**Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту**

**Студент:** Король Олександр Борисович

**Науковий керівник:** Ятищук Анастасія Анатоліївна

**Завдання**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** 4
**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ** 9

1.1 Висвітлення поняття "стресостійкість" у психологічних дослідженнях 9

1.2 Психологічні аспекти професійної діяльності в проєктному менеджменті 17

1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти у сфері менеджменту 21

Висновки до розділу I 30

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ** 32

2.1 Аналіз психодіагностичних методик для визначення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців проєктного менеджменту 32

2.2 Кількісне і якісне оцінювання результатів експериментального дослідження…………………………………………………………………………36

Висновки до розділу II 54

**РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ** 56

3.1 Психологічні умови формування стресостійкості в контексті проєктного менеджменту 56

3.2 Зміст корекційно-розвивальної програми для майбутніх фахівців проєктного менеджменту 61
Висновки до розділу III 68

**РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ** 69

4.1 Охорона праці в процесі діяльності психолога 69

4.2 Психологічна безпека спеціаліста 71
**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ** 74

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** 79

**ДОДАТКИ** 87

**ВСТУП**

У сучасному світі, де вимоги до професійного росту та успішності проєктів невпинно зростають, роль фахівців проєктного менеджменту стає ключовою для ефективного функціонування організацій. Однак ця професійна діяльність супроводжується значним рівнем стресу, оскільки вона вимагає від фахівців надзвичайної впорядкованості у керуванні часом, ресурсами та командами.

Майбутні фахівці проєктного менеджменту зустрічаються з унікальними викликами, пов'язаними із поєднанням технічних та міжособистісних аспектів у своїй діяльності. Щоб успішно функціонувати в цьому середовищі, вони повинні володіти високим рівнем стресостійкісті, який дозволяє ефективно працювати навіть в умовах кризових ситуацій та невизначеності.

Дослідження особливостей формування стресостійкості в майбутніх фахівців проєктного менеджменту має важливе значення для практичного покращення підготовки кадрів у даній області. Розуміння та врахування цих особливостей сприятиме вдосконаленню навчальних програм, підвищенню рівня адаптивності майбутніх фахівців, а також покращенню їх професійної діяльності в умовах постійної зміни та конкуренції на ринку проєктного менеджменту. Таке дослідження може служити стратегічним напрямком для підвищення якості підготовки кадрів, що впливатиме на успішність проєктів та стабільність бізнес-середовища.

На жаль, в закладах вищої освіти, в процесі навчання майбутніх фахівців у галузі проєктний менеджмент" приділяється недостатньо уваги формуванню їхньої психологічної готовності до стратегічно важливих комунікаційних перемовин. Це викликає актуальність дослідження проблеми розвитку стресостійкості як необхідної складової професійної підготовки студентів-менеджерів.

У наукових психологічних дослідженнях відводилося значне місце вивченню стресу та формуванню стресостійкості.

Психологічний контекст феномену стресостійкості розглядається через призму професійних досліджень, теорій стресу. (С. Фолкман, Г. Сельє, Р. Лазарус, та ін.); стресових ситуацій (Л. Дика, А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Г. Фоменко, С. Суботін та ін.); емоційної (Л. Аболін, В. Писаренко та ін.) і психологічної стійкості (Е. Лебедіва, Е. Крупник, та ін.), стресостійкості (В. Бодрів, А. Баранів, М. Корольчук, В. Крайнюк та ін.), індивідуальної стійкості до стресу (Б. Величковський та ін.), даному контексті проведено аналіз ролі фізіологічних і психічних передумов у процесі формування стресостійкості. У результаті досліджень виявлені та докладно охарактеризовані різноманітні типи поведінки особи, що корелюють із наявністю у неї психологічних захисних механізмів і використанням різних стратегій копінгу в умовах стресових ситуацій (Р. Лазарус, О. Романова, С. Фолкмен та ін.).

Психологію проєктного менеджменту розкрито у працях таких науковців, як: О. Баєва, М. Гончар, С. Марков, Л. Наугольник та ін.

Особливості психологічних аспектів проблематики підготовки мауйбутніх фахівців проєктного менеджменту вивчали і досліджували В. Захарів, К. Кінан, О. Кузмін, Ю. Литвин та ін.

Враховуючи важливість розгляду даної проблематики, було визначено тему для проведення магістерського дослідження – **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту»**.

**Мета магістерського** дослідження полягає у вивченні та аналізі особливостей формування стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту. Дослідження спрямоване на розкриття факторів, що впливають на рівень стресостійкості у студентів спеціальності "Проєктний менеджмент", враховуючи їхню професійну підготовку та особистісні особливості. Мета включає в себе теоретичне обґрунтування проблематики, проведення емпіричного дослідження рівнів стресостійкості і розробку рекомендацій та корекційних заходів для ефективного формування стресостійкості в цільовій аудиторії з метою покращення їхнього психологічного стану та успішного фахового розвитку.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути ключові аспекти стресостійкості і провести теоретичний аналіз проблеми у науковій психологічній літературі.

2. Здійснити дослідження психологічних характеристик професійної діяльності проєктних менеджерів, та вивчити особливості їх психологічного стану у процесі навчання у ЗВО.

3. Провести емпіричне дослідження з метою визначення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців в галузі проєктного менеджменту.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму для підвищення стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту.

**Об'єкт дослідження –** стресостійкость фахівців проєктного менеджменту.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості формування розвитку стресостійкості у майбутніх спеціалістів сфери проєктного менеджменту.

**Методи дослідження:**

* Теоретичні *–* аналіз та синтез наукових даних у проблемі розвитку стресостійкості студентів спеціальності проєктний менеджмент, вивчення основних психологічних характеристик професійної діяльності проєктного менеджера та психологічних рис студентів вищих навчальних закладів.
* Емпіричні  *–* застосування методів спостереження та психодіагностики у вигляді спеціально розроблених методик зорієнтовано на дослідження рівня стресостійкості студентів бакалаврів, що здобувають освіту за спеціальністю проєктний менеджмент, зокрема: тест «Характеристика емоційності» (Є. Ільїн) для самооцінки і вияву різних показників емоцій; тест «Самооцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл) для виявлення здатності особистості розуміти емоції та керувати своєю емоційною сферою; опитувальник САН для оцінки самопочуття, активності і настрою студентів перед проведенням комунікацій із замовниками проєкту та після (В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мірошников); тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою) для розуміння стратегій реагування в складних ситуаціях; тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона для оцінки загального рівня стресостійкості.
* Статистичні *–* обчислення емпіричних даних, статистики і лінійний кореляційний аналіз Пірсона.

