

вірусу виступили: подовження тривалості обмежень, страх інфікування, розчарування, сум; невідповідна ситуативна поведінка, надмірна запасливість, зосередженість на негативній інформації, фінансові труднощі та стигма щодо захворювання.

Отримані експериментальні дані свідчать, що карантинні обмеження і вимушена соціальна самоізоляція внаслідок пандемії корона вірусу призводять до трансформації способу життя і таким чином до особливих змін структури, змісту механізмів міжособистісного спілкування, специфічних для різних вікових груп. Так, виявлено проблемні зони в особливостях міжособистісного спілкування, зумовлені карантинними обмеженнями внаслідок пандемії коронавірусу, які полягали в таких негативних проявах, характерних для більшості респондентів, як: а) показники здатності здійснювати психологічний вплив та управляти конфліктами нижчий від середнього; б) наявність великої кількості «перешкод» у встановленні збалансованих психоемоційних контактів, що призводить до труднощів у міжособистісному спілкуванні; в) середній і низький показники емпатії, що може спричинити байдуже ставлення оточення; г) надмірний прояв вольових якостей, що може обмежувати спонтанність і спричинити підвищення внутрішньої напруженості, заклопотаності й стомлюваності, бути детермінантами дезадаптивних рис і форм спілкування; г) переважання критичності та консервативності в прийнятті нового; д) низька соціальна активність та ініціативність у міжособистісному спілкуванні, що у свою чергу вказує на втому та надвисокі стресові навантаження, коли людина зосереджена на вирішенні зростаючих особистих проблем; е) тенденція до фрустраційної поведінки в третини досліджених, що може дезорганізувати їх і спричинити різні форми депресії, а також бути причиною нездійсненої потреби у визнанні й самовираженні, реалізації себе у міжособистісному спілкуванні.

Отже, з метою оптимізації особистісних ресурсів у міжособистісному спілкуванні та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у карантинних умовах доречним є психологічна просвіта та навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самодопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції у міжособистісному спілкуванні різних вікових груп. Тому теоретичні та експериментальні результати дослідження можуть бути використані у професійній діяльності соціальних, практичних, організаційних психологів та у процесі підготовки майбутніх психологів та педагогів.

Література

1. Pakpour A.H., Griffiths M.D. The fear of CoVId-19 and its role in preventive behaviors // Journal of Concurrent Disorders, 2020.
2. Chenneville T., Schwartz-Mette R. Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. American Psychologist. 2020. Advance online publication.

УДК 378:005.95-051]:[159.943.7:159.944]

Мешко Г., д. пед. н., проф.; Мешко О., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Україна

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ЯК РЕСУРСУ ЇХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Meshko H., Dr., Prof.; Meshko O., Ph.D., Assoc. Prof.

**FUTURE MANAGERS' SOFT SKILLS BUILDING AS A RESOURCE FOR THEIR
STRESS RESISTANCE AND RESILIENCE**

У сучасних складних умовах розвитку суспільства, спричинених пандемією коронавірусної інфекції і війною на Сході України, постають нові вимоги до особистості менеджера. Сучасному менеджеру потрібні навички і вміння, необхідні для роботи в нових реаліях – володіння цифровими технологіями, технологіями віртуальної взаємодії та ін. Менеджеру потрібне те, що дає змогу протистояти стресу, конструктивно долати професійні труднощі. Щоб встояти перед викликами сучасного суспільства й ускладненими умовами життя і професійної діяльності, відновитися після стресу і зберегти професійне здоров'я, потрібен сформований високий рівень стресостійкості і резильєнтності.

Стресостійкість забезпечує фахівцю здатність здійснювати професійну діяльність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження в стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи наслідків шкідливого впливу на діяльність і власне здоров'я [2]. Від стресостійкості залежить те, як довго фахівець зможе перебувати в дискомфортних умовах без шкоди для фізичного та психічного здоров'я. Резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після несприятливих умов, труднощів чи стресу. У науковій літературі якість особистості резильєнтність трактують як здатність зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку [4]. Від резильєнтності залежить те, як швидко фахівець зможе повернутися у форму після стресу і як довго зможе утримувати позитивне психологічне налаштування. Все це актуалізує проблему пошуку шляхів і ресурсів формування професійної стресостійкості і резильєнтності в майбутніх менеджерів на етапі навчання у закладі вищої освіти, зокрема на етапі магістерської підготовки.

