

УДК:159.944.4:005.911

orcid.org/0000-0002-8049-7066

orcid.org/0000-0002-0773-6198

doi.org/10.5281/zenodo.1184367

Д.В. Логвінова, Л.М. Румкіна
ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний
університет”, м. Слов’янськ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ, ЩО ОБІЙМАЮТЬ КЕРІВНІ ПОСАДИ

Стаття присвячена вивченню проблеми стресостійкості управлінського персоналу в сучасних умовах, визначенню факторів розвитку особистісних ресурсів та здібностей керівників у подоланні складних життєвих ситуацій. Проаналізовані статеві особливості керівників підприємств у проявах ними опірності стресу та психічної напруги у зв’язку із показниками особистісних характеристик, життєстійкості та компонентами емоційного інтелекту.

Доведено, що рівень життєстійкості тим вищий, чим вищі показники опірності стресу та менше показники психічної напруги. Статеві особливості в опірності стресу проявили себе у показниках самоконтролю: у жінок зазначені параметри корелювали позитивно значно сильніше, ніж у чоловіків; чим більше жінки чинять опір стресовій ситуації, тим більший самоконтроль вони проявляють.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психічна напруга, особистісні характеристики, емоційний інтелект, спеціалісти управління.

Д.В. Логвинова, Л.М. Румкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СТРЕССУСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХ РУКОВОДЯЩИЕ ДОЛЖНОСТИ

Статья посвящена изучению проблемы стрессоустойчивости управленческого персонала в современных условиях, определению факторов развития личностных ресурсов и способностей руководителей в преодолении сложных жизненных ситуаций. Проанализированы половые особенности руководителей предприятий в проявлениях ними сопротивления стрессу и психического напряжения в связи с показателями личностных характеристик, жизнестойкости и компонентами эмоционального интеллекта.

Доказано, что уровень жизнестойкости тем выше, чем выше показатели сопротивляемости стрессу и меньше показатели психического напряжения. Половые особенности в сопротивляемости стрессу проявили себя в показателях самоконтроля: у женщин указанные параметры коррелировали положительно значи-

тельно сильнее, чем у мужчин; чем больше женщины сопротивляются стрессовой ситуации, тем больший самоконтроль они проявляют.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психическое напряжение, личностные характеристики, эмоциональный интеллект, специалисты управления.

D.V. Logvinova, L.M. Rumkina

**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF STRESS RESISTANCE
FUNCTIONING OF PEOPLE HOLDING LEADING POSITIONS**

The article is devoted to the study of the stress resistance of management personnel in modern conditions, the definition of the factors of development of personal resources and the ability of managers in overcoming complex life situations. The sexual characteristics of managers of enterprises in the manifestations of their resistance to stress and mental stress in connection with indicators of personality characteristics, vitality and components of emotional intelligence are analyzed.

Our hypothesis about sexual differences in indicators of stress resistance among managers has not been confirmed. It has been substantiated that vitality level is higher when the stress resistance indicators are higher and the mental tension indicators are lower. Sexual peculiarities in stress resistance have shown themselves in self-control indicators: in women these parameters correlated positively much stronger than in men; the more women resist stress situations the higher self-control they demonstrate.

Significant correlations components of emotional intelligence with indicators of stress resistance showed the actuality of the problem of emotional intelligence development for mental health of managers.

Keywords: stress, stress resistance, mental tension, personal characteristics, emotional intelligence, managerial staff.

Інтенсифікація інформаційних потоків, збільшення темпу повсякденного та професійного життя й втрата відчуття стабільності світоглядних орієнтирів характеризують існування будь-якої сучасної людини. Невід'ємною частиною життя стає стрес, а обов'язковою умовою розвитку особистості - розвиток стресостійкості як опірності людини стресовим впливам, здатність не лише зберігати, а й підвищувати показники ефективної діяльності.

У процесі своєї діяльності керівники систематично піддаються психоемоційним впливам, адже їхня діяльність відбувається в умовах обмеженості матеріальних, інформаційних та часових ресурсів. Саме швидкий темп розвитку суспільства потребує таких спеціалістів управління, які могли б бути лабільними, кваліфікованими і здатними швидко орієнтуватися в умовах прискорених темпів реформування різних галузей суспільного життя, висуваючи до керівників все більш складні вимоги [2]. Крім того, кожний управлінець, насамперед, - людина, особистість, що прагне не лише ефективно виконувати свої професійні обов'язки, але й зберігати

важливі для себе особистісні якості, не втрачати сенс життя й відчувати внутрішню гармонію.