**Теоретико-методологічною базою** становлять дослідження вчених, які вивчали проблеми стресу та стресостійкості: Б. Величковський, Л. Виноградова, Л. Аболін, А. Баранів, Е. Крупник, Р. Лазарус, В. Писаренко, Ф. Василюк, Л. Дика, М. Корольчук, В. Крайнюк, Г. Сельє, С. Суботін, С. Фолкман, Г. Фоменко; праці науковців у сфері психології проєктного менеджменту: О. Баєва, М. Гончар, С. Марков, Л. Наугольник; наукові праці спрямування проєктного менеджменту таких вчених: В. Захарів, К. Кінан, О. Кузмін, Ю. Литвин.

**Наукова новизна** полягає в розкритті поняття стресостійкості в кореляції сфери проєктного менеджменту; вивченні психологічних особливостей професійної діяльності проєктного менеджера, психологічних характеристик студентів вищих навчальних закладів; обґрунтуванні психологічних властивостей розвитку стресостійкості студентів спеціальності проєктний менеджмент та відповідної корекційно-розвивальної програми.

**Практичне значення** магістерського дослідження полягає у тому, що проведене дослідження аспектів професійної діяльності проєктного менеджера, аналіз особливостей студентів вищих навчальних закладів, опрацьовано результати емпіричного дослідження щодо рівнів стресостійкості студентів спеціальності проєктний менеджмент і розроблена корекційно-розвивальна програма, враховуючи їх психологічні особливості у розвитку стресостійкості, можуть бути використані в практиці викладачами із сфери менеджменту та фахівцями психологічної служби в закладах вищої освіти. Ці результати можуть слугувати основою для проведення діагностичної, профілактично-просвітницької, консультативної та корекційно-розвивальної роботи в цих нішах.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя. У дослідженні взяли участь 80 студентів бакалаврів кафедри «комп’ютерні науки».

**Апробація результатів дослідження.** Основні обговорення базових теоретичних та практичних результатів дослідження доповідались на IV Всеукраїнської студентської наукової конференції «Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи», яка відбувалась 15 грудня 2023 року в м. Івано Франківськ.

**Структура та обсяг роботи:** магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (62 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи – 106 сторінок комп’ютерного набору.

**РОЗДІЛ I**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ**

**1.1 Висвітлення поняття "стресостійкість" у психологічних дослідженнях**

У контексті академічної психологічної літератури, поняття "стресостійкість" асоціюється з індивідуальною здатністю особистості справлятися з впливом стресу. Термін "стрес" виникає з технічного контексту і визначає тиск та напругу, що ідентифікується в психології як ефект взаємодії з зовнішніми (холод, перегрівання) або внутрішніми (конфлікти, страх за життя, психічне навантаження) факторами, що перевищують певний поріг.

За редакцією Н. Побірченко у Психологічному словнику, стрес визначається як "стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і тривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища". Виділяються різні типи стресів, такі як емоційний (психічна напруга), фізичний (сильна втома, переохолодження, перегрівання і т.д.), гострий (екстремальні ситуації) і хронічний (продовжений конфлікт, втрата близьких і т.д.). Стресовий стан характеризується як "емоційний стан напруги, що виникає при загрозі, перевантаженнях, коли необхідно приймати швидкі і відповідальні рішення".[18, с. 195].

Стресовий стан виникає внаслідок впливу стресогенних факторів, що розглядаються як несприятливі чинники, або стресори, ініціюючи в організмі людини стан стресу – напруження. У Психологічному словнику, складеному під редакцією Н. Побірченко, виокремлено дві категорії стресогенних факторів: "фізіологічні (надмірне навантаження, висока чи низька температура, больові стимули, забруднене повітря тощо)" та "психологічні (діють сигнальним значенням – погрозою, небезпекою, шантажуванням, образою, інформаційним перевантаженням тощо)" [18, с. 196]. Вказані стресогенні фактори можуть взаємодіяти із фізіологічним та психологічним станом особистості, викликаючи як позитивний, мобілізуючий вплив, так і негативний, дезорганізуючий ефект. Зазначимо, що стрес є реакцією на обставини, що його породжують, і виступає як комплексна відповідь на стресогенні впливи.

Психологічна раціоналізація природи стресу здійснена у працях видатного дослідника Р. Лазаруса [29], де поняття розкривається як "емоційний стрес", що представляє реальну небезпеку або загрозу для життєдіяльності людини. В контексті дослідження важливими є висновки Р. Лазаруса, які підкреслюють, що подолання стресу має більше значення, ніж його природа, розмір або частота впливу; фактором стресу стає не оточуюче середовище, а лише те, що індивідуум оцінює як конкретну загрозу [29]. Сформульоване Р. Лазарусом визначення стресу є найбільш широко визнаним: "це стан або почуття, яке відчуває людина, коли усвідомлює, що вимоги перевищують особисті й соціальні ресурси, які вона здатна мобілізувати" [29, с. 28]. Іншими словами, стрес відчувається тоді, коли розумієш, що щось вийшло з-під контролю.

Згідно з висновками інших дослідників, таких як В. Бойко [4], реакція людини не обмежується лише реальною загрозою, а також включає в себе елементи небезпеки, породжені попередніми переживаннями. Фізіологічні зміни, що є реакцією на стресові впливи, мають за результатом емоційні переживання та відображають спогади про минулий досвід. Без емоційних переживань такі фізіологічні зміни не можуть виникнути: причиною стресу стає стресова ситуація, яку індивід створює сам для себе.

