

УДК: 159.9

Шевченко Р. М.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК - УПРАВЛІНЦІВ: СТРУКТУРНО-КОМПОНЕНТНИЙ АНАЛІЗ

Відомості про автора: здобувач лабораторії психології навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Анотація. У статті стресостійкість розглядається в контексті професійної діяльності жінок-управлінців як емоційна стійкість, як адаптація до стресу, як бар'єр психічної адаптації, саморегуляції людини, як когнітивно обумовлений механізм подолання стресу (копінг-механізм) і механізм психологічного захисту. Вказано на особливості та специфіку механізмів перебігу стресостійкості, визначено її обґрунтовано структурні її компоненти.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, копінг-механізм, копінів поведінка, жінка-управлінець, професійна діяльність.

Постановка проблеми. Інтерес до проблеми стресостійкості в сучасному суспільному просторі зумовлений професійними й особистісними чинниками, що супроводжується значними інтелектуальними та емоційними навантаженнями. Професійна діяльність, яка є своєрідним етапом життєвого шляху людини, пов'язана зі значними розумовими та фізичними перевантаженнями, викликаними інтенсифікацією праці, підвищенням денного навантаження, інформаційним навантаженням; інформаційною невизначеністю; відповідальністю; факторами внутрішньоособистісних (рольових) конфліктів, поліфокусністю управлінської діяльності. У цьому сенсі, стрес, як стан психічної напруженості, може виникати у людей під впливом різних стресорів. Рівень їх залежить від типу емоційної реакції у різних суб'єктів. Якби не були механізми перебігу стресу – емоційні чи фізіологічні, вони завжди спонукають один одного – емоційний стрес тягне за собою фізіологічний, а фізіологічний – емоційний, що в результаті призводить до зниження стресостійкості.

Мета статті – розкрити змістове поле поняття стресостійкості у контексті професійної діяльності жінок-управлінців та обґрунтовано структурні компоненти, які формують цю якість.

Виклад основного матеріалу. Проблематика стресостійкості розглядаються в багатьох роботах сучасних дослідників, таких, як: А. Алексєєв, В. Бодров, Н.Водоґ'янова, М.Корольчук, В.Крайнюк, І. Пігулевська А. Реан, М.Решетніков і ін. У їх трактуваннях є різні тлумачення, як:

емоційна стійкість (В. Мільман, В. Норакидзе, Л.Славіна, В. Маришук, О. Черникова, R.CatteU, I.Guilford, П.Фрес й ін.);

✓ «адаптація до стресу» (Ю. Олександрівський, А.Адо, А. Вальдман, В. Лебедев та ін.);

✓ бар'єр психічної адаптації (Л.Дика, О.Конопкін, В. Моросанова, Р.Сагієв та ін.); саморегуляція людини (О.Конопкін) і стилістично різноманітна (В.Моросанова, Р. Сагієв, Л.Дика);

✓ когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Наголосимо, що копінг-механізми проявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості у вигляді різноманітних копінг-стратегій (протистояння управління самим собою, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблеми, позитивна переоцінка (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Отже, сутність копінга розглядається у нашому дослідженні як когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як напружуючі або такі, що перевищують ресурси особистості (за Р. Лазарусом).

Це дає можливість зробити висновок, що механізми подолання стресу і явище стресостійкості один з одним пов'язані між собою, але не тотожні.

На таку диференціації наголошує Г. Малкіна-Пих і визначає їх різне смислове навантаження і функції в структурі життєдіяльності особистості. Стрес – це невід'ємна частина життя людини: уявлення про нього і власні стресові переживання – важливий компонент особистого досвіду будь-якої людини. Стресом позначається широке коло станів підвищеної напруженості, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори. / 13

Як інтегративну властивість особистості, яка має певну структуру, визначає Н.Юр'єв. Розкриваючи структуру стресостійкості, автори обмежується тим, що в найзагальнішому сенсі перераховують компоненти психічної діяльності людини. При цьому в науковій літературі нечасто зустрічаються дослідження, в яких закріплюється увага на властивостях, які формують цю якість.

У структурі цього явища учені виділяють такі її компоненти: емоційний (упевненість у задоволенні від виконання завдання); вольовий (самоконтроль у свідомій саморегуляції дій); інтелектуальний (розумова працездатність та тип мислення).

М. Дьяченко вважає стресостійкість однією з підструктур готовності людини до діяльності в напруженій життєвій ситуації. За вченим готовність фахівців до діяльності в напружених ситуаціях є фактором, що визначає рівень і успіх їх діяльності [3]. Ця готовність, на думку вищезгаданих учених, визначається вмістом поставлених перед ними завдань, їх труднощами і новизною, обстановкою діяльності, мотивацією, оцінкою ймовірністю досягнення мети, самооцінкою, нервово-психічним станом і емоційною стійкістю до стресової ситуації.

