рівнем значно покращилися порівняно з початковим етапом опитування. Для всіх груп характерна установка впевненості в собі.

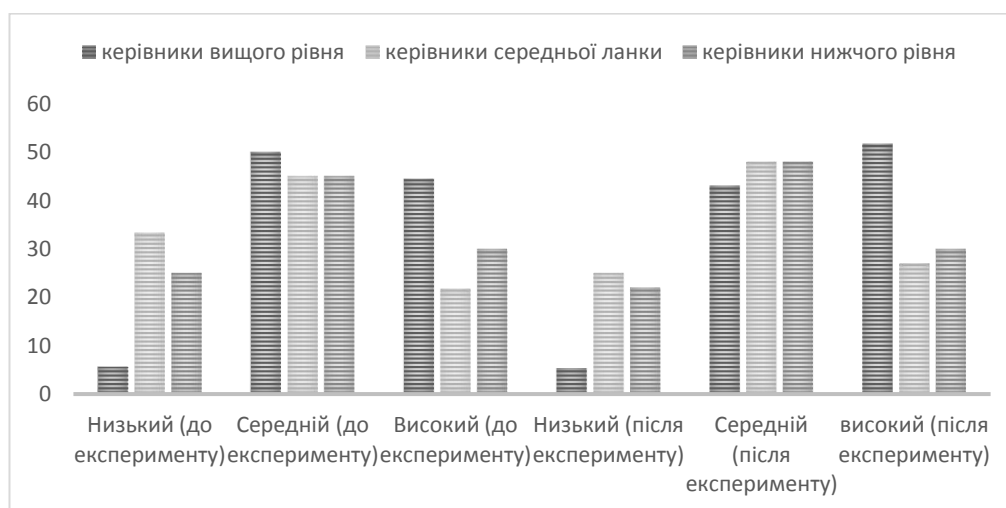


Рис. 2.11 Відсотковий розподіл рівнів контролю у керівників різного рівня управління до та після експерименту (%)

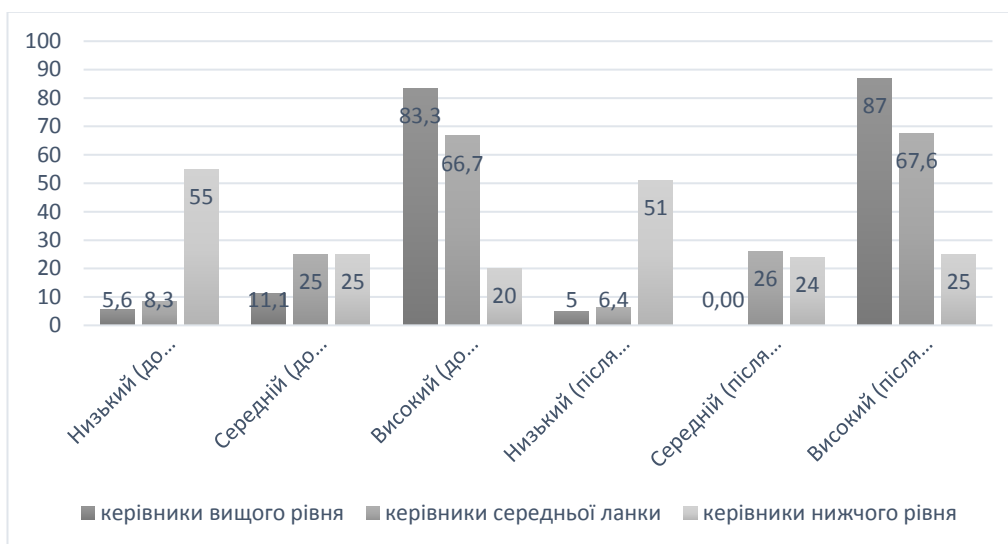


Рис. 2.12 Відсотковий розподіл рівнів ухвалення ризику у керівників різного рівня управління (до та після експерименту) %)

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 це 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 2.13, серед усіх менеджерів рівень життєстійкості підвищився, а особливо у менеджерів середньої та низької ланок.

