

methods of the educational process organization. In this regard modern teaching technologies, interactive teaching methods are of an extreme significance. One of the most effective methods of forming informative motivation in primary school students is the development of critical thinking, which enhances their cognitive activity, teaches to build their thoughts logically, etc. In order to assess the impact of the strategies of critical thinking on primary school students' cognitive motivation an experiment involving 57 children who study at the 2nd grades of Kremenchuk specialized boarding school #21 has been conducted. The semester-long investigation has been carried out during the extracurricular time, which allowed moving away from the rigid structure of a lesson, discussing moral and ethical issues. The following methods have been used for the activation of critical thinking in primary school students: brainstorming, "Associative bush", foresight (by name, a picture, a fragment of a film), a composition of prediction tables, controlled reading, a preliminary assessment of one's own knowledge on the topic, drafting introspection tables. The experiment has proven the positive impact of critical thinking development on the formation of children's cognitive motivation. As a result children have become more interested in the process of cognitive activity and succeeded in it.

Keywords: educational motivation, critical thinking, cognitive activity.

Подано до редакції 01.03.2016

УДК: 159.942+944+96

Світлана Вікторівна Герасіна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав-Хмельницький, Україна

МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІЛОВОЇ ЛЮДИНИ

У статті проаналізовано стресогенні причини-фактори діяльності сучасної ділової людини, яка зорієнтована на високопрофесійне й добросовісне виконання фахових зобов'язань; розкрито негативні психоемоційні детермінанти, що ґрунтуються на соціоекономічній кризі; розглянуто поняття «стресостійкість» як інтегральну властивість суб'єкта; актуалізовано проблему тайм-менеджменту, що спричиняє ділову активність у режимі цейтноту; визначено психологічні методи стресостійкості й підвищення працездатності суб'єкта.

Ключові слова: ділова людина, стресогенність, методи нівелювання стресу, стресостійкість, працездатність.

Постановка проблеми. В умовах соціально-економічної кризи та суспільно-динамічних змін професійно-трудова діяльність сучасної ділової людини зазнає колосальних навантажень. Психофізичне напруження спричиняє низьку працездатність, а іноді й тривалий стресовий стан суб'єкта діяльності. Соціоекономічні потрясіння постійно супроводжують ділову людину та створюють стресогенні ситуації в її професійній самореалізації. Тому сучасний фахівець повинен бути психологічно готовим до активізації власного резерву з метою адаптації до нестабільного ділового середовища: цейтноту; інформаційної війни; невизначеності, в умовах дій на свій страх і ризик; перебуваючи у нересурсних станах (перевтома, погане самопочуття, професійне вигорання, дискомфорт, емоційне збудження, фрустрація, апатія). До того ж, постійно зростає й ціна фахової помилки суб'єкта, що іноді непоправно відображається на його здоров'ї, ділових інтересах та кар'єрі.

Зазначимо, що суб'єкта професійно-трудової діяльності, який зорієнтований на високопрофесійне й добросовісне виконання узятих на себе фахових зобов'язань, розглядаємо як *ділову людину*. Ділова людина – це фахівець, що актуалізує ділову спрямованість, а діловитість є домінуючою індивідуально-типологічною його властивістю. Діловитість розглядаємо через призму розвитку як особистісно-характерологічних, так і професійних умінь індивіда, високої працездатності, фахової вправності (вмілості, майстерності), прагматизму, підприємливості, самоменеджменту тощо. У буденній свідомості діловою людиною постає фахівець, який реалізує себе у сфері підприємництва й бізнесу. Однак, діловитість є стратегією діяльності фахівця будь-якої сфери професійної самореалізації, що спрямований на успіх і раціональні способи самовдосконалення та досягнення конкурентоздатності на сучасному ринку праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідники різних галузей знань намагаються відшукати стресогенні причини й фактори, а головне – способи й методи уникнення їх деструктивного впливу на життєдіяльність ділових людей. Практикуючі психологи, бізнес-тренери, коуч-консультанти пропонують численні методи управління стресом, які науково необґрунтовані та емпірично не підтвердили свою ефективність, що й обумовлює актуальність окресленої проблеми.

Про природу стресу й способи утилізації пишуть Н. Ю. Подольчак, Г. В. Хамітов, В. Ю. Щербатих, зазначаючи, що у діловій сфері прогресує ірраціональний трудоголізм, який надмірно обтяжує людину і неминуче призводить до психофізичного виснаження. Психологічні ресурси ділових людей постійно потребують поповнення і морально-духовного підкріплення.