Грунтуючись на вченні О. Конопкіна, В. Шадрікова визначає стресостійкість через такі структурні блоки:

– вольовий – спрямування на регуляцію емоційних засобів системних і базових вольових якостей; відповідає за ініціацію і гальмуванням дій, контроль і регулювання реакцій на стрес-фактори;

– мотиваційний – спрямування на актуалізацію і регуляцію мотивів напруженої діяльності, вибір адекватних мотивів, їх сили і інтенсивності для вирішення оперативних завдань поточної діяльності;

– саморегулюючий – регулювання поведінки загалом за допомогою сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Дотична до визначення структури стресостійкості Л.Єрґіна і визначає такі компоненти та їх обґрунтування:

– емоційний – умінні контролювати свій емоційний стан у перед конфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту чи програву в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях);

– вольовий – здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до інших, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій опонента;

– пізнавальний – стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості. Включає вміння визначати початок перед конфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення;

– мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв'язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

– психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку [4].

Особливістю такої структури є те, що в ній представлені в певній ієрархії структурно-функціональні блоки, які дають можливість отримати диференційовану інформацію про стресостійкість як системну властивість, що утворює єдине ціле; відображену специфіку стресостійкості, яка визначається спільністю психодинамічних, вольових, мотиваційних, емоційних та саморегулюючих компонентів діяльності людини.

Комплексного підходу до розглянутого поняття дотримується і Н. Бережна. Вона визначає стресостійкість як якість особистості, що складається з таких компонентів:

а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи, темперамент);

б) мотиваційний. Підвищуючи мотивацію, можна збільшити емоційну стійкість;

в) емоційний – досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольовий – виражається в свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації;

д) професійна підготовленість, інформованість і готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийнятті рішень про способи дій.

У структурі стресостійкості А.Реан, В.Банніков виділяють такі структурні компоненти:

а) загальнопсихологічний, який складається з особливостей реагування нервової системи і природно детермінованих особистісних якостей (темперамент);

б) соціально-психологічний, зумовлений якостями особистості, що формуються в процесі особистісного становлення і виявляються в системі міжособистісних і професійних взаємин, а також з домінуючих стратегій поведінки в стресовій ситуації [6].

Відповідно, стресостійкість визначається ними за таких передумов, як трудова мотивація, соціально-психологічна толерантність, високий рівень внутрішнього локус контролю і самооінки, а також справжня адаптація конструктивного типу.

А.Андрєєва в дисертації «Стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів» відносить до компонентів стресостійкості особистісну і ситуативну тривожність, низьку нервово-психічну напруга, високу емоційну стійкість, адекватну самооінку, високий рівень працездатності [1]. Вчена мотивує тим, що тривожність зумовлює стійкість до стресів, є його чинником, створює проблемне поле і вихід із нього. Зауважимо, що особистісну і реактивну тривожність відносять до компонентів стресостійкості такі дослідники, як М. Смирнова, А. Соловйов, Р.Шагієв. До цього переліку якостей, Р. Шагієв додає і вольові якості, особливості саморегуляції поведінки, мотивацію досягнення і психологічні властивості темпераменту [8]. Система стресових факторів настільки різноманітна і численна, як різноманітне все зовнішнє середовище організації. Будь-який її компонент, при певних умовах, може ставати стрес-фактором. І важливу роль для збереження високих показників психічного функціонування та діяльності при зростаючих стресових навантаженнях відіграватиме стресостійкість. У цьому сенсі, домінуючими чинниками у будь-якій професійній і особистісній сфері особистості є – конкуренція, пов'язана з «боротьбою за існування» в умовах нестабільності, соціальних змін; професійна конкуренція і запитаність ринку праці; нестабільність макросоціальної і макроекономічної динаміки; їх практично неможлива прогнозованість на перспективу.

Принагідною у цьому сенсі буде гіпотеза передбачуваність/непередбачуваність аверсивних ситуацій (загострення певних рис характеру, їх ускладнення), розроблену М. Селіманом. Такі характеристики є аналогами контрольованості та неконтрольованості. Їх визначення залежить від