К. Карташова формулює припущення, вказуючи, що "реакція людини відбувається лише на більш інтенсивні ознаки, які спонукають її інтерпретувати події з набором емоцій, що свідчать про підвищену емоційність і відчуття, що життя наповнене стресами" [18, с. 12]. Р. Лазарус розглядає "психологічний стрес" як важливі для благополуччя особистості відносини з оточуючим середовищем, які випробовують наявні ресурси організму та можуть в деяких випадках їх перевищувати. Зазначено, що характер і інтенсивність стресової ситуації визначаються ступенем розбіжності між вимогами, що пред'являються конкретною діяльністю до особи, і її потенціями [29, с. 57].

В нашому дослідженні, орієнтованому на формування майбутнього проєктного менеджера, важливо відзначити, що цей процес включає значну кількість емоційних факторів, які справляють стресовий вплив на психічний стан особи.

Л. Наугольник вказує на те, що термін "емоційний стрес" включає як первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальний вплив біологічного та соціального середовища, так і фізіологічні механізми, які лежать в їх основі. Зазвичай під емоційним стресом розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та призводять до неблагополучних змін в організмі людини. Однак неочікувані та значущі позитивні зміни також можуть викликати у людини типові ознаки стресу. Таким чином, під емоційним стресом розуміється широкий спектр психічних явищ, які можуть мати як негативний, так і позитивний характер [38].

Отже, поняття "стрес" в психології охоплює як зовнішні (об’єктивні) стресори, які приводять людину до стану напруги, так і внутрішні (суб’єктивні) реакції, вияви внутрішнього психічного стану, а також фізичні реакції організму чи шкідливі впливи.

Стресостійкість, у психології, аналізується як індивідуальна здатність протистояти стресу. Вчені виокремлюють різноманітні аспекти цієї концепції:

* емоційна стійкість: охоплює діяльність, поведінку, ціннісні орієнтації та інші аспекти;
* психологічна стійкість: представляє собою синтез різних якостей і здібностей. Ця стійкість включає здатність до особистісного зростання, адекватного розв'язання внутрішньо особистісних конфліктів, вольову регуляцію та інші аспекти [42].

Р. Шевченко, розглядаючи стійкість як складну якість, яка проявляється у різних умовах та ситуаціях особистості, виділяє наступні складові:

* урівноваженість: здатність утримувати рівень напруги в прийнятних межах, не допускаючи руйнівного стресу;
* стабільність: постійний рівень настрою;
* опірність (резистентність);
* здатність регулювати поведінку та вибирати спосіб розв’язання ситуації;
* самодостатність: свобода від залежностей, будь то хімічні, біологічні чи соціальні;
* стресорезистентність: вияв стресостійкості організму до патогенних факторів;
* фрустраційна толерантність: здатність об'єктивно оцінювати проблемні ситуації, враховуючи особистісні, соціальні та професійні аспекти. Це є важливою передумовою для адаптації та реалізації особистості в заданій діяльності [58, с. 54].

Стресостійкість, в рамках психології, розглядається як індивідуальна здатність ефективно протистояти стресовим впливам. У своїх дослідженнях О. Поліщук вказує, що рівень стійкості особистості виявляється особливо в професійній сфері [42, с. 125]. Значущими факторами для цієї сфери є впевненість у собі, правильність дій та прийняття рішень, а також високий професіоналізм. В успішній трудовій діяльності вбачається основа для повноцінної саморегуляції та самоактуалізації особистості, від чого залежать її емоційне благополуччя та психологічна стійкість [42].

Підсумовуючи вищевикладене, можна визначити, що вчені віддають перевагу визначенням, згідно з якими стресостійкість є емоційною якістю, здатною підтримувати постійний рівень настрою без використання психоактивних речовин, зберігати інтерес до життя, утримувати локус контролю, рівень самоповаги, вольову саморегуляцію, а також знижувати ситуативну та особистісну тривожність.

Р. Шевченко розглядає стресостійкість як психічну регуляцію, яка виявляється через внутрішні та зовнішні стратегії. "Внутрішні стратегії включають методи подолання емоційно напружених ситуацій, спрямовані на внутрішні суб’єктивні фактори виникнення цих ситуацій; зовнішні стратегії спрямовані на ліквідацію зовнішніх умов, що призводять до емоційно напруженої ситуації. Іншими словами, рівень стресостійкості є результатом особливостей особистісної структури, таких як темперамент, характер, мотивація, установка, цінності, а також рівня розвитку операційних характеристик людини як суб’єкта діяльності, таких як стилі діяльності та поведінки, пізнавальна активність, професійні здібності й вміння" [59, с. 536].

Вчені вказують на зв'язок стресостійкості із властивостями темпераменту, вважаючи, що людина здатна ефективно виконувати нові завдання завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної (емоційної) енергії.

О. Олійник розглядає стресостійкість як аспект, що залежить від оцінки власних можливостей та ступеня довіри до себе: чим вищий рівень довіри до себе, тим вище здатність подолати стрес [40]. За словами Т. Циганчук, стресостійкість визначається такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість та емоційний інтелект [57].

Серед вчених, які акцентують увагу на навичках протидії стресу, варто відзначити А. Солтера, відомого як засновника концепції асертивності, а також його послідовників, таких як А. Бандура, К. Роджерс, В. Ромек та інші. К. Роджерс розглядає впевненість як ключовий аспект конструктивної самоактуалізованої поведінки людини. За словами В. Роменця, «впевненість / невпевненість є змінними, що залежать від ситуації і виявляються в таких характеристиках, як страх бути знехтуваним, низька самооцінка, відсутність переконань, регуляція вираження емоцій та почуттів» [50, с. 123]. Відповідно до досліджень В. Роменця, ці аспекти чітко визначають поведінкові вияви особистості, такі як прийняття себе, адекватна самооцінка, відповідальність за прийняття рішень та управління життям, турбота про власний духовний та фізичний стан, задоволеність собою та своїм життям, доброзичливість, спокій та самодостатність, які мають спільні риси із стресостійкістю. Умови сучасної соціально-економічної нестабільності, де успіх залежить від цілеспрямованої активності, відкритості, ініціативності, наполегливості та енергійності, роблять це питання надзвичайно актуальним [50].