Інтерес суспільних та економічних наук до феномену "успішного керівника" робить актуальним тему нашого дослідження "Психологічні особливості функціонування стресостійкості в осіб, що обіймають керівні посади".

У сучасній психології [3] явище стресу здебільшого оцінюється як негативне, яке призводить до великих збитків практично в діяльності всіх світових підприємств. Проте, на нашу думку, стрес певною мірою дає можливість працівникам адаптуватись до перевантажень, мобілізувати власні можливості, подолати страх. За цих умов актуальним є пошук детермінант, умов, механізмів та факторів розвитку особистісних ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій, формування та розвиток здібностей людини протидіяти впливу навколишньої реальності на тлі збереження власного психічного й фізичного благополуччя та здатності до цілеспрямованої успішної діяльності.

Метою нашого дослідження виступило вивчення психологічних особливостей функціонування стресостійкості в осіб, що обіймають керівні посади.

Ми **припустили**, що стресостійкість осіб, що обіймають керівні посади пов'язана з розвитком їхніх особистісних характеристик і обумовлена статевою приналежністю; високі показники емоційного інтелекту зменшують імовірність виникнення стресу.

Перевірку висунутих нами припущень ми здійснювали в процесі розв'язання таких завдань:

- на основі аналізу зарубіжних та вітчизняних теоретико-експериментальних досліджень узагальнити сучасні уявлення про визначення стресу та особливості функціонування стресостійкості особистості;
- визначити основні характеристики та компоненти ефективного функціонування стресостійкості;
- проаналізувати психологічні характеристики осіб, що обіймають керівні посади;
- вивчити статові особливості прояву психічної напруги та опірності стресу в керівників;
- визначити статові особливості кореляцій показників психічної напруги та опірності стресу з рівнем життєстійкості;
- визначити особливості розвитку емоційного інтелекту осіб, що обій-

мають керівні посади; встановити та проаналізувати кореляції окремих компонентів емоційного інтелекту з показниками психічної напруги.

Для розв'язання визначених завдань нами використовувалися такі психодіагностичні методики: шкала психологічного стресу PSM-25 в адаптації Н.С. Водоп'янової, методика "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації" Холмса і Раге, тест життєстійкості Мадді в адаптації Д.О. Леонтєва, методика діагностики емоційного інтелекту Холла, "16-ти факторний особистісний опитувальник" Р. Кеттелла (скорочений варіант), методи математичної обробки результатів (t-критерій Стьюдента, критерій ϕ -Фішера, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, непараметричний критерій Z-перетворення Фішера).

Дослідження проводилося серед осіб, що займаються управлінською діяльністю у Східному регіоні країни, а саме у м. Слов'янську та м. Краматорську Донецької області. У дослідженні брали участь 55 осіб, що обіймають керівні посади, віком від 40 до 49 років (28 чоловіків та 27 жінок). Стаж роботи з управління у кожного з досліджуваних – не менше 10 років.

Проблемі вивчення стресу та стресостійкості в науковій літературі присвячено значну кількість робіт, адже знання механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важливе для розуміння його суті. Уперше поняття "стрес" було введено канадським фізіологом Гансом Сельє у 1936 р. За словами науковця, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, впоратися з ними [6]. Учений висунув гіпотезу про обмежену кількість адаптаційної енергії кожної людини, задану від народження, так званий адаптаційний капітал. Пізніше Б. Голдстоун [7] довів про відновлюваність цієї енергії, а також можливість її накопичення: постійні слабкі негативні стимули збуджують систему адаптації, сильніші стимули можуть призвести до її повного вичерпання.

Серед найпоширеніших визначень стресостійкості можна виділити такі:

- індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. В. Судаков) ;
- необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. О. Бодров);

- здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г. С. Нікіфоров) [цит. за 4].

Частина дослідників (Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман та ін.) відносять до цієї характеристики різноманітні когнітивно зумовлені механізми долання стресора (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан).