Так, дослідники А. Я. Боднар, В. І. Пілецький виділяють комплекс психологічних характеристик, що впливають на формування стресостійкості суб'єкта, який включає когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки. До когнітивно-інтелектуальних особливостей відносять гнучкість і абстрактність мислення, полінезалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, розвинені перцептивні здібності. До емоційно-особистісних властивостей – емоційну стійкість, оптимізм як властивість особистості, середній рівень особистісної тривожності й агресивності та внутрішній локус контролю [1, 3].

Експерт зі стресостійкості Гарвардської школи Ш. Мельник пропонує застосовувати навички самоменеджменту, спрямовані на контроль справ, що підвладні суб'єкту. Стрес не завжди є наслідком перевантаження, відсутності зворотного зв'язку у справах чи необхідності одночасно реалізовувати кілька проєктів і нести відповідальність. Він прогресує тоді, коли вимоги ситуації перевищують здатність суб'єкта їх контролювати. Тому, чим більшим контролем над ситуацією суб'єкт володіє, тим менше він напружений, і навпаки [2].

Досить перспективні підходи до вирішення проблеми стресостійкості пропонує А. В. Стьоганцев. На його думку, управління стресом базується на вирішенні 3-х задач: управління стресогенною ситуацією і своїм психічним станом та відновлення після стресу, що є системоформувальним ядром сучасного стрес-менеджменту. Автор акцентує увагу на таких методах підвищення стресостійкості, як фізичні навантаження, дихальні вправи, голодування, загартовування та бойові мистецтва.

Отже, перемога над стресом потребує переосмислення власних життєвих цінностей, пріоритетів, відчуття цілісності своєї природної сутності й екзистенційних поривань, єдності своїх знань, бажань і мотивів, що реалізуються через самотворення й

оволодіння копінг-стратегіями, що є одним із обов'язкових етапів професійного розвитку фахівця.

Отже, питання стресостійкості й працездатності, з огляду на проблеми сьогодення, є на часі нагальними і потребують сучасного науково-практично осмислення відповідності соціоекономічних вимог ринку праці із ресурсними потенціями суб'єкта діяльності.

Мега статті полягає в теоретичному огляді стресогенних причин-факторів у діяльності сучасної ділової людини; визначенні методів підвищення стресостійкості суб'єкта; доцільності застосування психологічних методів з метою утилізації стресу та підвищення працездатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Явище «стресостійкість» розглядаємо як складну інтегральну властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість (здатність) переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації. Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю, а іноді й вимогою роботодавців щодо особистості працівника. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях; зберігати самоефективність, толерантність і тактовність; здатність абстрагуватись від непотрібної (зайвої) інформації чи ситуації. Стресостійкість – це постійні аутотренінги й активізація захисних механізмів психіки, це турбота про себе і власний комфорт, що повинно бути пріоритетом самодостатньої особистості.

Так, ряд дослідників вважають, що саме у режимі *цейтноту* (від нім. *zeit*-час, *not*-нужда, потреба) – катастрофічної нестачі часу – сьогодні живуть більшість ділових людей [1, 4, 5]. І якщо він затягується на тривалий час, це неодмінно відгукнеться психічним і фізичним виснаженням, депресією і безсонням, що є нещадними стресогенними факторами працездатності людини. Діяльність у режимі *цейтноту* породжує страх бути непунктуальним, немобільним, а значить неконкурентним. Сьогодні ділова людина живе під впливом афірмації: «час – це гроші». Час – це потужний ресурс, який не підвладний людині; його неможливо накопичити, купити, взяти у кредит чи обміняти. Вирішення проблеми *тайм-менеджменту* частково вирішує проблему стресостійкості людини. Важливо максимально продуктивно використовувати корисну частку робочого часу. Необхідно промоніторити причини дефіциту часу, зокрема, коли суб'єкт: бере на себе зайві справи (принцип пріоритетності); не спроможний раціонально передоручити, уповноважити інших (принцип делегування); обирає неефективні методи реалізації виробничих задач (принцип раціональності); необґрунтовано відкладає справи «на

завтра» (принцип доцільності). Усвідомлення реальної причини цейтноту повинно підпорядковуватися закону Парето: «Відшукуйте більш ефективні шляхи до мети і не грузніть у рутині».