Т. Дутка розглядає стресостійкість як "інтегральну властивість цілісної особистості, що взаємодіє з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Серед важливих компонентів у розвитку стресостійкості особистості визначається вміння усвідомлювати свої власні проблеми та подолання їх" [12, с. 2]. У цьому контексті, самосвідомість відіграє ключову роль у формуванні навичок стресостійкості у молодих людей.

В. Берзінь, зокрема, вказує, що стресостійкість особистості та наслідки стресорів значною мірою залежать від об'єктивних і суб'єктивних психологічних характеристик стресової ситуації та її когнітивної репрезентації. Враховуються також типологічні та особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що визначають індивідуальні прояви стресостійкості особистості [2].

В. Корольчук концептуалізує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну та інтегративну властивість особистості. Він розглядає її як результат трансакційного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, включаючи процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [23, с. 74].

Т. Циганчук концептуалізує стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб’єкта в стресовій ситуації, а з іншого – є основою успішної діяльності й соціальної активності. Ця властивість реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється в розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [57, с. 43].

Г. Мигаль розглядає стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що обумовлюється індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів [37, с. 249].

А. Гурич, М. Черпіта та О. Джеджула визначають стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, породжений тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значущих ситуаціях [11, с. 203].

М. Кудінова розглядає стресостійкість як сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних якостей особистості. Показниками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність [24, с. 156].

В. Корольчук запевняє, що стресостійкість особистості формується на основі повторюваних зіткнень із стресогенними факторами. Це зіткнення виявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та працю з травматичним досвідом [23, с. 216–219]. Стресостійкість, як інтегративна властивість особистості, взаємодіє з усіма структурними характеристиками психіки, як під час, так і після впливу стресогенних факторів. Основними компонентами стресостійкості особистості є особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори [23, с. 217].

Такий багаторівневий підхід до дослідження структурних компонентів стресостійкості дає підставу В. Корольчуку розглядати не лише рівні стресостійкості, їх взаємозв'язок, співвідношення, але й специфіку їхніх функціональних ролей, що дозволяє обґрунтовувати стресостійкість як інтегральну, структурно-функціональну, динамічну характеристику [23].

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються типологічним фактором (рівнем первинної стресостійкості) і опосередковуються його впливом на особливості поведінки і діяльності в екстремальних умовах. Типологічний фактор визначає функціональну рухливість нервової системи, витривалість, продуктивність і надійність, які лежать в основі стресостійкості особистості і взаємодіють з іншими структурними елементами [23].

Процес здобуття досвіду протистояння стресорам та досягнення нових цілей може сприяти формуванню особистісного, соціального та поведінкового компонентів стресостійкості. Цей комплекс включає урівноваженість, впевненість, вольовий самоконтроль, мотив професійної майстерності, мотив досягнень, загальну інтернальність, готовність до дії, асертивність, активність, просоціальність, пошук соціальної підтримки та вступ до соціального контакту.

Функціональна розвиненість окремих факторних структурних компонентів визначає рівень стресостійкості особистості. Відповідно до В. Корольчука, функціональна роль особистісного фактора спрямована на розвиток процесів оцінки себе, своїх можливостей та стресогенної ситуації. Загалом, функціональна роль усвідомленої індивідуальної особистісної саморегуляції стресостійкості означає керування висуненням і досягненням цілей, які свідомо прийняті суб’єктом, контроль взаємодії суб’єкта з навколишнім світом, її емоційним і когнітивним сприйняттям, оцінкою та ставленням [23].

Підсумовуючи викладений у параграфі матеріал, ми визначаємо стрес як емоційний стан напруги, що виникає внаслідок впливу стресогенних фізичних або психологічних чинників (загрози, шантажування, образи, емоційне та фізичне перевантаження, необхідність ухвалення швидких і відповідальних рішень тощо). Зазначається розрізнення між зовнішніми (об'єктивними, що призводять до стану напруги) та внутрішніми (суб'єктивними, що виявляють внутрішній психічний стан) стресорами.

Діяльність менеджера віднесена до найбільш стресових професій, огляд яких зумовлює особливості комунікативні здібності і швидке вирішення конфліктної напруги. Це вимагає розвитку у проєктного менеджера навичок самоорганізації, емоційної стійкості, стійкості уваги та саморегуляції, що гарантує високий рівень стресостійкості.

Стресостійкість представляє собою інтегральну характеристику цілісної особистості, взаємодія якої здійснюється через багаторівневу систему елементів, що включає комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей. Показники стресостійкості включають емоційну стійкість, самоконтроль, саморегуляцію, психологічну стійкість та розвинений емоційний інтелект [8].

Ступінь стресостійкості визначається індивідуальними особливостями особистісної організації, такими як темперамент, характер, мотивація, установка та цінності, а також рівнем розвитку операційних характеристик людини як суб’єкта діяльності, що включає стилі діяльності та поведінки, пізнавальну активність, професійні здібності й уміння.

Утримання або підвищення стресостійкості особистості пов’язане із пошуком ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Під терміном "ресурси" розуміють внутрішні та зовнішні фактори, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

**1.2 Психологічні аспекти професійної діяльності в проєктному менеджменті**

Проєктний менеджмент з психологічної точки зору – це діяльність, спрямована на створення ефективного середовища для праці людей. Це процес взаємодії керівника з іншими людьми щодо забезпечення активної скоординованої участі усіх у досягненні поставленої мети. Така діяльність передбачає вплив психології окремої людини на групи та процес управління і, навпаки, вплив управлінських відносин на психологію окремої людини та групи [47].

Менеджерська діяльність передбачає глибинне фокусування над проєктами, чітке розуміння виставлених задач і постійну комунікацію із командою та замовниками. Управлінська позиція потребує від проєктного менеджера надзвичайного емоційного та розумового зосередження. Під час комунікацій менеджер постійно стикається із потребою досконало володіти технічними знаннями, які можна просто донести замовнику і структурно пояснити членам команди, щоб максимально точно і ефективно запланувати поставлені задачі. Досить часто виникає розрив між ідеальним уявленням реалізації задачі замовником та його реальним виконанням командою, що призводить до конфліктних ситуацій [8].