Список цих визначень стресу можна було б продовжити, але головна тенденція в освоєнні психології цього поняття полягає у визнанні неспецифічності ситуацій, що породжують стрес. Не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, відповіддю на яку є неспецифічна реакція у внутрішньому середовищі організму, яка оцінюється як загрозлива, порушує адаптацію, контроль, перешкоджає самоактуалізації [1; 5].

Зазначимо, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізму стресостійкості пов'язані із оцінюванням специфіки прояву реакцій організму на дію психологічних факторів. Якщо нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, потребами, умовними рефлексами й життєвим досвідом людей. Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості, вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів [5].

Зупинимось на аналізі та інтерпретації отриманих нами результатів дослідження. За допомогою шкали психологічного стресу *PSM-25 в адаптації Н.С. Водоп'янової* нами було виявлено, що у більшості досліджуваних управлінців (50,91%) визначався середній рівень психічної напруги, низький рівень - у 29,09% досліджуваних, високий - у 20% управлінців. Отже, представленість високих показників (20%) засвідчила актуальність проблеми психічної напруги у представників керівних посад, наявність у них стану дезадаптації й психічного дискомфорту, що вимагає застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервової напруги, психологічного розвантаження.

У дослідженні ми перевіряли припущення стосовно зв'язку рівня психічної напруги зі статтю. Нами було виявлено, що середній (адекватний) рівень показників зустрічався у 48,14% жінок та у 53,57% чоловіків; низькі показники частіше визначали у себе 25,93% жінок та 32,14% чоловіків і високі показники – 25,93% жінок та 14,29% чоловіків. Проте порівняльний аналіз, що здійснювався за допомогою статистичного критерію ϕ -Фішера довів відсутність статевих відмінностей у вираженості показників психічної напруги. На наш погляд, отримані результати пояснюються специфікою управлінської діяльності, яка потребує від керівника наявності певних універсальних якостей та психологічних характеристик, що забезпечують її здійснення за будь-яких умов. І чоловіки, і жінки, що обіймають керівні посади, при виконанні посадових обов'язків проявляють низку вольових якостей, як-от: цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, рішучість, самостійність – таких, що раніше вважали переважно чоловічими. У наш час для здійснення управлінської діяльності жінки, так само, як чоловіки, ризикують, приймають рішення, вирішують конфлікти та добре орієнтуються в мінливих умовах сьогодення. Якості, що раніше вважалися "чоловічими", тепер є універсальними, тобто знаходяться "у загальному доступі".

Для більш глибокого аналізу досліджуваної проблеми нами була застосована *методика Холмса і Раге, спрямована на визначення ступеня стресостійкості осіб, що обіймають керівні посади*. Була виявлена перевага показників порогового (середнього) ступеню опірності стресу (49,09%), що характеризує життя більшості досліджуваних високою психічною напругою та насиченістю стрес-подіями. Високий ступінь опірності стрес-факторам відзначався у 30,91% досліджуваних, низький рівень - у 11% досліджуваних. Отже, у шістьох з п'ятидесяти п'яти осіб, що є керівниками, визначено високу психічну напруженість і наявність значної кількості стресових подій, які ще не подолані й не розглядаються в якості конструктивного життєвого досвіду. Цим досліджуваним бажано було б дотримуватися таких рекомендацій: зниження інтенсивності робочих і життєвих навантажень, обов'язкова корекція образу і стилю життя за вектором підвищення стресостійкості, систематичне використання активних форм відпочинку й техніки релаксації після робочого дня, дотримання конструктивних копінг-стратегій для подолання стресових подій, спеціальні дієти, вітаміни й харчові добавки, тощо.

Порівняльний аналіз показників опірності стресу за статтю показав, що чоловіки мають дещо вищий рівень опірності стресу, ніж жінки: 32,14% проти 29,63%, що свідчить про хороші показники їхнього психічного здоров'я, від якого залежить успішність соціально-психологічної адаптації в колективі, а значить і в роботі з людьми. Показники низького рівня опірності стресу частіше зустрічалися серед жінок: 22,22% проти 7,86% у чоловіків. Це вказує на деякі відмінності в оцінюванні впливу різних ситуацій на власний емоційний стан. Серед подій, які є найбільш стресовими, жінки визначали такі, як реорганізація на роботі, зміна умов життя та проблеми з керівництвом, конфлікти. У чоловіків найбільш стресовими виявилися події, пов'язані зі змінами фінансового становища, змінами посадових призначень, з підвищенням службової відповідальності, з визначними особистісними досягненнями.