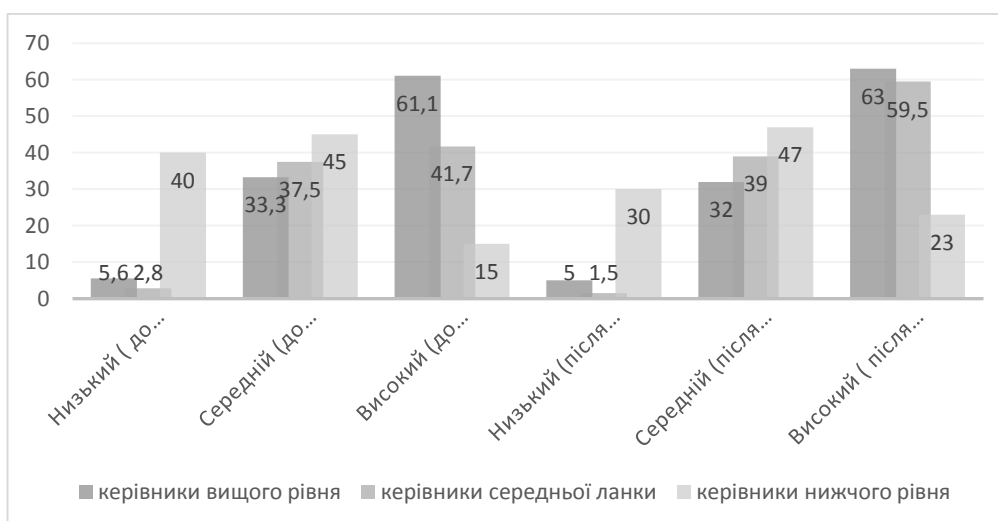


Рис. 2.13 Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості у керівників

різного рівня управління (%)

Ми проаналізували оптимальні способи формування професійної стійкості бізнес-лідерів шляхом розробки та впровадження спеціальних психологічних тренінгів для підвищення рівня стійкості, управління стресовими ситуаціями та вдосконалення самоконтролю. Реалізація описаних методів формування стійкості у керівників вищої, середньої та нижчої ланок сприяє пошуку ефективних шляхів виходу з кризових ситуацій.

Зміст когнітивного компоненту забезпечує формування системи конкретних знань, пізнавальних прийомів та різноманітних засобів подолання кризових ситуацій у процесі професійної діяльності. Практична частина контекстуально накладається на набуті знання та дає змогу інтерактивно тренувати стійкість. Особистісно-рефлексивний компонент допомагає розкрити особистісні ресурси та якості, необхідні для професійної стійкості.

ВИСНОВКИ

Відповідно до концепції, цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів є ієрархічною організацією, основою якої є механізми регуляції окремого психічного стану (функціональної одиниці). Основними компонентами функціональної структури регуляції є психічні процеси та психологічні властивості, семантичні структури, відображення стану та образ бажаного стану, актуалізація відповідної мотивації, засоби психорегуляції, а також особливості самоконтролю (зворотний зв'язок).

Відповідно до концепції, цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів є ієрархічною організацією, основою якої є механізми регуляції окремого психічного стану (функціональної одиниці). Основними компонентами функціональної структури регуляції є психічні процеси та психологічні властивості, семантичні структури, відображення стану та образ бажаного стану, актуалізація відповідної мотивації, засоби психорегуляції, а також особливості самоконтролю (зворотний зв'язок).

Процес регуляції відбувається в певному соціальному середовищі і замість культурних, етнічних, професійних та інших впливів у певній соціально-життєвій ситуації: економічній, правовій, з положенням суб'єкта в малій групі – його соціальними ролями, статусом тощо. Аналізуючи життєві стратегії молоді, необхідно розглядати їх у контексті самовизначення та проблем формування їх соціальної суб'єктності у професійній сфері. Професійне самовизначення молоді – її соціально-професійний вибір – найважливіша частина життєвої стратегії. Процеси переходу від підліткового віку до дорослого та набуття молоддю соціальної суб'єктності включають залучення до трудових відносин, формування стійкої життєвої позиції тощо.

Відповідно до отриманих результатів теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних праць, у центрі нашого дослідження було подолання недостатньо високої ефективності профілактичних програм у сфері управлінської діяльності шляхом розробки системи розвитку потенціалу вроджених динамічних якостей особистості з використанням приклад корпоративного лідера.

Аналіз результатів на етапі слідчого експерименту показав досить низький рівень формування стійкості та підтвердив необхідність цілеспрямованої роботи з формування стійкості керівниками. Розроблений нами тренінг був апробований у природних умовах у рамках професійного навчання. Тренінг проводився для всіх респондентів з інтеграцією спеціально розробленого модуля, спрямованого на виникнення досліджуваного явища. На загальній фазі експерименту визначається остаточний зріз рівня сформованості стресостійкості, життєвого тону, контролю над стресовими ситуаціями та проведено самоконтроль. За результатами впровадження розробленого нами модуля можна констатувати, що ступінь стійкості як індикатора готовності протистояти можливим кризовим ситуаціям у професійному середовищі значно вищий наприкінці курсу, ніж наприкінці курсу на початку опитування. Що пояснюється цілеспрямованим психологічним впливом. Ми вважаємо, що інтеграція вищезазначених психологічних тренінгів у практичну роботу психолога є найоптимальнішим способом підвищення стійкості лідерів і допоможе майбутнім лідерам правильно виходити з кризових ситуацій без особистих і особисті проблеми виходу з них професійні втрати.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 5 (58). С. 5–13.
2. 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.
3. 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
4. Геллерштайн Д. (2011). Як я можу стати витривалим // Heal Your Brain. Електронний ресурс. – <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.
5. 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
6. Давидов, Д. М., Стюарт, Р., Річі, К., і Шодьє, І. 2010. Стійкість і психічне здоров'я. Огляд клінічної психології, 30, 479-495.
7. Елліс А. Раціональна психотерапія та індивідуальна психологія. *Journal of Individual Psychology* 1957; 13 (1): 38-44.