У діяльності управління проєктами вкрай суттєвою є увага до людських факторів та психологічних аспектів управління людськими ресурсами. Неможливо реалізувати успішний проєкт, навіть із відповідним матеріальним і фінансовим забезпеченням, без відповідних кадрів. Проєктний менеджер, виходячи із характеру своєї діяльності, повинен володіти широким спектром знань, включаючи компетенції у сфері управління людськими ресурсами. Взаємодія з великою кількістю осіб, таких як члени команди, співробітники компанії, учасники проєкту, а також взаємодія з навколишнім середовищем прямого і непрямого впливу, лежить в основі професійної діяльності проєктного менеджера.

Людський аспект управління проєктами виявляється на всіх етапах, оскільки проведення проєкту включає в себе такі невіддільні процедури, як переговори, наради, ухвалення рішень, вирішення конфліктів та інші види відносин. З цієї причини проєктний менеджер повинен мати глибоке розуміння психології людей, вміти оцінювати та передбачати, яке поведінкове рішення вони можуть прийняти у різних ситуаціях. Ці знання допомагають менеджеру налагоджувати контакти з членами команди, співробітниками, замовниками та іншими учасниками проєкту. Розуміння психологічних аспектів людського поведінкового спектру дозволяє йому вибрати ефективну стратегію на переговорах, нарадах, вирішувати конфлікти та максимально мобілізувати команду для успішної реалізації проєкту [28].

Професійна діяльність менеджера, насичена стресовими факторами, вимагає значних здібностей самоорганізації, і тому вважається однією із найбільш емоційно напружених видів праці. Невміння формування особистих кордонів, володіння емоційною стійкістю і увагою може призвести до розвитку різноманітних порушень під впливом тривалих стресових ситуацій.

Психологічні аспекти у діяльності проєктного менеджера складають невід'ємний перелік якостей. Здатність до вирішення проблем та орієнтація на результат, визначають важливий аспект успішного управління проєктами. Суттєвість цієї характеристики пояснюється складністю процесу керування проєктами в цілому, а також різноманітними викликами, які виникають на різних етапах проєктної реалізації та вимагають негайного вирішення. Ефективний керівник повинен володіти високою інтелектуальною компетентністю для аналізу поточної ситуації та розробки моделей, спрямованих на розв'язання складних завдань. Без цих якостей він не може вдосконалювати себе в ролі лідера та організатора. Здібності проєкт-менеджера мають бути орієнтовані на досягнення конкретних результатів. Його мета – не лише завершити проєкт, а й досягти бажаних результатів в діяльності [19].

Менеджер повинен демонструвати здатність продовжувати роботу та здійснювати управління в умовах тиску чи перешкод, ефективно ведучи почату ініціативу до успішного завершення. Це вимагає від нього енергії, яка поєднується з активністю та рішучістю. Бажання робити більше, швидше та краще стає основними цілями проєкт-менеджерів. Впевненість у собі є важливою для підтримання лідерської ролі та ефективного взаємодії з командою. Це дозволяє менеджеру приймати рішення та вести комунікацію з рішучістю та авторитетом [61].

Перспективність та стратегічне мислення вимагають від менеджера широкого розгляду справи та здатності бачити дії команди в контексті загального завдання. Ці якості є важливими для прийняття значущих рішень щодо проєкту. Менеджери з розвиненим стратегічним мисленням можуть ефективно оцінювати ситуацію, систематизувати всі її елементи та передбачати можливі результати.

Здатність ефективно спілкуватися з членами команди, зацікавленими сторонами та іншими учасниками проєкту є важливим аспектом успішного управління проєктом [22].

Навички переговорів також є важливим інструментом у роботі, дозволяючи здійснювати взаємодію з різними замовниками та досягати конструктивних рішень. Взаємодія з різноманітними зацікавленими сторонами є важливою аспектом діяльності проєктного менеджера. Правильна взаємодія з цими сторонами може виявитися вельми корисною для успішності проєкту. Задачею є обрання відповідної стратегії щодо кожної зацікавленої сторони, що передбачає збір різноманітної інформації. Необхідно визначити, які сторони можуть впливати на проєкт взагалі, а які мають відношення лише до окремих його аспектів. Окрім того, важливо ретельно вивчити інтереси та цілі зацікавлених сторін, які можуть бути різноманітними [31].

Наприклад, при модернізації заводу власники можуть метити на зниження собівартості продукції, група забезпечення якості може прагнути підвищення якості, рядові працівники можуть цікавитися поліпшенням умов праці та збільшенням заробітної плати, а представники профспілок можуть домагатися збільшення зайнятості. Ці цілі можуть суперечити одна одній, вимагаючи уважного балансу.

Цінність зацікавлених сторін частково пов'язана між собою, іноді маючи особистий характер, такий як сімейні аспекти, соціальне оточення, інтелектуальний рівень. У багатьох випадках зацікавлена сторона представляє лідерів групи з власними поглядами, що може впливати на проєкт.

Аналіз цілей та цінностей зацікавлених сторін є ключовим для ефективного управління ними та передбачення їхнього ставлення до проєкту. Спільні інтереси можуть сприяти підтримці проєкту, тоді як розбіжності можуть призвести до труднощів і негативних тенденцій.

Управління зацікавленими сторонами вимагає виваженого взаємодії, інформування та врахування їхніх думок. Іноді важливо активізувати діяльність сторін, спрямувавши їхні пропозиції та відгуки на окремі аспекти проєкту. План управління зацікавленими сторонами містить інформаційні заходи та плани взаємодії, враховуючи особливості кожної сторони.

Наведені аспекти є складовою психологічного інструментарію, який керівник повинен систематично використовувати для успішного залучення членів колективу до процесів виробництва та досягнення його результатів.

Створення ефективного робочого оточення визначається передусім необхідністю формування належного соціально-психологічного клімату в колективі. Психологічний клімат організації є внутрішнім настроєм трудового колективу, його стійким психологічним станом, що відображає особливості життєдіяльності, моральну атмосферу та взаємини між співробітниками [52, с. 50–56].