Розглянемо дві стратегії вирішення проблеми браку часу. Людина відкладає справи у надії, що вони якось «утрясуться» чи «відпадуть» самі по собі: відкладання справи «на потім» спричиняє накопичення так званого «інформаційного сміття», яке періодично спливає з пам'яті, відволікаючи від головного. Збільшуються шанси щось забути, зробити невчасно чи неякісно. Людині доводиться як мінімум двічі приступати до однієї і тієї ж справи: коли отримує завдання та доводиться згадувати, в чому її суть. Друга стратегія полягає у тому, що людина, не зволікаючи, береться за справи або раціонально відмовляється від них: вирішення справи сприяє вивільненню свідомості людини, яка необтяжена дрібними завданнями, що створюють бар'єри для креативного мислення і творчих дій. Шанси забути щось важливе зводяться до мінімуму, економиться час, оскільки постановка завдання і його вирішення відбуваються послідовно.

Усунення стресогенних причин можливе через усвідомлення їх ймовірності та ціни подолання. Так, засновник концепції стресу, канадський учений, Нобелівський лауреат Ганс Сельє, писав: «Кожна людина переживала стрес, але ніхто не може з'ясувати його сутність і природу походження». Причому, незважаючи на причини (сприятливі / несприятливі), організм людини виробляє практично один і той же набір гормонів. Тобто одна і та ж подія для однієї людини є потужним стресом, а для іншої – буденною справою. Наука стверджує, що періодичні, помірні за силою стреси необхідні для нормального існування організму, що без них людина страждає від нудьги і відчуває невдоволеність життям. У цьому сенсі мистецтво жити полягає не в тому, щоб уникати стресів або захищатися від них, а в тому, щоб навчитися регулювати прийнятним для себе ступенем напруги, а також керувати реакціями свого організму на зовнішні впливи, тобто діяти згідно з постулатом «екологічності власної душі».

Дослідники відзначають, що сучасні ділові люди, особливо задіяні у сфері бізнесу й підприємництва, працюють у середньому по 13-15 годин у день, часто без відпустки і вихідних днів [4, 5]. Соціальна нестабільність, різкі зміни законодавства, складні криміногенні умови займають далеко не останнє місце в переліку причин виробничого стресу. Невід'ємними ознаками способу життя ділової людини є патогенний режим праці і відпочинку, комунікативні перевантаження, дисбаланс значущості ділової сфери при знеціненні інших сфер життєдіяльності (сім'я, друзі, захоплення, освіта, культпросвіта, дозвілля), деструктивні сімейні

тенденції, нездорові способи зняття нервової напруги та хронічний стрес.

Хронічний стрес виникає внаслідок систематичного психоемоційного перевантаження організму людини і проявляється у фізичних симптомах (ослаблення імунної системи, нездужання, зниження сексуального потягу); когнітивних симптомах (зниження пізнавальної активності, працездатності, погіршення пам'яті, мисленнєвих операцій, концентрації уваги); емоційних симптомах (погіршення настрою, почуття самотності і непотрібності, відчуття «непосильної ноші на плечах»), зациклення на проблемах, песимізм, депресія), може виникати і зворотний стан (надмірна збудливість, істеричність, конфліктність, агресія); поведінкових симптомах, що стосується взаємостосунків з людьми, образу життя та рівня задоволення потреб.

Зазначимо, що ділова людина є надто честолюбною. Тому ділові інтереси (ідея, цілі, плани) перетворюються на надцінність, що іноді відтісняє інші сфери життя й навіть поглинає суб'єкта, замінюючи всю повноту і змістовність життя. На цьому тлі будь-які серйозні проблеми, що виникають у діловому середовищі, викликають у нього бурхливу психофізіологічну реакцію. Якщо ж рішення проблеми зтягується або суб'єкт не бачить способу конструктивного вирішення, то у нього розвивається стан психологічного стресу, який може спричинити психосоматичне захворювання. Характер таких соматичних порушень обумовлюється особливостями організму людини за принципом «слабкого місця». В одного суб'єкта на тлі тривалих нервово-емоційних перевантажень розвивається артеріальна гіпертензія, в іншого – порушення шлунково-кишкового тракту, в третього – знижується імунітет і т.п. Типовим для стресу ділових людей є постійна м'язова напруга і наявність «м'язових затисків» в області шиї і плечового поясу, а також остеохондроз шийного відділу хребта, що з точки зору психоаналітичної медицини інтерпретується як наслідок гіпервідповідальності та нагромадження невирішених проблем. Окрім змін у психомоторній сфері людини, стрес на поведінковому рівні проявляється у зміні звичного способу життя, у професійних деформаціях та порушенні соціально-рольових функцій.

