

АННА СОКОЛОВА
г. Одесса

СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕДУЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы изучения компетентности личности и ее важного вида – социальной компетентности. Особое значение приобретает специальнопсихологический аспект проблемы, поскольку в процессе индивидуализации и персонификации у школьника с синдромом Дауна должна быть сформирована особое целостное социально-психологическое качество, что позволяет ему реализовывать свой внутренний потенциал, взаимодействовать с другими людьми, адекватно решать стандартные и особенно нестандартные задачи, при этом испытывая чувства внутреннего комфорта и психологической защищенности.

Данное интегральное качество определяется как целостная интегральная социальная компетентность ребенка с синдромом Дауна.

Ключевые слова: личность, ребенок с синдромом Дауна, компетентность, социальная компетентность, психологическая компетентность, социальная идентификация, индивидуализация, персонификация.

Стаття надійшла до редколегії 08.11.2018

УДК 159.942

ВІКТОРІЯ ФУРМАН
v.furman@kubg.edu.ua

ЮЛІЯ ПАНТЮХІНА
chezzare@i.ua
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ У ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМЦЯ-ПОЧАТКІВЦЯ

У статті розглядається теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних аспектів стресу у діяльності підприємця-початківця. Розкрито та проаналізовано специфіку діяльності підприємця-початківця. Обґрунтовано психологічні аспекти стресостійкості особистості з точки зору специфіки підприємницької діяльності фахівця-початківця. Розглянуто психологічний тренінг як метод індивідуального засобу зняття психологічного тиску та виходу зі стану стресу. Наведено емпіричні дані впровадження тренінгових технологій щодо подолання стресу у професійне поле підприємця-початківця.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, еустрес, підприємницька діяльність, рефлексія, психологічний тренінг.

Актуальною психологічною особливістю сучасної людини є прояв її стресостійкості, а саме вміння швидко мобілізувати внутрішній ресурс без травмуючої шкоди для психічного та фізичного Я. В більшості психологічних теорій актуалізацію та розповсюдження теми стресу та стресостійкості пов'язують зі змінами, які принесла нам друга половина ХХ століття. Ці події є глобально значущими, часто неочікуваними змінами умов людського існування, зумовленими швидким розвитком науки й техніки, поєднанням різноманітних соціальних, ідеологічних, культурних, релігійних факторів. Наведені причини призвели до

різкого підвищення тиску на людську психіку, і як наслідок, появи багатьох психологічних проблем, з яких найчастіше ми стикаємося саме зі стресом [1]. Але існує окремий прошарок суспільства, для якого стан стресу перетворюється на буденність, і ситуація може залишатися незмінною протягом багатьох років. Це підприємці малого бізнесу, котрі починають свою справу. Дуже важко зберігати психічну рівновагу в умовах дефіциту інформації і досвіду, постійного морального і матеріального ризику, нестачі часу, невизначеності майбутнього, ненадійного партнерства, бюрократії та жорстокої конкуренції.

Оскільки психологічний стан людини прямо впливає на фізичне Я, то хронічний і інтенсивний стрес може загрожувати важкими, і навіть невиліковними хворобами. Тривога та депресія як наслідок постійних стресів стали найбільш розповсюдженими нервовими розладами сучасної людини, а постійна напруга без можливості розслабитися призводить до фізичної, моральної та духовної виснаги.

Стресостійкість, тобто здатність зберігати гомеостаз та ефективно діяти в важкій ситуації, визначається насамперед індивідуально-психологічними особливостями, спрямованістю, мотивацією, активністю особистості. Велике значення в подоланні стресу має сформованість ціннісно-сислової сфери. Існує безліч корисних і дієвих психологічних методик, технік, тренінгів, практикумів, що спрямовані на визначення рівня стресостійкості та його підвищення. Але стресостійкість має на увазі уникнення стресу, запобігання йому. І психологічні засоби, що використовуються зараз, мають на меті навчити людину власними силами попереджати стрес ще до того, як опиняєшся в цьому стані. Проте сучасна реальність диктує такі умови життя і праці, в яких у людині об'єктивно недостатньо сил, щоб уникнути стресу, особливо у сфері бізнесу [3]. Тому підприємцям-початківцям пропонується психологічний тренінг як спосіб вирішення проблеми стресу, що має на меті пошук індивідуального засобу зняття психологічного тиску та виходу зі стану стресу. В результаті учасники тренінгу мають віднайти свій ідентифікатор, котрий конкретно вказуватиме, що зараз ця людина знаходиться в стані стресу, проаналізувати власні реакції на стрес, та визначити індивідуальний засіб, котрий допоможе полегшувати стресові прояви та виходити зі стану стресу.