Зазначимо, що параметричний критерій ϕ -Фішера не виявив статистичних відмінностей у вираженості показників опірності стресу в чоловіків та жінок (див. табл.1).

На наш погляд, це обумовлено, по-перше, тим, що всі досліджувані мають достатньо великий досвід зі здійснення управлінської діяльності (стаж не менше 10 років); по-друге, постійне виконання управлінських функцій в сучасних умовах активізує використання ресурсів власної адаптивності та стресостійкості, що забезпечують певний рівень опірності стресу.

Незначні відмінності за даним показником можна пояснити тим, що в жінок низький рівень опірності стресу може бути сформований під впливом таких факторів, як підвищена напруженість умов праці, нерівномірний режим роботи, тривале знаходження в полі негативних емоцій. Чоловіки ж менш імпульсивно та емоційно реагують на ці чинники, що дає їм можливість раціональніше користуватися особистісними ресурсами подолання тих життєвих ситуацій, що викликають труднощі.

Таблиця 1

Розподіл показників опірності стресу в жінок та чоловіків

Ступінь опірності стресу	жінки (n=27)	чоловіки (n=28)	ϕ
Високий (150-199 балів)	29,63% (8 осіб)	32,14% (9 осіб)	0,20
Пороговий (200-299 балів)	48,15% (13 осіб)	50,0% (14 осіб)	0,13
Низький (300 і більше)	22,22% (6 осіб)	17,86% (5 осіб)	0,30

Оцінку стану особистісних ресурсів, а саме життєстійкості, що використовується для подолання складних життєвих ситуацій, ми здійснювали за допомогою *тесту життєстійкості Мадді в адаптації Леонтьєва*. Отримані дані представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники життєстійкості жінок і чоловіків, що займають керівні посади

Шкали методики	Жінки (M±σ)	Чоловіки (M±σ)	t
Життєстійкість	80,52±16,02	85,11±14,09	1,12
Залученість	39,3±8,27	37,4±7,62	0,88
Контроль	27,9±7,46	33,4±7,42	2,72**
Прийняття ризику	13,26±3,63	14,29±3,41	1,08

Примітка: ** - $p \leq 0,01$.

Порівняльний аналіз середніх показників засвідчив наявність статевих відмінностей, що досягли статистичної значущості. Так, за шкалою "Контроль" ($t=2,72$; $p \leq 0,01$) більш виражені показники у чоловіків указують на їхню більшу схильність до прояву впевненості в тому, що вони самі обирають свій життєвий шлях і свою діяльність, та несуть відповідальність за здійснений вибір.

Порівняння відсоткової представленості показників, що відповідали високому рівню також виявили статеві відмінності за шкалами "Залученість" ($\varphi=2,17$; $p \leq 0,01$) та "Контроль" ($\varphi=2,26$; $p \leq 0,01$). Серед жінок-керівників значно більше (44,44% жінок проти 17,85% чоловіків) є тих, хто вказує на наявність якості, яка формує уявлення щодо себе, навколишнього світу й характеру взаємодій між ними, що мотивує їх як керівників до самореалізації, лідерства, здорового способу життя й поведінки. Саме ця якість дозволяє особистості відчувати себе значущою й цінною, "долучатися" до вирішення життєвих завдань, навіть за наявності стресогенних чинників і змін, які присутні на всіх етапах здійснення управлінської діяльності (див. табл. 3).

Серед чоловіків-керівників частіше зустрілися ті, хто проявляв високі показники контролю (46,43% чоловіків проти 18,52% жінок). Отже, більшість чоловіків вважає, що вони завжди можуть вплинути на події, які з ними відбуваються. Завдяки цьому вони концентруються на виконанні завдання й здатні вирішувати не тільки ті завдання, які знаходяться в рамках їхніх можливостей, а й на межі їх, що дуже важливо не лише на етапі

прийняття управлінських рішень, а й протягом усього процесу їх виконання.