тимчасового розташування аверсивної події у ряді «ситуація – реакція – наслідки». Безумовний стимул вважається непередбачуваним, якщо він не може бути достовірно і об'єктивно передбаченим за допомогою умовного стимулу. У разі зіткнення людини з непередбачуваним аверсивним безумовним стимулом посилюється стан тривоги, або мають місце фобічні реакції. Особливо вони є характерними для управлінської діяльності. Вона поєднує в собі безліч значущих цілей і потреб, планів і устремлень (з одного боку) і кількість різного роду «бар'єрів» (фрустраторів) – неможливих перешкод і обмежень на шляху їх реалізації. Фрустрація тим сильніша, чим інтенсивніша потреба, і чим ближче здається можливість її задоволення, яка може бути й нереалізованою. Можливі дві основні форми реагування особистості на фрустрацію, що позначаються поняттями інтрапунітивної (поведінка, пов'язана із звинуваченням самого себе в різного роду невдачах) і екстрапунітивної (агресивна реакція, спрямована на предмети і на сторонніх людей, які нібито є відповідальними за збій, невдачу, перешкоду) реакцій. У першому випадку людина звинувачує себе, розвивається депресія, яка супроводжується пригніченістю, почуттям образи, безнадійності та безпорадності, особистим ущемленням. При хронічно повторюваних інтрапунітивних реакціях на фрустрацію може вплинути стан «вивченої безпорадності». Вона характеризується формуванням стійкої думки, згідно з якою «все залежить від обставин», оскільки вони (обставини) «сильніше мене». Така установка знижує активність і конструктивність діяльності, хоча і є дуже поширеною. При екстрапунітивному реагуванні негативні емоції трансформуються в агресію. Особистість віднаходить «винуватців» і фокусує на них свій гнів. За констатацією вчених, для осіб, зайнятих на керівних посадах, ймовірність проявів тривожності значно зростає при підвищенні управлінського статусу і стажу керівної роботи. Встановлено, якщо посадова особа не володіє механізмами захисту, чи відповіддю для розв'язку ситуації, то послідовність дій її є неконтрольованою. Крім названих характеристик варто додати такі, як: валентність, яка притаманна ситуації стресогенності; мінливість – ймовірність того, що ситуація зміниться сама по собі, в результаті власної динаміки (наприклад, погода, настрої); невизначеність – ступінь, за якого ситуація не містить достатньої інформації для ясного розуміння її змісту; повторюваність – ймовірність повторення стресових ситуацій. За усіх цих якостей, вважає С.Лисенко, у структурі стресостійкості особистості домінуючими компонентами є – емоційна стійкість, здатність до міжособистісної взаємодії і суб'єкт-суб'єктній та полісуб'єктній взаємодії, вираженість самоактуалізації і соціальна адаптованість [5].

Суголосна з міркуваннями вченої, Ю. Хватова, і розширює дослідницьке поле структурних компонентів стресостійкості з урахуванням рівневої диференціації: особистісні особливості поведінки, міжособистісні відносини, самоактуалізація, соціальна адаптованість.

Наведене вище дає можливість зробити висновок про відсутність серед учених єдиної думки про те, які ж компоненти сприяють створенню позитивної атмосфери психічної діяльності людини і визначають її

стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються самі різноманітні властивості особистості й індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресові навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольовими якостями (здатність діяти в напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в складних ситуаціях), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу і сильну, ніж у звичних умовах, емоційну, вольову і фізичну напруженість; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на різночасні стресори і їх складні поєднання; здатність до самореалізації і задоволеність нею, особистісний ріст зі своєчасним та адекватним розв'язанням внутрішньоособистісних конфліктів. Натомість серед розмаїття компонентів стресостійкості, їх чинників і передумов, які визначають дослідники, найбільш значущими показники видаються – тривожність, властивості темпераменту, самоактуалізація. Вчені (М.Дьяченко, Л.Єрґіна, Н.Юр'єва та ін) стверджують, що для високого рівня стресостійкості характерним є комплекс таких якостей, як: системні вольові якості (витримка, самоконтроль, ініціативність, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість), властивості саморегуляції поведінки (оцінка результатів, планування, загальний рівень саморегуляції поведінки), мотивація прагнення до успіху. У контексті нашого дослідження названі якості є такими, що ідентифікуються з особистісними й професійними рисами жінок-управлінців. Важливим є і взаємозв'язок між стресостійкістю і такими індивідуально-психологічними характеристиками як: самооцінка, стриманість, сміливість, конформізм, самоконтроль, тривожність, екстраверсія – інтроверсія, нейротизм та локус контролю. Так, до особистісних рис, що обумовлюють підвищену стресостійкість відносимо тип нервової системи. Жінки зі слабким типом нервової системи менш стійкі до стресу. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система жінок-сангвініків дозволяє їм легше всіх справлятися зі стресом; рівень самооцінки (чим вище самооцінка, почуття важливості свого існування, тим вища стресостійкість); рівень суб'єктивного контролю (характеристика ступеня незалежності, самостійності, відповідальності за свої дії і вчинки); рівень особистісної тривожності (стійкої схильності сприймати велике коло ситуацій як загрожуючі й реагувати на них станом тривоги). Наявність адекватного рівня особистісної тривожності призводить до підвищення стресостійкості; балансу мотивації досягнення і уникнення невдачі. Жінки-управлінці, мотивовані на досягнення чого-небудь, легше переживають стресову ситуацію, ніж ті, які спрямовані на уникнення невдач.