Інструментом впливу на поведінкову діяльність людей слід розглядати систему стимулів до праці. Керівник повинен враховувати мотивацію працівників, яка є рушійною силою, базуючись на задоволенні певних потреб та підштовхуючи людину до максимальних зусиль для досягнення конкретних цілей. Універсальних стимулів мотивації до праці не існує, проте вони можуть бути виявлені, якщо людина та її прагнення, таланти та потенціал визначають центр філософії управління.

Формування ефективної системи управління командою неможливе без врахування первинного складу колективу: професійної кваліфікації працівників, стажу роботи, освіти, віку та інших характеристик, включаючи статеву приналежність. Наприклад, жінки проявляють більшу конформність та обережність, а люди похилого віку менш швидко адаптуються до інновацій. Використання психологічних аспектів управління є інноваційною складовою менеджменту, базуючись на розкритті глибинних властивостей особистості та творчих інтелектуальних можливостях кожної людини [17, с. 80–87]

Проєктний менеджмент, розглянутий з психологічної точки зору, є діяльністю спрямованою на створення ефективного трудового середовища для працівників. Така діяльність передбачає вплив психології окремої людини на групи та процес управління і, навпаки, вплив управлінських відносин на психологію окремої людини та групи.

 В управлінні проєктами особливо важливо враховувати людські фактори та психологічні аспекти управління людськими ресурсами, оскільки успішність проєкту, навіть з відповідним матеріальним та фінансовим забезпеченням, неможлива без належних кадрів. Людський аспект проєктного управління проявляється на всіх його етапах, охоплюючи процедури, такі як переговори, наради, ухвалення рішень, вирішення конфліктів та інші форми взаємодії.

**1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти у сфері менеджменту**

Загалом, коли аналізується вікова психологічна специфіка студентства, дослідники фокусуються на визначенні суттєвих рис існування особистості протягом цього періоду, зокрема, на особливостях провідної діяльності, соціальному контексті розвитку та формуваннях особистості, що виникають у процесі отримання вищої освіти [9].

За висловленням Л. Яворовської та Р. Камишнікової, студентський вік є періодом надзвичайної вагомості у формуванні "Я-концепції" як ядра особистості. "Я-концепція" майбутнього фахівця представляє собою складну та динамічну систему уявлень студента про себе як особистість та суб’єкта навчально-професійної діяльності. Ця концепція включає в себе:

1. "Образ-Я", що висвітлює унікальність самосприйняття студента через фіксацію конкретної соціально-рольової позиції та його настанов щодо себе.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.
3. Поведінкова складова, визначена як самопрезентація, включає в себе конкретні дії, які виникають на основі уявлень про себе та самоставлення [46].

І. Мартинюк, приділяючи увагу студентському віку, описує його психологічні особливості:

а) На цей період припадає багато критичних соціальних подій у житті особистості, таких як отримання паспорта, настання кримінальної відповідальності, можливість реалізації активного виборчого права, а також можливість вступу до шлюбу і т.д.

б) В цьому віці особистість стає найбільш вразливою до різноманітних життєвих криз через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, молодіжний максималізм і відсутність власного життєвого досвіду, що часто призводить до негнучкості та деструктивності у виборі стратегій подолання життєвих труднощів.

в) Основним змістом цього віку є становлення людини як суб’єкта власного розвитку. Активно розвивається вольовий та інтелектуальний потенціал особистості, комунікативні навички, рефлексія та усвідомлення своїх психічних станів як станів власного «Я». Це в сукупності зумовлює сензитивність періоду до навчання психологічних стратегій подолання життєвих криз [36].

Сучасне дослідження, проведене С. Бужинською, С. Скляром та А. Даніліч-Скакун, розглядає період студентства як ключовий етап у формуванні майбутнього фахівця, приділяючи особливу увагу рівню його стресостійкості і його впливу на успішність повсякденної діяльності та стиль життя. Автори виділяють декілька сфер, що характеризують студентський вік у науковому контексті. Психологічна сфера визначається наявністю конкретних психологічних станів та властивостей, які становлять основу для психічних процесів, формування нових психічних структур і розпочаток процесу адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі. Соціальна сфера описує становлення студента у соціумі, включаючи міжособистісні відносини, характеристики та особливості, що виявляються під час адаптації до умов вищого навчання. Біологічна сфера охоплює інстинкти, фізичну силу, будову аналізаторів, тип нервової системи та інші аспекти, які визначають біологічний стан студента в цьому періоді [5, с. 8–9].

Н. Ткачова, прослідковуючи характеристики студентського віку, визначає його соціальну ситуацію розвитку як всебічну підготовку у виші до майбутньої професійної діяльності, що представляє новий тип навчання. Провідною діяльністю студентів вважає навчально-професійну, під час якої студент освоює вищі форми професійної діяльності з усіма її структурними і функціональними компонентами, а також перебудовується відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності особистість студента. Центральним особистісним новоутворенням вважає професійну спрямованість [54].

О. Куліш вказує на важливий психологічний феномен, пов'язаний з категоріями особистісного розвитку, такими як соціалізація і набуття професії - становлення професійної ідентичності студента. Цей аспект став предметом досліджень у новіший час [27].

О. Гріньова розглядає студентський вік як період цілком самостійного формування особистості - від її зовнішнього вигляду до визначення ядра особистості - її характеру і світобачення. Крім того, вона відзначає особливу значущість даного періоду в тому, що, взаємодіючи з усіма різноманітними суспільними відносинами, студент стає суб'єктом цих відносин, свідомо формуючи та інтегруючи свої стосунки з навколишнім світом [10].

О. Куліш характеризує студентський вік як період безкорисливої жертовності та повної самовіддачі. Одночасно вона визначає наявність невмотивованого ризику та невміння передбачити наслідки вчинків, у основі яких можуть лежати не завжди гідні мотиви. Серед поширених негативних звичок студентів вона вказує на куріння (зокрема серед дівчат), побутове пияцтво, вживання наркотиків, а також на сексуальну розпусту та інші. Крім того, відзначається інфантильність, несамостійність, підвищений рівень конформізму та нездатність протистояти негативному впливу найближчого соціального оточення, особливо якщо це референтна група [27].