Не володіючи, у переважній більшості, адекватними навичками релаксації, суб'єкти для зняття напруги вдаються до алкоголю, переїдання, сексу, азартних ігор та екстремальних розваг. Неадекватні спроби компенсувати стрес виражаються у більш інтенсивному вживанні алкоголю, підвищенні щоденних норм куріння, надлишковому прийомі їжі тощо. Проведені дослідження показують, що такі способи компенсації психологічного дискомфорту притаманні вітчизняній культурі в цілому і дуже подібно проявляються і в підприємців, і навіть молоді, студентів, що переживають екзаменаційний стрес [1, 5].

Неадекватні методи зняття стресу в основному характерні для людей із зовнішнім локусом контролю, причому більшою мірою це відноситься до прагнення таких людей використовувати алкоголь в якості «універсального антистресового методу». Наукові емпіричні дані показують виражену кореляцію між частотою вживання алкоголю та тютюну, а також між їжею та зловживанням інформаційно-технічними гаджетами [5]. Отже, проявляються «парні» шкідливі звички адаптаційного процесу, які призводять до адикцій і хвороб.

Дослідженнями відзначено, що неадекватні методи нівелювання стресів частіше застосовували люди, які скаржилися на брак часу і неможливість дотримання нормального режиму дня. При цьому порушення режиму життєдіяльності при стресі часто проявляється у зростанні рівня агресивності по відношенню до оточуючих. Окрім зазначених способів компенсації стресу, суб'єкти також використовують різного роду азартні ігри, що, можливо, пов'язано зі спробою компенсації зайвої раціональності, домінуючою в їх професійній сфері, і бажанням покластися на удачу і довірити себе волі випадку. Ще одним наслідком стресу ділових людей є серйозні порушення у сімейних взаєминах, що відзначають багато дослідників [1, 5]. Оскільки сфера ділових відносин майже повністю витісняє з життя все інше, то цілком очевидно, що ділові люди – чоловіки проводять із сім'єю катастрофічно мало часу. Навіть перебуваючи вдома, вони «у полоні» своїх проблем і намагаються уникати емоційних контактів із дружиною і дітьми. Більш того, в сім'ю часто привноситься звичний діловий стиль поведінки, що підвищує рівень конфронтації і наростання взаємного невдоволення подружжя. Стосунки подружжя часто стають відчуженими і холодними. Зради, алкоголь, фанатичне ділове життя негативно позначаються на інтимних взаєминах подружжя.

Узагальнивши теоретико-емпіричні дані з означеної проблеми, визначено, що у сучасній прикладній психологічній науці виокремлено чотири різновиди методів нейтралізації стресу.

Спираючись на теорію організації матерії, найбільш простими є *фізичні методи зниження стресу* – вплив на організм високими/низькими температурами, світлом різного спектрального складу та інтенсивності, звуком різної тональності та мелодійності (музика). Загартовування, сауна, лазня, хамам, чан є прекрасними антистресовими методами, які століттями використовувалися у народній медицині, не втратили своєї популярності і сьогодні. Сонячні ванни (засмага) у помірних дозах також сприяють психічному і фізичному здоров'ю. Доведено, що не тільки інтенсивність світла, але і його спектральний склад також впливає на психічний стан людини. Так, при спостереженні респондентами за червоним кольором із звичайних проєкційних ламп з до-

датковими світлофільтрами, їх сприйняття було пов'язано з емоціями негативного характеру: обмеження, відчуття тісноти, головний біль. При опроміненні у положенні стоячи – тенденція відступити або розширити простір. Відзначалися також нерегулярні фізіологічні реакції: періодичне підвищення артеріального тиску і прискорення пульсу.

Наступна група *біохімічних методів зняття стресу* включає в себе різні фармакологічні препарати (снодійні, антидепресанти), лікарські рослини (седативна група), ароматерапію, наркотичні речовини та алкоголь.