Аналіз останніх публікацій свідчить про те, що проблема стресу та стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. А. Александровський, А. В. Вальдман, В. І. Лебедев) [2; 4], емоційної стійкості та здатності контролю емоцій (Е. А. Мілерян) [1; 3; 7].

Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, В. І. Моросанова, Р. Р. Сігаєв)

[2; 5; 6]. До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан) [6], на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психічні і соматичні захворювання (Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський) [5; 7]. Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Проблема стійкості до стресу знайшла своє відображення у працях загальної, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної та етнопсихології.

В сучасній психологічній літературі терміном «стрес» позначають широке коло явищ – від несприятливих впливів на організм до позитивних або негативних реакцій організму як при сильних, екстремальних, так і звичних для нього впливах [5]. Неприємні події, такі як тиск на роботі, проблеми в родині чи фінансові труднощі, можуть призвести до стресу. Але й подорожі, спорт, нова робота, похід в гори, зустрічі з коханими й інші позитивні явища також являються стресом. Навіть якщо особистість не шукає «гострих відчуттів», її спосіб життя може містити достатню кількість еустресу – позитивного стресу.

Таким чином, метою статті є аналіз психологічних особливостей стресу у діяльності підприємця-початківця та представлення результатів емпіричного дослідження з їх практичним впровадженням у розробку психологічного тренінгу як засобу підвищення стресостійкості у підприємців-початківців.

Розглядаючи діяльність підприємця треба відмітити її індивідуальний (безпосереднє керівництво підлеглими) або груповий (прийняття радою засновників спільних рішень), але частіше – це особливий, унікальний вид, що висуває підвищені вимоги до особистості. Це творчий вид діяльності, обумовлений нестачею інформації, постійним дефіцитом часу, в умовах, що постійно змінюються. При цьому особистості повинні бути притаманні такі риси:

- прогностичність;
- висока внутрішня мотивація;

- бажання і вміння вирішувати найскладніші завдання, що постають перед підприємством;
- високий рівень відповідальності за власні рішення та їх наслідки для підприємства і підлеглих – адже у випадку невдачі постраждає увесь колектив, бути «диригентом свого оркестру», що означає завжди мати зворотній зв'язок з різними державними службами, їх працівниками і керівниками;
- справлятися з підвищеним навантаженням на пам'ять, утримуючи в ній велику кількість необхідної, але різноманітної інформації;
- репрезентація своєї команди, реклама, демонстрація досягнень;
- підвищені вимоги до стресостійкості, моральності та правової свідомості підприємця.

Невід'ємними ознаками способу життя підприємця є хронічний стрес і перенапруження, патогенний режим праці і відпочинку, комунікативні перенавантаження, часті сімейні конфлікти і нездорові способи зняття нервового напруження. Якщо вирішення проблем відтермінується, або ж підприємець взагалі не має конструктивних рішень, то в нього розвивається стан психологічного стресу, який згодом може перерости у психосоматичне захворювання. Характер соматичних порушень у цьому випадку обумовлюється індивідуальними особливостями людського організму, за принципом «слабкої ланки». Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражаються в зменшенні кількості часу, який виділяється на спілкування з родиною та друзями, підвищенні конфліктності, появі різноманітних проявів асоціальної поведінки [7].

Враховуючи різноманіття стресорів у діяльності підприємця спробуємо поділити їх на три категорії, оскільки психологічна робота з кожною групою стресорів значно відрізнятиметься.

1. Неконтрольовані стресори – це рівень цін та темпи їх зростання, соціально-політичне становище в країні, стать та вік підприємця, кліматичні умови, поведінка інших людей, тощо.