О. Гріньова також стверджує, що немає жодної сфери психологічної структури особистості, яка б не піддавалася значній перебудові на студентському етапі освітньо-вікового розвитку. Вона вказує на те, що світогляд, характер, мотивація, вольові якості, емоційна і інтелектуальна сфери, психофізіологічні і соціально-психологічні якості досягають нового, більш високого рівневого стану. У цей період формується власний спосіб життя, відбувається засвоєння повного комплексу соціальних і професійних ролей дорослої людини, а також відбувається включення в різні види соціальної активності, що закладає основи подальшої консолідації соціальних і професійних ролей. Також у цей час завершується підйом в розвитку центральної нервової системи, друга сигнальна система досягає високої досконалості, а загальна працездатність відповідає працездатності дорослої людини [10].

С. Єфіменко відзначає, що досягнення високого рівня розвитку в студентському віці стає можливим лише при умові оптимального пізнавального та інтелектуально-творчого навантаження, наявності посиленої мотивації та спрямованості на активну працю і співробітництво з викладачем [14, с. 148].

Психічна стійкість студента вищого навчального закладу залежить від інформації, яка передається від викладача до студента. Під час формування психічної стійкості студентів під час навчання важливу роль відіграє оптимальний рівень інформаційного навантаження. Надмірне чи недостатнє подання інформації може спричинити втомленість, що, в свою чергу, негативно впливає на психічну стійкість.

Згідно з дослідженням А. Шейка, важливим є також характер інформації, що подається студентам від викладача, особливо інформація, яка супроводжується психологічним тиском. Іноді монотонний потік інформації до студента може спричиняти стан загальмованості, який проявляється апатією, млявістю та виникненням роздумів, не пов'язаних із навчально-виховним процесом [60].

Н. Ліба та М. Марценюк підкреслюють, що при вступі до вищого навчального закладу студенти зіштовхуються з рядом проблем, пов'язаних із недостатньою психологічною готовністю до навчання, руйнуванням установок, навичок, звичок та ціннісних орієнтацій, що сформувалися протягом років у середній школі та виробничих колективах. Також вони стикаються із втратою вже закріплених взаємин з колективом і формуванням нових навичок, а також невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Виникнення нових умов неминуче призводить до порушення динамічного стереотипу і спричинення пов'язаних із цим емоційних переживань [32].

І. Мартинюк вважає студентський вік періодом інтенсивного професійного становлення особистості та значущим етапом у розвитку стресостійкості людини. Її дослідження показали, що існує значна кількість студентів із низьким рівнем стресостійкості і дуже мало з високим чи хорошим рівнем нервово-психічної стійкості [12].

Важливе місце в розвитку стресостійкості студентів займає вміння використовувати продуктивні стратегії копінгу, що підвищує адаптацію особистості до різноманітних ситуацій. Це дозволяє зберігати високий рівень самопочуття та, відповідно, забезпечує стійку ефективність діяльності в умовах невизначеності. Особливо це актуально для студентів, які обирають спеціальність пов’язану із проєктним менеджментом, оскільки їх майбутня професійна діяльність супроводжується значним рівнем стресу та невизначеності.

Я. Ляшин, узагальнюючи різні підходи до розуміння копінг-поведінки, визначає її основне призначення як максимально ефективну адаптацію людини до вимог ситуації. Він вказує, що копінг-поведінка спрямована на оволодіння ситуацією, ослаблення її вимог або їхнє пом'якшення, уникнення або адаптацію до них з метою зменшення стресового впливу. Фізичне і психічне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії під час зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу та низька сприйнятливість до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття, тоді як намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги, може призвести до його погіршення та збільшення негативної симптоматики [33, с. 78].

Б. Бірон, описуючи значення проактивного копінгу, вказує, що ця стратегія спрямована на забезпечення якості життя особистості, включаючи підтримку фізичного та психологічного здоров’я, сприяння здоровому способу життя та мисленню. Індивіди, які вміло використовують стратегії проактивного подолання, відрізняються сприятливішим соматичним статусом та рідше зазнають проблем з мовленням, розладами травлення, респіраторними проблемами, дерматологічними проявами, болем у суглобах і т. д. Вони менше схильні до адиктивної та суїцидальної поведінки і рідше відчувають відчуття провини. Проактивний копінг сприяє аналізу стресових ситуацій, оцінюванню ефективності власних способів подолання, а також підвищує академічну успішність студентів вищих навчальних закладів [3, с. 18].

Згідно з Н. Родіною, недостатній розвиток конструктивних форм долаючої поведінки призводить до підвищення патогенності життєвих подій, які можуть виступати каталізатором у виникненні психосоматичних та інших захворювань [49].

Я. Ляшин наголошує, що основною метою копінгу як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях [33].

Т. Ткачук узагальнює дані досліджень Дж. Кохена та Р. Лазаруса, які виокремлюють п'ять основних завдань копінгу: мінімізація негативного впливу обставин та відновлення психічних і фізичних ресурсів (одужання), терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій, підтримка позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах, підтримка емоційної рівноваги, підтримання, збереження тісних взаємозв’язків з іншими людьми [55].

Аналіз наукових досліджень з проблем копінгу свідчить, що стратегії копінгу оцінюються з точки зору їх ефективності та неефективності, при цьому критерієм ефективності служить зниження вразливості до стресів. Окрім поняття "ефективний/неефективний", дослідники використовують терміни "адаптивні і дезадаптивні" стратегії копінгу.

Наприклад, О. Ігумнова включає до адаптивних стратегій копінгу такі: постійний догляд за собою, здоровий баланс роботи та відпочинку, адекватні фізичні навантаження; розслаблення та проведення дозвілля; збереження позитивного ставлення до життя і підтримання повсякденної рутини; сімейні, дружні стосунки із значущими іншими; довіра до офіційних джерел інформації; високий рівень толерантності до співробітників, членів сімей і друзів; прийняття реальності (а не заперечення її); втягування у вирішення проблеми за допомогою пошуку інформації, поради чи зворотного зв’язку від інших і перехід до вирішення проблеми; відкритість до критики і пропозицій з боку інших; використання технік глибокого дихання, розслаблення, опанування гніву, медитації [16, с. 197].