Таблиця 3

Аналіз структурних компонентів життєстійкості за статтю

Компоненти життєстійкості	Низький рівень			Середній рівень			Високий рівень		
	Жінки	Чоловіки	φ	Жінки	Чоловіки	φ	Жінки	Чоловіки	φ
Життєстійкість	22,22%	14,29%	0,76	55,56%	57,14%	0,11	22,22%	28,57%	0,55
Залученість	7,41%	14,29%	0,83	48,15%	67,86%	1,5	44,44%	17,85%	2,17**
Контроль	11,11%	3,57%	1,1	70,37%	50%	1,5	18,52%	46,43%	2,26**
Прийняття ризику	14,81%	7,14%	0,93	77,78%	75%	0,24	7,41%	17,86%	1,2

Примітка: ** - $p \leq 0,01$.

Це також свідчить про те, що досліджувані не бояться нових, складних і незнайомих ситуацій. Завдяки розвиненому компоненту контролю особистість ініціює поведінку, докладає зусилля, ставить перед собою складні цілі. Така поведінка відповідає поведінці зрілої особистості з розвинутою стресостійкістю.

У нашому дослідженні було зроблено припущення про те, що переживання стресу пов'язано з особливостями розвитку емоційного інтелекту. Тому серед процедур дослідження ми обрали *методику діагностики емоційного інтелекту Холла*. Детально нами були проаналізовані результати, отримані за кожним параметром емоційного інтелекту. Майже за всіма шкалами методики відповіді досліджуваних відповідали середньому та високому рівням. Отже, отримані показники засвідчили здатність досліджуваних адекватно реагувати на будь-яку ситуацію, створену під впливом різноманітних стрес-факторів ("Емоційна поінформованість"); уміти оцінювати ситуацію окремо від власних емоцій, керуватись фактами й особистісними мотивами ("Самотивація"); проявляти співпереживання, розрізняти та розділяти психологічний стан інших ("Емпатія"); впливати на емоційний стан оточуючих ("Розпізнавання емоцій інших людей"). Зазначимо, що показники високого рівня більшою мірою (50,92%) зустрічалися за шкалою "Управління своїми емоціями". Отже, отримані результати дозволяють говорити про те, що представники управлінського персоналу, що склали нашу вибірку, у самооцінках зазначали про вміння керувати власними емоціями, адекватно реагувати на стресові подразники та конструктивно долати емоційне напруження.

Отже, емоційна компетентність виступає одним із суттєвих чинників, які обумовлюють успішну діяльність керівника, адже несформованість або нерозвиненість уміння сприймати й інтерпретувати власні емоції, розпізнавати емоції інших може у кінцевому рахунку призводити до зниження рівня стресостійкості та підвищення психічної напруги.

Із метою вивчення особистісних якостей осіб, що обіймають керівні посади нами було застосовано методику *Р. Кеттелла (скорочений варіант)*. Для дослідження ми обрали такі фактори: фактор G "низька нормативність поведінки - висока нормативність поведінки", фактор O "упевненість у собі - тривожність", фактор Q3 "низький самоконтроль - високий самоконтроль", фактор MD "адекватність самооцінки, за якими і був проведений аналіз (див. табл.4).

Таблиця 4

Статевий розподіл показників вираженості особистісних характеристик

Стать	Фактор G "низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки"		Фактор O "впевненість у собі - тривожність"		Фактор Q3 " низький самоконтроль - високий самоконтроль"		Фактор MD "адекватність самооцінки"		
	G (0-6 балів)	G ⁺ (7-12 балів)	O ⁻ (0-6 балів)	O ⁺ (7-12 балів)	Q ₃ ⁻ (0-5 балів)	Q ₃ ⁺ (6-12 балів)	MD (0-4 балів)	MD (5-9 балів)	MD (10-14 балів)
Жінки (n=27)	29,6%	70,4%	40,74%	59,26%	22,22%	77,78%	14,81%	70,38%	14,81%
Чоловіки (n=28)	17,9%	82,1%	50%	50%	7,14%	92,86%	10,7%	71,43%	17,86%

На основі якісного аналізу факторів можемо зробити висновки, що для осіб, які обіймають керівні посади, характерна висока нормативність поведінки (70,4% жінок та 82,1% чоловіків), підвищена тривожність (59,26% жінок та 50% чоловіків), високий рівень самоконтролю (92,8% чоловіків та 77,78% жінок) та адекватна самооцінка, що підтверджує їхню соціальну зрілість (70,38% жінок, 71,4% чоловіків).