2. Стресори, що піддаються безпосередньому впливу – проблеми міжособистісної

взаємодії, власні неконструктивні дії, невміння ставити життєві цілі і визначати пріоритети, невміння розподіляти час, відкладання «на потім» важливих питань, таких як проблеми зі здоров'ям (власні або у близьких людей), різні легкі та незначні справи, які згодом накопичуються і створюють ефект «снігової кулі». Найчастіше ця група стресорів складається з подій, що відбуваються прямо зараз або відбудуться в найближчому майбутньому.

3. Стресори, котрі викликають стрес через невірну інтерпретацію фактів. Такі стресори – це події, що відбулися в минулому, або можуть відбутися в майбутньому, проте малоймовірно. Також стресори цієї групи можуть знаходитися і в теперішньому часі, і спричинити стрес лише через їх неадекватну оцінку самим підприємцем. Наприклад, тривожні очікування, що не мають фактичного підтвердження – «а раптом партнери мене підставлять?», або ж переживання через минулі події, які уже неможливо змінити – «якби я тоді передбачив зростання цін, то міг би продати приміщення набагато вигідніше» [2].

Підприємцю слід знати, що часто детермінантою стресу є не сама ситуація, а спосіб її оцінки. Тому дії людини, що прагне зменшити надмірний рівень стресу, повинні бути спрямовані за двома напрямками:

- по-перше, необхідно активно нейтралізувати сам стресор;
- по-друге – впливати на власну психіку з метою знецінення стресора.

Для цього застосовується ряд технік:

- раціональна терапія;
- аутогенне тренування;
- метод дисоціації.

У емпіричному дослідженні маємо на меті визначити актуальний рівень стресу у підприємців, котрі братимуть участь у психологічному тренінгу. За допомогою опитування, анкетування та тестування було продіагностовано підприємці віком від 27 до 40 років, котрі мешкають у місті Києві, та дають згоду на участь у психологічному тренінгу з метою підвищити свою стресостійкість. 60% досліджуваних – жінки, 40% – чоловіки.

Для отримання емпіричних даних було використано наступні діагностичні методи:

- анкетування;
- діагностична методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона;
- діагностична методика «Тест самооцінки стресостійкості особистості» С. Коухена та Г. Вілліансона.

В опитуванні та анкетуванні підприємці вказали, що займаються підприємницькою діяльністю від 2 до 6 років, що це їх основна робота та джерело прибутку. Учасники дослідження займаються підприємницькою діяльністю в середньому від 5 до 18 годин на добу. На запитання «Чи знаєте Ви, що таке стрес, які його симптоми, та чи вважаєте, що підприємницька діяльність призводить до виникнення стресових станів?» всі опитувані відповіли схвально. Емпіричні результати представлені у Таблиці 1.

Отже, за результатами діагностики бачимо такі тенденції:

- 50% досліджуваних мають високий та дуже високий рівні стресу, при цьому показники рівня стресостійкості є низькими або наближуються до низьких;
- 50% - середній рівень стресу з тенденціями до високого рівня, при цьому показники рівня стресостійкості знаходяться

на середньому рівні, або трохи вищому за середній.

Таким чином, можемо зробити висновок про достатню однорідність групи за віковими, соціальними та діагностичними показниками.

Запропонований психологічний тренінг має на меті пошук індивідуального засобу зняття психологічного тиску та виходу зі стану стресу. Тренінг передбачає більш групову роботу, але індивідуальна робота у вигляді домашніх завдань також наявна. Практичні вправи тренінгу спрямовані на те, щоб кожен учасник зміг віднайти власні ідентифікатори, котрі вказують на:

- наявність у житті постійного стресу;
- дослідження власної реакції на стрес - відчуття, поведінку, емоції, фізичні зміни;
- формулювання індивідуального способу виходу зі стресу.

Представляємо програму-опис психологічного тренінгу «Стрес у малому бізнесі: як жити, а не існувати?» у Таблиці 2.