Фізіологічні методи регуляції стресу полягають у безпосередньому впливі на фізіологічні процеси в організмі, зокрема на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи. Ці методи включають у себе масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язову релаксацію і дихальні техніки. Акупунктура (від лат. acus-голка, punctura-укол) – лікувальний метод, що полягає у подразненні периферичних нервових розгалужень за допомогою уколів у відповідні точки тіла (всього таких точок налічується понад 600).

Психологічні методи спрямовані не стільки на нормалізацію фізіологічних функцій організму, скільки на «знецінення» стресового фактора. Зниження значимості негативного впливу, як правило, йде через раціональний компонент психіки – когнітивну сферу, або через емоційний – емотивну сферу особистості. Незважаючи на різноманіття причин стресів, їх можна віднести до однієї із трьох категорій (згідно з класифікацією), оскільки з кожною групою стресорів потрібно працювати по-різному.

Стресор – деструктивний фактор, суттєвий по силі і тривалості впливу на психіку людини, що призводить до порушення нормального функціонування її психофізіологічних показників.

1. Стресори, що нам невідповідні: стать, вік, погода, уряд, рівень цін, звички і характери інших людей, країна проживання тощо.

2. Стресори, на які можна безпосередньо впливати (події сьогодення чи майбутнього): проблеми міжособистісної взаємодії, власні неконструктивні дії, невміння ставити життєві цілі і визначати пріоритети, нездатність управляти своїм часом; показники здоров'я: надмірна вага, рівень артеріального тиску при початкових стадіях гіпертонії та інші фактори.

3. Стресори, що детермінують стрес у результаті інтерпретації: події минулого чи майбутнього, виникнення яких малоімовірно; теперішні події з неадекватною оцінкою (тривога, острах). Варто пам'ятати, що стрес в життя суб'єкта привносить не сама ситуація як така, а лише спосіб її оцінки. Тому дії людини, у якій розвивається психологічний стрес, повинні відбуватися за двома напрямками: з одного боку, вона повинна активно діяти щодо нейтралізації

стресора, а з іншого – впливати на власну психіку з метою знецінення важливості стресової події. Для цього застосовується ряд технік: раціональна терапія, аутогенне тренування, метод дисоціювання від стресу.

Раціональна психотерапія – це подолання труднощів способом інтелектуальної діяльності, де домінуючу роль відіграє сила логіки, що реалізується через мисленнєві операції (аналіз, абстрагування, умовивід).

Аутогенне тренування (АТ) – це метод психологічного розвантаження і зняття нервового напруження, який здійснюється способом самонавіювання. Спочатку досягається стан розслаблення тону мускулатури (релаксація), а потім способом багаторазового повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул (так званих афірмацій) – зміни у свідомості людини. Застосування АТ-методу сприяє відновленню організму, активізує енергію, покращує самопочуття, настрій та працездатність.

Метод дисоціювання від стресу полягає у психологічному «відстороненні» людини від неприємної чи психотравмуючої події шляхом зміни часового або просторового масштабу ситуації. Перший прийом дисоціювання пов'язаний зі зміною просторового масштабу події. Пропонується ніби піднятися над ситуацією, применшити її значущість, глобально проаналізувати свою поведінку, зрозумівши, що ніщо не варте власних нервів, здоров'я і життя. Другий прийом дисоціювання пов'язаний зі зміною часового масштабу ситуації. Варто згадати про свій «емоційний сплеск» через тиждень, місяць. Напевно, він видасться дріб'язковим, «бурею в склянці води». І ви усвідомите, що ваше роздратування не відповідало масштабам і реальним наслідкам ситуації. А через рік ви не згадаєте, що є причиною вашої сивини, дистонії чи болю в серці. Третій прийом дисоціювання ефективний для людей,

яким важко створювати зорові образи. Ви можете взяти кілька дрібних предметів (скріпок, гудзиків, шахових фігурок тощо) і змодельовати стрес, зобразивши себе та інших учасників стресової ситуації в ігровій формі. Погляд з боку і своє перетворення в маленьку фішку зіграють позитивну роль, і ви зможете набагато спокійніше та розсудливіше подивитися на все, що відбувається.