Отже, для керівників характерним є розвинена емоційно-вольова сфера, що проявляється в демонстрації організованої поведінки та діяльності, прийнятті загальноприйнятих правил і норм; підвищений стан тривоги та хвилювання, що пов'язаний зі специфікою управлінської діяльності в цілому; схильність до організаторської діяльності, що потребує наполегливості, високого самоконтролю, рішучості та врівноваженості

У дослідженні ми встановлювали й вивчали залежність між діагностичними даними за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. За результатами кореляційного аналізу нами була побудована кореляційна матриця (див. табл.5).

Таблиця 5

Взаємозв'язок показників психічної напруги з показниками шкал життєстійкості, емоційного інтелекту та особистісними характеристиками

PSM	Життєстійкість				Показники емоційного інтелекту					Кеттелл				
	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Емоційна поінформованість	Управління власними емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегральний рівень емоційного інтелекту	Фактор G "низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки"	Фактор O "упевненість у собі-тривожність"	Фактор Q3 "низький самоконтроль-високий самоконтроль"	Фактор MD "адекватність самооцінки"
Ж/ст	-0,79	-0,57	-0,77	-0,63	-0,77	-0,73	-0,73	-0,57	-0,60	-0,83	-0,67	0,11	-0,59	-0,11
Ч/ст	-0,74	-0,75	-0,63	-0,04	-0,54	-0,60	-0,78	-0,41	-0,63	-0,74	-0,25	-0,04	0,08	0,17

Нами було виявлено, що майже всі показники кореляцій між параметрами, отриманими на вибірках жінок і чоловіків, відрізнялися подібністю як за напрямком, так і за абсолютним значенням: у більшості випадків кореляції характеризувалися негативною спрямованістю середньої сили. Отже, вираженість психічної напруги і у жінок, і у чоловіків пов'язувалася із низькими показниками впевненості у власних здібностях як керівника і як людини, адекватної оцінки ситуації та раціонального її сприйняття; особистісного розвитку, а саме його емоційної сфери; мотивації; адаптації у професійному середовищі та власне самооцінки.

Зазначимо, що статева специфіка проявила себе в показниках кореляцій психічної напруги з показниками шкал "Прийняття ризику", "Нормативність поведінки" та "Самоконтроль". Наявність статевих відмінностей ми перевіряли за допомогою Z-критерія Фішера (див. табл. 6). Було виявлено, що зв'язки між зазначеними показниками, отримані у вибірці жінок значно перевищували за абсолютним значенням такі, що були отримані у чоловіків ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$).

Таблиця 6

Порівняння показників кореляцій, отриманих у вибірках чоловіків і жінок

Рівень психічної напруги за методикою PSM	"Прийняття ризику"			"Низька/висока нормативність поведінки"			"Низький/високий самоконтроль"		
	Ж/ст	Ч/ст	Z	Ж/ст	Ч/ст	Z	Ж/ст	Ч/ст	Z
	-0,63	-0,04	2,45**	-0,67	-0,25	1,94*	-0,59	0,08	2,65**