Отже, підсумуємо все вищезазначене. На основі проміжної та підсумкової рефлексії, поточних опитувань щодо самопочуття, змін, набутих знань, умінь та навичок можна зробити висновок про ефективність тренінгу «Стрес

Таблиця 1 – Емпіричні результати дослідження

№	Опис досліджуваного	Рівень стресу – «Шкала психологічного стресу PSM-25»	Рівень стресостійкості – «Тест самооцінки стресостійкості особистості»
1	Жінка, 30 років, засновниця консалтингового бізнесу	102 бали, середній рівень	36 балів, трохи вище середнього рівня
2	Жінка, 28 років, спів засновниця консалтингового бізнесу	131 бал, високий рівень	42 бали, трохи нижче середнього
3	Жінка, 34 роки, власниця інтернет-магазину хенд-мейд аксесуарів	126 балів, високий рівень	39 балів, середній рівень
4	Жінка, 37 років, власниця невеликої кав'ярні	123 бали, тенденція до високого рівня	41 бал, середній рівень
5	Жінка, 30 років, власниця пекарні-кондитерської	135 балів, високий рівень	49 балів, нижче середнього рівня
6	Жінка, 29 років, засновниця дитячої хореографічної студії	142 бали, дуже високий рівень	40 балів, середній рівень
7	Чоловік, 35 років, власник продовольчого магазину	121 бал, тенденція до високого рівня	47, нижче середнього рівня
8	Чоловік, 28 років, засновник сервісу побутової техніки	114 балів, середній рівень	35 балів, трохи вище середнього рівня
9	Чоловік, 32 роки, засновник інтернет-магазину меблів	139 балів, дуже високий рівень	51 бал, низький рівень
10	Чоловік, 39 років, власник піцерії	108 балів, середній рівень	45 балів, трохи нижче середнього

Таблиця 2 – Програма психологічного тренінгу «Стрес у малому бізнесі: як жити, а не існувати?»

День 1		
Блок 1 – 3 години	Перерва	Блок 2 – 3 години
Вступ-презентація (30 хв.) Мета, засоби, правила тренінгу Знайомство (40 хв.) Вправа «Інтерв'ю» Теоретичний блок (1 год.) Що таке стрес? Які є види та причини стресу? Які ознаки стресових станів? Практичний блок (50 хв.) Зворотній зв'язок з діагностики, рекомендації	1 година	Практичний блок (2 год.) Вправа «Камінь і Перо» (40 хв.) Вправа «Ідентифікатор стресу» (50 хв.) Вправа «Хто я, де я, як я» (30 хв.) Рефлексія практичного блоку (40 хв.) Домашнє завдання (10 хв.) Завершення першого дня тренінгу (10 хв.)
День 2		
Самостійна робота учасників тренінгу, ведення щоденника, виконання психологічних рекомендацій щодо подолання та попередження стресу.		
День 3		
Блок 1 – 3 години	Перерва	Блок 2 – 2 години
Вступ (40 хв.) Дискусія про індивідуальну роботу Теоретичний блок (50 хв.) Що таке стресостійкість? Як її підвищувати та використовувати? Практичний блок (1 год. 30 хв.) Вправа «Трансформація негативу» (40 хв.) Ознайомлення з техніками релаксації Абдомінальне дихання (10 хв.) Аутотренінг «Повітряна кулька» (10 хв.) Аутотренінг «Водоспад» (10 хв.) Вправа «Планування відпочинку» (20 хв.)	1 година	Рефлексія (1 год. 35 хв.) Що найбільше сподобалося / запам'яталося / було корисним? Чого навчилися? Як використаєте в подальшому? Завершення тренінгу (25 хв.) Подяка учасникам, видача сертифікатів, емоційна крапка, прощання.

у малому бізнесі: як жити, а не існувати?» для виходу зі стресових станів та підвищення стресостійкості учасників. Учасники тренінгової групи були зацікавлені роботою, активно приймали участь у всіх вправах та дискусіях, надавали зворотній зв'язок. Найбільше позитивних відгуків отримано про вправу «Камінь і Перо» та про щоденники, в яких учасники записували звіти про виконання психологічних рекомендацій. За спостереженнями тьютора – атмосфера тренінгу була відкритою, дружньою, сприяла засвоєнню інформації та навчанню. Мета тренінгу була реалізована майже в повному обсязі, про що свідчать відгуки учасників на підсумковій рефлексії – майже всі учасники змогли досягти своїх власних цілей, поставлених на початку тренінгу.