Важливим ресурсом професійної стресостійкості та резильєнтності сучасного фахівця є *soft skills*, тобто «м'які навички». М'які навички (*soft skills*) допомагають особистості успішно взаємодіяти з іншими, вони необхідні для продуктивної професійної діяльності і кар'єрного зростання, збереження і зміцнення професійного здоров'я. Ці навички охоплюють: комунікативні навички; навички роботи в команді; управління часом (навички тайм-менеджменту); гнучкість, адаптивність та здатність змінюватися; лідерські якості; особистісні якості (навички, пов'язані з міжособистісними взаєминами – здатність планувати й керувати своєю кар'єрою, креативне і критичне мислення, емоційний інтелект, етичність, чесність, терпіння, наполегливість, впевненість в собі, повага до інших, стресостійкість) [3]. Цей перелік можна доповнити такими якостями: навички самоорганізації діяльності, вміння працювати з інформацією, здатність вирішувати складні професійні завдання, гнучкість, резильєнтність. Сталого переліку, як і класифікації «*soft skills*», не існує, оскільки для різних видів діяльності пріоритетними є різні види навичок [1, с. 240]

На формування *soft skills* майбутніх менеджерів спеціальностей 073 Менеджмент освітньо-наукової програми Управління навчальним закладом орієнтовані: навчальна діяльність, самостійна робота магістрантів, індивідуально-консультативна робота, виконання спеціально розроблених завдань під час управлінської практики, тренінгова практика, участь у діяльності Центру педагогічного консалтингу, залучення магістрантів до волонтерської діяльності та різноманітних акцій і проєктів. Варто зауважити, що школою для формування *soft skills* є робота на громадських засадах або участь у студентському самоврядуванні, яка вчить роботі в команді, управлінню проєктами, самоорганізації діяльності та делегуванню обов'язків, розвиває комунікативну компетентність, креативність та здатність до «ре-інжинірингу», тобто готовності робити звичні речі в новий спосіб.

На формування *soft skills* майбутніх менеджерів спрямований розроблений нами курс «Професійне здоров'я. Завданнями курсу, крім інших, в контексті досліджуваної

проблеми є: формування навичок продуктивної взаємодії та успішного подолання професійних труднощів; оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; навчання способам і прийомам саморегуляції; формування асертивної поведінки, формування саногенного мислення, сприяння в гармонізації особистості, підсилення ресурсів, які підвищуватимуть стійкість проти життєвих негараздів та професійних труднощів.

Формуванню soft skills магістрантів сприяє використання антистрес-тренінгу на практичних заняттях з курсу «Професійне здоров'я» та залучення студентів до участі у тренінгах особистісно-професійного зростання, антистрес-тренінгах, тренінгах антивигорання, які проводяться у Центрі педагогічного консалтингу [5], що функціонує при кафедрі педагогіки та менеджменту освіти ТНПУ ім. В. Гнатюка. Діяльність тренінгової групи спрямується на: пізнання сильних і слабких сторін майбутніх менеджерів; формування навичок продуктивного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів; розвиток готовності до самозмін і саморозвитку; формування вмінь знаходити власні ресурси у складних ситуаціях професійної взаємодії, швидко адаптуватися до нових умов; опанування психотехніками суб'єктного самовпливу.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо й розробленні технології формування стресостійкості і резильєнтності майбутніх менеджерів в цифровому просторі формальної і неформальної освіти.

Література

1. Длугунович Н.А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців: *Вісник Хмельницького національного університету*. 2014. №6. С. 239-242.
2. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... док. психол. наук: 19.0.01; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.
3. Soft skills: 7 важных навыков для любой профессии. URL: <https://thepoint.rabota.ua/soft-skills-7-vazhnyh-navykov-dlya-lyuboy-professyy>
4. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160-165.
5. Центр педагогічного консалтингу (ТНПУ імені Володимира Гнатюка). URL: <http://fpp.tnpu.edu.ua/pidrozdili/centr-pedagogichnogo-konsaltingu>

УДК 614.27

Нестайко І., канд.пед.наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Україна

ВПЛИВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ (ПОЛЬСЬКИЙ ДОСВІД)

Nestaiko I., Ph.D., Assoc. Prof

THE INFLUENCE OF MILITARY CONFLICTS ON THE HUMAN PSYCHOLOGY (POLISH EXPERIENCE)

Війна – одна з найтрагічніших подій у житті окремих людей та цілих суспільств. Найтрагічніші жертви у вигляді летальних наслідків принесла Друга світова війна, в якій вперше використовувались методи, що дозволяють масове знищення. Голокост, тобто винищення мільйонів Євреїв нацистами, а також злочини, вчинені проти інших народів, є жахливими подіями і виходять за межі найсміливіших уявлень про зло, на яке здатна людина. Тож не дивно, що війна стигматизувала своїх жертв не лише фізично, а й знищила їх психіку. Більше того, у сучасній психології існує поняття військової травми, яку успадкували наступні поколіннями, тобто нащадки жертв.