Наведені вище структурні компоненти та рівні їх виявлення складають цілісну картину досліджуваного феномена, що характеризує її як комплексну інтегровану якість особистості жінки-управлінця, дозволяє не стільки пристосовуватися до умов, які змінюються, скільки будувати такі взаємини з навколишнім світом, які сприяють творчому зростанню,

розширенню ступеня свободи і саморозвитку на основі відповідальності за вибір своїх почуттів, дій і відносин з собою та іншими суб'єктами соціальної взаємодії.

Висновки: Отже, стресостійкість – це реакція людини на стресові впливи. Важливою стороною стресостійкості є здатність не тільки зберігати, але і підвищувати показники ефективності діяльності при стресовому ускладненні умов. Основними структурними компонентами визначено – мотиваційний, когнітивний, копинг-поведінку.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у виявленні стану сформованості стресостійкості жінок-управлінців до професійної діяльності за віковими параметрами, тривалістю виконання функціональних обов'язків, сімейним та соціальним статусом.

Список використаних джерел

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 219 с.
2. Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: Дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – 145 с.
3. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И.Дьяченко, В.А.Пonomаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106-113.
4. Єрґієва Л. Стрес: причини й ознаки / Л. Єрґієва // Психолог. № 6(486), 2012. – С. 49-51.
5. Лысенко С.В., Хватова Ю.Г. Психологическая структура стрессоустойчивости как показатель здоровья личности // Ломоносов 2011: Материалы V Всерос. науч. студ. конф. – ТГУ им. Г.Р.Державина, 2011. – С. 218 - 223.
6. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А.Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. –1997. – №1. – С.45-54.
7. Селье Г. Стресс без дистресса./Г. Стресс – М.: Прогресс, 1979.–125 с.
8. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. – Ярославль, 2009. – 24 с.
9. Юр'єва Н.В. Семантичний та феноменологічний аналіз поняття «психологічні ресурси стресостійкості» фахівця ризиконебезпечних професій [Текст] / Н.В. Юр'єва // Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.– К.: НУОУ, 2015.– Вип.1 (44).– С. 265-269.

В статтє стрессоустойчивость рассматривается в контексте профессиональной деятельности женщин-управленцев как эмоциональная устойчивость, как адаптация к стрессу, как барьер психической адаптации, саморегуляции человека, как когнитивно обусловлен механизм преодоления стресса (копинг-механизм) и механизм психологической защиты. Указано на особенности и специфику механизмов

стрессоустойчивости, определены и обоснованы структурные ее компоненты.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, стресс, копинг-механизм, копинг-поведение, женщина-управленец, профессиональная деятельность.*

Summary. In the article stress resistance is considered in the context of professional activity of women managers, as emotional stability, as adaptation to stress, as a barrier to mental adaptation, self-regulation of a person, how the mechanism of overcoming stress (the coping mechanism) and the mechanism of psychological defense are cognitively determined. The specifics of the mechanisms of the stress-resistance flow are indicated, and its structural components are determined and justified

Key words: *stress tolerance, stress, coping mechanism, coping behavior, female-manager, professional activity*

УДК 159.92

Шостя І.В.

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В ПРОЦЕСІ КОМУНІКАЦІЇ

Відомості про автора: *Шостя Інна Володимирівна* – аспірант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

У статті висвітлено проблему розвитку професійної компетентності студентів-медиків. Визначено, що вищі медичні навчальні заклади повинні сприяти розвитку професійних інтересів майбутніх фахівців медичної галузі, формувати їх професійну компетентність у відповідності до нових завдань, які висуває перед ними сьогодення. Підкреслено, що специфіка освітнього процесу медичного навчального закладу визначається взаємною обумовленістю діяльності викладача і діяльності студента, а ефективність такої взаємодії залежить від освітнього середовища вищого медичного навчального закладу, яке і є найважливішим чинником розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців медичної галузі, підставою їх успішної професійної діяльності та професійного становлення.

Ключові слова: *професійна компетентність, студенти-медики, процес комунікації, медичний навчальний заклад.*

Постановка проблеми. Розвиток сучасної медичної освіти, особливо вищої, обумовлений, насамперед, об'єктивними змінами в житті суспільства, що в свою чергу потребує від медичних освітніх закладів пошуку нових, більш досконалих технологій підготовки фахівців. Вищі медичні навчальні заклади повинні не тільки давати певну суму професійних знань, вмінь та