Таким чином, обрана проблематика не вичерпує всіх аспектів дослідження і залишає

за собою різні вектори модифікації подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Богданова М. В. Стресс и стресс-менеджмент в предпринимательской деятельности / М. В. Богданова // Вестник ТГУ. Социально-экономические и правовые исследования. – № 5. – 2014. – с. 141-148.
2. Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию / Е. Л. Доценко. – Тюмень: Стилюс, 2011. – 172 с.
3. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Ленанд, 2012. – 254 с.
4. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – Л.: Наука, 2013. – 520 с.
5. Чирякова А. Е. Психология предпринимательской деятельности / А. Е. Чирякова // Психологический журнал. Личностные предпосылки успешности деятельности предпринимателя. – № 3. – 2015. – с. 27-38.
6. Boss J. Managing The Mental Game / Jeff Boss. – Paperback, 2017 – 478 p.
7. Green B. All in: 101 Real-life Business Lessons For Emerging Entrepreneurs/ Bill Green. – Koehlerbooks, 2017 – 263 p.

VICTORIYA FURMAN, YULIA PANTYUKHINA

Kyiv

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS IN THE ACTIVITIES OF START-UP ENTREPRENEURS

The article reviews theoretical background and empirical study of the psychological aspects of stress in the activity of the entrepreneur-beginner. The specifics of the activity of the beginner entrepreneur are revealed and analyzed. The psychological aspects of personality stress in terms of specificity of entrepreneurial activity of a specialist are grounded. Take a look at psychological training as a method of an individual tool for removing psychological pressure and getting out of stress. Emerged empirical studies of the training techniques in combating stress in the business field of the entrepreneur-beginner.

Key words: stress, eustress, entrepreneurial activity, reflection, psychological training.

ВИКТОРИЯ ФУРМАН, ЮЛИЯ ПАНТЮХИНА

г. Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

В статье рассматривается теоретическое обоснование и эмпирическое изучение психологических аспектов стресса в деятельности начинающего предпринимателя. Раскрыта и проанализирована специфика деятельности начинающего предпринимателя. Обоснованы психологические аспекты стрессоустойчивости личности с точки зрения специфики предпринимательской деятельности начинающего специалиста. Рассмотрен психологический тренинг как индивидуальный метод снятия психологического давления и выхода из состояния стресса. Наведены эмпирические данные внедрения тренинговых технологий по преодолению стресса в профессиональном поле начинающего предпринимателя.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, эустресс, предпринимательская деятельность, рефлексия, психологический тренинг.

Стаття надійшла до редколегії 12.11.2018

УДК 159.9.072.43

ТЕТЯНА ЦИГАНЧУК, АНАСТАСІЯ ЧЕРКАСОВА

м. Київ

t.tsyhanchuk@gmail.com, aacherkasova.il13@kubg.edu.ua

ФЕНОМЕН ПАТРІОТИЗМУ В УЯВЛЕННЯХ УКРАЇНЦІВ

У статті емпірично досліджено феномен патріотизму в уявленнях українців. Виявлено, що поняття патріотизму тісно пов'язується з поняттями законності, з традиціями, культурою, історією. Відзначено пасивну представленість патріотичних цінностей в уявленнях студентів. Показано, що важливого значення у формуванні патріотизму молодь надає політичній еліті та владі, підвищенню рівня соціально-економічних умов, таким чином, частково знімаючи з себе відповідальність, та знову ж проявляючи пасивну позицію.

Ключові слова: патріотизм, ідентичність, цінності, активність, дієвість, рефлексивність.

Актуальність роботи полягає в розширенні уявлень про значимість і сутність патріотизму в українській молоді; поглибленні знань про феномен патріотизму, вивченні невідомого компоненту існування даного феномену.

Сучасні аспекти формування патріотизму дітей та молоді визначаються І. Бехом, В. Бабич, В. Білоусовою, В. Болгаріною, О. Вишнев-

ським, М. Зубалієм, П. Ігнатенком, В. Кузем, Б. Кобзарем, М. Левківським, В. Оржаховською, В. Постовим, Г. Пустовітом, Ю. Руденком, А. Сиротенком, Є. Старовойтовим, М. Стельмаховичем, К. Чорною. Визначено поняття даного поняття, особливості прояву, механізми формування. Проте, ми не знайшли цілісної концепції досліджуваного феномену та методик для його всебічного вивчення.