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Отримані дані засвідчили, що в жінок високі показники психічної напруги значно знижують їхню готовність до ризику, нормативність поведінки та самоконтроль. Отже, чоловіки й жінки по-різному сприймають ризик та реагують на соціальне визнання й соціальне оточення, по-різному відповідають на стресогенну ситуацію. На нашу думку, це може бути обумовлено не лише психофізіологічними особливостям чоловіків та жінок, а й різними підходами до сприйняття загрози. Чоловіки-управлінці, як правило, вище оцінюють свої можливості й ті переваги, які може забезпечити ризик: вищий статус, соціальне визнання, "нова територія" для діяльності, ширші можливості тощо. Ризикувати – стає звичайним для керівника-чоловіка, він постійно готовий до ризику, а те, що стає звичним, – не може викликати сильної психічної напруги. Жінки-керівники у діяльності теж ризикують, але їхній ризик частіше більш продуманий та менш стихійний, ніж у чоловіків. Імовірніше, жінка йде на ризик, коли впевнена, що він майже гарантовано принесе позитивні зміни або ситуація, принаймні, не погіршиться. У той же час управлінська діяльність не завжди залишає право вибору за керівником, і ризикувати доводиться частіше з наявністю внутрішньої готовності до ризику або без неї. Отже, не маючи готовності до ризику, але постійно залишаючись у стані його очікування, жінки-керівники підвищують рівень власної психічної напруги. Слід також зазначити, що жінки з низьким рівнем самоконтролю мають більш високий рівень стресу, а значить більш низький рівень стресостійкості. Можна припустити, що така ситуація сформувалася через особливості когнітивної здатності жінки обирати не завжди ефективну модель долаючої поведінки, зберігаючи гнучкість у виборі відповідно до особливостей умов кожної окремої стресогенної ситуації. Отже, використання самоконтролю є більш природнім для чоловіків, ніж для жінок.

Таблиця 7
 Взаємозв'язок показників опірності стресу з показниками шкал життєстійкості, емоційного інтелекту та особистісними характеристиками

Ступінь опірності стресу	Життєстійкість				Показники емоційного інтелекту							Кеттелл			
	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Емоційна поінформованість	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегрований рівень емоційного інтелекту	Фактор G "низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки"	Фактор O "упевненість у собі-тривожність"	Фактор Q3 "низький самоконтроль-високий самоконтроль"	Фактор MD "адекватність самооцінки"	
Жінки	-0,67	-0,46	-0,68	-0,50	-0,70	-0,55	-0,59	-0,66	-0,48	-0,72	-0,70	-0,06	-0,68	0,04	
Чоловіки	-0,85	-0,78	-0,73	-0,23	-0,82	-0,81	-0,72	-0,65	-0,68	-0,90	-0,46	0,13	-0,13	0,40	

Аналогічно ми проаналізували статеві особливості кореляцій, отриманих між показниками опірності стресу та показниками шкал життєстійкості, емоційного інтелекту та особистісними характеристиками (див. табл.7).

Проведений нами кореляційний аналіз також виявив статеву подібність у показниках за напрямком та силою. Низький ступінь опірності стресу притаманний керівникам із низьким рівнем життєстійкості, емоційного інтелекту, високою тривожністю та відсутністю адекватної самооцінки. Застосування Z-критерія Фішера показало наявність статевих відмінностей у зв'язках між показниками опірності стресу та самоконтролю: у жінок зазначені параметри корелювали значно сильніше, ніж у чоловіків – $r = -0,68$ проти $r = -0,13$ ($Z = 2,44$; $p \leq 0,01$) (див. табл. 8).

Таблиця 8

Порівняння показників кореляцій, отриманих у вибірках чоловіків і жінок

Ступінь спротиву стресу	"Прийняття ризику"			"Самоконтроль"			"Самооцінка"		
	Ж/ст	Ч/ст	Z	Ж/ст	Ч/ст	Z	Ж/ст	Ч/ст	Z
	-0,50	-0,23	1,10	-0,68	-0,13	2,44**	0,04	0,40	1,34

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Отже, чим вищий рівень опірності мають жінки у стресовій ситуації, тим більший самоконтроль вони проявляють. Високий рівень самоконтролю сприяє мотивації особистої діяльності й задає імпульс для постановки нових завдань і прийняття відповідних управлінських рішень. Своєчасний самоконтроль якості процесів і результатів власної діяльності дозволяє вчитися на власних помилках, здобувати та аналізувати необхідний життєвий досвід. Жінка-керівник з яскраво вираженим самоконтролем у діяльності є більш цілеспрямованою у досягненні поставленої мети; самоконтроль для неї виступає обов'язковою умовою та гарантією її успішності. Проте надмірний самоконтроль може призводити до негативних наслідків, виснажуючи емоційний потенціал та знижуючи результативність діяльності. Отже, адекватне збільшення самоконтролю позитивно впливає на ефективність роботи в обмежених умовах під тиском чи при опорі, дозволяє контролювати "зайві" власні емоції, що підвищує власну стресостійкість.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дозволив сформулювати такі **висновки**:

1. Висунуте нами припущення стосовно статевих відмінностей у вираженості показників стресостійкості в осіб-управлінців не підтвердилося: специфіка управлінської діяльності "вирівнює" сприйняття й уніфікує форми реагування на стрес-фактори серед чоловіків і жінок-управлінців.