8. 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.

9. 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.

10. 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

11. 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.

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

13. Коуту, Д. Л. 2002. Як працює стійкість. Harvard Business Review, 80.5 46-56.

14. 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>.

15. Кутулі Дж. Дж., Герберс Дж. Е., Мастен А. С. та Рід М. Г. Дж. Стійкість у розвитку. 2012. Оксфордський довідник з позитивної психології, 3-е видання.

16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. 14. 26–64.

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

18. 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>.

19. 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»).

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

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

22. 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/visn2021.08.074>

23. 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>

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

25. 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.

26. 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.

27. Сергієнко Н. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: <http://tme.umo.edu.ua/docs/5/11sercmt.pdf>

28. 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>.

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

30. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.

31. Фергюс С., Циммерман М. А. (2005). Підліткова стійкість: основа для розуміння здорового розвитку в умовах ризику. *Annual review of Public Health*, 26, 399.
32. Флетчер Д., Саркар М. (2013). *Європейський психолог*, 18 (1). 12–23.
33. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. С. 160-165.
34. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
35. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.
36. Ціпан Т. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22
37. 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].
38. 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.
39. 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.
40. APA dictionary of psychology. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.

41. 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.

42. 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://administracija-iupravlenie.nbu.bg/bg/godishnici/arhiv-na-godishniknadepartament-administraciq-i-upravlenie/godishnik-na-departament-administraciq-i-upravlenie-t32018-issn-2603-297-x-online>.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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>.

47. 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.

48. 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.

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

50. 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.

51. 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.

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

53. 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.

54. Kondrashova-Didenko V.I., Didenko L.V. Production culture: essence, types of use. *Theoretical and Applied Issues of Economics*, 13, p. 60. 2007

55. (in Ukrainian)

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

57. 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)

58. . 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.

59. . 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>.

60. 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>.

61. 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.

62. 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.

63. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience. Academic Press. 1987 p.

64. 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/>.

65. 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.

66. 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>.

67. 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>.

68. Savelyev Y. (2019) 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.

69. Smith, A. Research on the nature and causes of the wealth of nations.

70. 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.

71. 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

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

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

74. . Umantciv, Y., & Zolina, D. (2020) 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 (in Ukrainian)

75. Weber M. (2016) Protestant ethics and the spirit of capitalism. Kyiv: Nash Format. (in Ukrainian)

76. 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>

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

ДОДАТКИ

Додаток А

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 вміє 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 волю 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 зятості 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 почувуюся 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 життєстійкості - 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

Додаток Б

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			
	18-29	30-44	45-54	55-64
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

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 познайомимось".</p> <p>Мета гри – посилити розвиток групової єдності.</p> <p>Вправа «Рукостискання».</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 настрій 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>

	<p>Вправа 'Спасибі, що ти є', Вправа 'Який я є і яким я хочу бути?'</p> <p>Мета вправи - підвищити самооцінку, позбутися внутрішнього дискомфорту</p>
ЗАНЯТТЯ 4.	<p>Вправа Енергетика імені</p> <p>Мета вправи- підвищити рівень самооцінки</p> <p>Медитативна вправа 'Який я?'</p> <p>Мета - підвищити самооцінку, виявити позитивні якості</p>
ЗАНЯТТЯ 5.	<p>Вправа "Позитивні думки".</p> <p>Ціль вправи - розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.</p> <p>Вправа «Я у своїх очах, я в очах оточуючих».</p> <p>Мета вправи - Розвиток більш позитивного ставлення себе шляхом отримання зворотній зв'язок.</p>
ЗАНЯТТЯ 6.	<p>Вправа «Уява успіху».</p> <p>Мета вправи - розвинути вміння використовувати уяву поліпшення самосприйняття.</p> <p>Вправа «Поділись успіхом».</p> <p>Мета вправи – підвищити самооцінку.</p>
ЗАНЯТТЯ 7.	<p>вправа 'Компліменти'</p> <p>мета – підвищити рівень самооцінки</p> <p>Вправа 'Казкова історія'</p> <p>Ціль-подивитися на всі результати ситуацій з боку</p>
ЗАНЯТТЯ 8.	<p>Психологічне вправу 'Зони усвідомлення'</p>

	<p>Мета - адекватно сприймати навколишнє. Домашнє завдання-список цілей та позитивні якості</p>
ЗАНЯТТЯ 9.	<p>Аналіз домашнього завдання. Вправа «Уява успіху». Мета вправи - розвинути вміння використовувати уяву поліпшення самосприйняття.</p>
ЗАНЯТТЯ 10.	<p>Вправа "Слова, що описують мене". Мета вправи - розвиток самопізнання, надання допомоги у саморозвитку з використанням зворотного зв'язку. Підбиття підсумків про виконану спільну роботу.</p>
ЗАНЯТТЯ 11.	<p>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.</p>