Вочевидь запропоновані техніки не вичерпують різноманіття методів, що достатньо представлені у сучасній прикладній психології.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, визначено, що вкладені зусилля і затрачені ресурси не завжди компенсуються дивідендами. Безсумнівно, психічний стан ділової людини корелює з економічною ситуацією в країні, будь-які прогресивні чи регресивні зміни відображаються на її стресостійкості та працездатності, а нездоровий перфекціонізм виливається у трудовоголізм, фанатизм, що неминуче призводить до психоемоційного виснаження. За різними оцінками, від 46 до 78% ділових людей у тій чи іншій формі страждають від стресів, що істотно знижує їх працездатність та ефективність, а значить і неготовність до діяльності в умовах кризи та реформ.

Популярні вислови У. Черчілля, що «будь-яка криза – це завжди нові можливості»; «песиміст у кожній можливості завжди бачить труднощі, а оптиміст у труднощах бачить нові можливості», а значить шанси і перспективи, – мають бути життєстверджуючим кредом ділової людини.

Аналіз окресленої проблеми вимагає більш глибокого вивчення особистісних детермінант феномену «стресостійкості» суб'єкта діяльності; ґрунтовного вивчення психологічних методів підвищення стресостійкості і працездатності суб'єкта, а також емпіричного дослідження ефективності та доцільності їх застосування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій / А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко // Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2013. – Т. 149. – С. 49-57.

2. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. – М. – Из-во «Манн, Иванов и Фербер». – 2014. – 256 с.

3. Пілецький В. І. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях / В. І. Пілецький // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2014. – Вип. 19(1). – С. 185-194.

4. Ткаченко И. В. Тайм-менеджмент. Искусство управлять своим временем [текст] / И. В. Ткаченко. – Харьков: Аргумент Принт: Виват, 2014. – 218 с.

5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция [учеб. пособ.] / Ю. В. Щербатых – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

REFERENCES

1. Bodnar, A. Ya, Makarenko, N. H. (2013). Psykhologichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii [Psychological peculiarities of stress resistance of representatives of stressful professions]. *Naukovi zapysky NaUKMA: pedahohichni, psykhologichni nauky ta sotsialna robota – Proceedings of NaUKVA: pedagogical, psychological sciences and social work*. (Vols. 149), (pp. 49-57) [in Ukrainian].

2. Melnik, Sh. (2014). *Stressoustoychivost. Kak sokhranyat spokoystvie i effektivnost v lyubyykh situatsiyakh [Stress resistance. How to keep patience and efficiency in any situations]*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber [in Russian].

3. Piletskyi, V. I. (2014). Kopingh-stratehii povedinky osobystosti v stresovykh sytuatsiyakh [Coping strategies of personality's behaviour in stressful situations]. *Zbiryk naukovykh prats: filosofii, sotsiologii, psykhologii*

– *Collection of scientific works: philosophy, sociology, psychology, 19(1), 185-194* [in Ukrainian].

4. Tkachenko, I. V. (2014). *Taim-menedzhment. Iskustvo upravlyat svoim vremenem [Time-management. Time-management skills]*. Kharkov: Argument Print:

Vivat. [in Russian].

5. Shcherbatykh, Yu. V. (2006). *Psikhologiya stressa i ego korrektsiya: ucheb. posob. [Psychology of stress and its correction: textbook]*. Saint Petersburg: Piter. [in Russian].

Светлана Викторовна Герасина,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»,