2. Результати кореляційного аналізу підтвердили нашу гіпотезу щодо наявності зв'язку показників психічної напруги та опірності стресу з рівнем життєстійкості в осіб-керівників: показники життєстійкості тим вище, чим вищі показники опірності стресу та менший рівень психічної напруги.

3. Встановлений нами зв'язок між показниками психічної напруги та емоційного інтелекту вказав на важливість емоційного інтелекту для психічного благополуччя й стабільності керівників: високі показники розвитку емоційного інтелекту зменшують імовірність виникнення стресу. Висновок про зв'язок емоційного інтелекту з показниками вираженості опірності стресу також засвідчив актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту для психічного здоров'я керівників.

4. За результатами особистісного опитувальника Р. Кеттелла нами була виявлена значна представленість високих показників нормативної поведінки у керівників, що виступає для них стресозахисним фактором.

5. Застосування Z-критерію Фішера показало наявність статевих відмінностей у зв'язках лише між показниками опірності стресу та самоконтролю: у жінок зазначені параметри позитивно корелювали значно сильніше, ніж у чоловіків.

Таким чином, керівники, які характеризуються високим рівнем стресостійкості, демонструють залученість у події власного професійного й особистісного життя, відчувають можливість впливати та контролювати, взаємодіяти зі стресогенними чинниками. Висока життєстійкість керівників дає можливість їм відчувати, що всі ситуації – важливі, немає "добрих" або "поганих" подій, є лише ситуація та наше ставлення до неї.

Працюючи над собою, працюючи із собою, розвиваючи себе як особистість, керівники мають можливість ефективно використовувати всі свої ресурси для здійснення своєї діяльності, гармонізації свого внутрішнього світу, підвищення стресостійкості й збереження власного світу: керівника і людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.
2. Куций О.А., Яремко Л.Р. Типологія психологічної готовності сучасних керівників до ефективної управлінської діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. №1. С. 224-232.
3. Подольчак Н.Ю., Дорош І.М., Дорош О.І. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2013. № 778: Менеджмент та підприємство в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. С. 101-108.
4. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493-509.
5. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf
6. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
7. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome. *S. Afr. Med. J.* 26 (1952), 88-92, 106-109.

1. Benesh G. Psihologija: dtv-Atlas: Dovidnik. K.: Znannja-Pres, 2007. 510 s.
2. Kucij O.A., Jaremko L.R. Tipologija psihologichnoї gotovnosti suchasnih kerivnikov do efektivnoї upravlins'koї dijal'nosti. *Naukovij visnik L'vivs'kogo derzhavnogo universitetu vnutrishnih sprav*. 2013. №1. S. 224-232.
3. Podol'chak N.Ju., Dorosh I.M., Dorosh O.I. Sutnist', prichini viniknennja ta pidhodi do reguljuvannja stresovih situacij na pidpriemstvah. *Visnik Nacional'nogo universitetu "L'vivs'ka politehnika"*. 2013. № 778: Menedzhment ta pidpriemnictvo v Ukraїni: etapi stanovlennja i problemi rozvitku. S. 101-108.
4. Rishko G.M. Osnovni konceptual'ni teorії ta pidhodi do vivchennja fenomena stresostijkosti osobistosti. *Problemi suchasnoї psihologii*. 2013. Vipusk 22. S. 493-509.
5. Rishko G.M. Osnovni metodologichni teorії ta pidhodi vivchennja stresostijkosti osobistosti. [Elektronnij resurs] Rezhim dostupu: http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf
6. Sel'e G. Stress bez distressa. Riga: Vieda, 1992. 109 s.
7. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndromeju. *S. Afr. Med. J.* 26 (1952), 88-92, 106-109.

Надійшла до редколегії 26.09.2017 р.