ул. Сухомлинского, 30, г. Переяслав-Хмельницкий, Украина

МЕТОДЫ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

В статье проанализированы стрессогенные причины и факторы деятельности современного делового человека, ориентированного на высокопрофессиональное и добросовестное выполнение взятых на себя профессиональных обязательств. Раскрыты негативные психоэмоциональные детерминанты, основанные на социоэкономических кризисах, которые постоянно сопровождают делового человека и создают стрессогенные ситуации в его профессиональной самореализации. Акцентировано внимание на субъекте деятельности, который психологически готов к активизации собственного резерва с целью адаптации к нестабильной деловой среде: цейтнота; информационной войны; в условиях действий на свой страх и риск; находясь в нересурсных состояниях (переутомление, плохое самочувствие, профессиональное выгорание, дискомфорт, фрустрация, апатия). Рассмотрено понятие «стрессоустойчивость» как интегральное свойство субъекта, взаимосвязанное с комплексом интеллектуальных, когнитивных, эмоциональных и личностных качеств, которые обеспечивают возможность выдерживать нагрузки, сохраняя эффективность в стрессогенных ситуациях. Актуализирована проблема тайм-менеджмента, вызывающая деловую активность в режиме цейтнота. Обращено внимание на сущность соблюдения базовых принципов тайм-менеджмента (приоритетности, делегирования, рациональности, целесообразности) с целью преодоления дефицита времени. Выяснен вопрос хронического стресса деловых людей, который возникает вследствие систематической психоэмоциональной перегрузки и проявляется в физических, когнитивных и эмоциональных симптомах, что в результате ведет к психосоматическим заболеваниям. Проанализированы поведенческие признаки стресса субъекта деятельности и неадекватные (деструктивные) попытки компенсировать стресс, которые проявляются в аддиктивных формах поведения. Определены психологические методы стрессоустойчивости и повышения работоспособности субъекта деятельности. Обоснованы методы нейтрализации стресса, в частности физические (воздействие на организм высокими и низкими температурами, светом разного спектра, звуком разной тональности и мелодичности (музыка), закаливание, сауна, баня, хамам, чан, солнечные ванны); физиологические методы (воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы – массаж, акупунктура, физические упражнения, мышечная релаксация, дыхательные техники); биохимические методы (фармакологические – снотворные, антидепрессанты, лекарственные растения (седативная группа), гомеопатия, БАДы, ароматерапия, наркотические вещества, алкоголь); психологические методы (рациональная терапия, аутогенная тренировка, метод диссоциации от стресса). Представлена классификация стрессоров как деструктивных факторов, существенных по силе и длительности воздействия на психику человека, что приводит к нарушению функционирования психофизиологических показателей. Предложены техники психологической группы методов нивелирования стрессогенных факторов: рациональная терапия; аутогенная тренировка; метод диссоциации от стресса.

Ключевые слова: деловой человек, стрессогенность, методы нивелирования стресса, стрессоустойчивость, работоспособность.

Svitlana Herasina,

PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,

Department of Psychology, State Higher Educational Establishment

«Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriv Skovoroda State Pedagogical University»,

30, Sukhomlynsky, Str., Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine.

METHODS FOR SUPPORTING WORKING CAPACITY AND STRESS RESISTANCE OF A BUSINESS PERSON

The article deals with stress factors of a modern business person's activity, focused on highly professional and conscientious fulfillment of the undertaken professional engagements. There have been revealed negative psycho-emotional determinants based on socio-economic changes, which constantly accompany a business person and create stress situations in his/her professional self-fulfillment. Special attention is focused on a subject who is psychologically ready for activation of his/her own reserves, in order to adapt to the unstable business environment: time pressure; information war; uncertainties in terms of action at his/her own risk; while being in non-resource conditions (exhaustion, malaise, professional burnout, discomfort, emotional excitement, frustration, apathy). The concept of "stress resistance"

is considered as an integral feature of a subject interconnected with a complex of intellectual, cognitive, emotional and personal qualities, which provide a means to withstand stress while maintaining the effectiveness in stress situations. The issue of time management causing business activities in time pressure mode has been considered as well. Besides, attention is paid to the essence of observing the basic principles of time management (prioritizing, delegation, rationality, dimension) to overcome the shortage of time. There have been also described the peculiarities of chronic stress condition of business people arisen as a result of systematic psychoemotional overpressure, which is manifested as physical, cognitive and emotional symptoms causing psychosomatic diseases. There have been reviewed the behavioral attributes of stress of a business person and inadequate (destructive) attempts to compensate it, which are manifested as addictive forms of behavior. The psychological methods of stress resistance and increasing working capacity have been determined. The article also deals with the methods of stress neutralization, including physical (effect of high and low temperatures on a body, different light spectra, sounds of different tones and melody (music), tempering, sauna, steam bath, Turkish bath, vat, sunbathing); physiological methods (effects on the cardiovascular, respiratory, muscular system, such as massage, acupuncture, physical exercises, muscle relaxation, breathing techniques); biochemical methods (pharmacological sleeping pills, anti-depressant medications, herbs (sedative group), homeopathy, dietary supplements, aromatherapy, drugs, alcohol); psychological methods (rational therapy, autogenous training, method of stress dissociating). The techniques of psychological methods of leveling the stress factors have been also suggested: rational therapy; autogenous training; method of stress dissociating, etc.

Keywords: businessperson, stressor, methods of stress leveling, stress resistance, working capacity.

Подано до редакції 01.03.2016

Рецензент: д. пед. н., проф. Л. В. Герасименко