О. Ігумнова класифікує як неадаптивні копінг-стратегії такі аспекти, як нехтування собою (неправильне харчування, порушення режиму сну та відпочинку), самозвинувачення, непомірне паління, вживання алкоголю, переїдання, недостатнє планування й організація, скептичне ставлення до своїх обов'язків, аутовіктимізація, песимізм, агресивна взаємодія з оточуючими, нетерпимість до оточуючих, надмірна критичність, нечутливість [16, с. 198].

Проблема підготовки студентів менеджерської спеціальності вимагає урахування їх психологічних особливостей, зумовлених характером професійної діяльності. І. Мазур зауважує, що підготовка до управлінської діяльності включає роботу над конструктивною комунікацією, емоційною стабільністю і багатозадачністю. З іншого боку, формування та корекція особистісних якостей також впливають на успішність лідерської позиції. Зазначається, що менеджери, як правило, надто фокусуються на технічних знаннях, забуваючи приділити достатньо уваги внутрішнім управлінським аспектам студента-менеджера [34].

Серед особистісних характеристик студента, які впливають на успішність менеджерської діяльності, виділяються наполегливість, вміння долати труднощі та саморегуляцію. Ключовими складовими останньої є самоналаштування, самоконтроль та самооцінка. Важливо враховувати, що успішність роботи залежить від уявлень про свої можливості не менше, ніж від самого менеджерського таланту. За думкою І. Мазур, питання самооцінки студента, яке корелює з рівнем нервозності, може викликати хронічне хвилювання [34].

Ф. Ярошенко, у своєму дослідженні управлінської діяльності менеджерів, аналізує їхню поведінку в контексті психологічної теорії стресу. Він стверджує, що проєктні менеджери часто мають нестабільну самооцінку в контексті власної успішності в проєкті. Заниження самооцінки може позначати себе як втрату впевненості, тоді як надто завищена самооцінка іноді стає критичним фактором для мобілізації менеджерського потенціалу та виявлення прихованих управлінських резервів. Рівень самооцінки визначається внутрішніми особистісними стандартами, які можуть як сприяти, так і заважати успішності відтворення виконавських навичок проєктних менеджерів [20].

Прямий зв'язок із питанням самооцінки студентів у відношенні до успішності їхньої управлінської діяльності полягає в тому, що самооцінка пов'язана із центральною потребою людини в самоствердженні. Це визначається відношенням її реальних досягнень до того, що вона вважає за мету, які цілі перед собою ставить – рівня домагань [13, с. 163]. Кожен проєкт є моментом самоствердження, самореалізації менеджера і випробуванням для його власної самооцінки.

Хвилювання та роздуми про оцінку власної особистості та здібностей неодмінно супроводжують менеджерську діяльність студентів вищих навчальних закладів. Кожен проєкт є стресовим навантаженням для студента, а основним стресором виступає замовник, свідомість про те, що кожна дія піддається оцінці. Часто це супроводжується думками: "Як мене оцінять?", "Як буде оцінена моя позиція керівника?". Психологічний аналіз менеджерської діяльності, вказує на те, що основною причиною тривоги під час реалізації проєктів є неадекватна самооцінка менеджера. "Рівень самооцінки регулює обов'язкові внутрішні особистісні стандарти, які можуть одночасно заважати та сприяти успішності ведення проєкту" [1, с. 40].

На успішність управлінської діяльності негативно впливає як переоцінка своїх можливостей, що часто призводить до нервових зривів та відчуття невдачі, так і недооцінка своїх здібностей, що формує невпевненість та обмежує потенціал менеджера.

Отже, успішність менеджерської діяльності студента залежить від ступеня адекватності самооцінки. Під адекватністю розуміється відповідність самооцінки реальним проявам суб’єкта. Адекватна самооцінка успішності менеджерської діяльності виступає джерелом необхідної інформації, на основі якої прогнозується вірність подальших рішень щодо доцільності корекції дій керівника [25, с. 37].

Досягати адекватної самооцінки успішності студентів-менеджерів означає критично ставитись до своїх здібностей і можливостей, об’єктивно оцінювати результати своєї діяльності, вдумливо аналізувати виконання завдань, допущені помилки і досягнення.

Можливі моменти фрустрації руйнують самооцінку і в подальшому формують управлінські бар’єри, які негативно впливають на подальший розвиток студентів. Тому в навчальному процесі важливо усвідомлювати, що самооцінка не є сталою, але постійно розвивається, вдосконалюється та змінюється відповідно до розвитку особистості. Вона є як результатом, так і внутрішньою умовою її розвитку та особистісного зростання [7].

Тому в процесі менеджерської підготовки студентів навчальних закладів вищої освіти необхідно сприяти розвитку особистості кожного студента, готувати їх до професійного самоуправління, формувати менеджерську стійкість, одними із детермінант яких і є самоконтроль та самооцінка. Важливу роль у цьому відіграє педагогічна підтримка та супровід студентів.

Л. Нагульник визначає структуру емоційної стійкості майбутніх менеджерів як засіб професійної надійності. «Емоційна стійкість студентів менеджерських факультетів має динамічну побудову і поєднує фізіологічний, психологічний, психофізіологічний, соціально-психологічний рівні організації психічного стану особистості. Її основними компонентами є адекватність емоційної оцінки ситуації (відповідність емоційних реакцій), гармонійність відношення між всіма параметрами діяльності в емоціогенних умовах, емоційна реактивність, здатність регулювати емоційні стани» [38, с. 39].

Аналізуючи внутрішні аспекти емоційної стійкості, такі як збудливість, соціально-психологічні риси особистості та різновиди темпераменту, Л. Нагульник розкриває концепцію, що управлінська впевненість студентів залежить від емоційного рівня активації; сили внутрішньої і зовнішньої мотивації; емоційної впевненості або невпевненості; емоційної оцінки інтермедійних та кінцевих результатів виконання; переваги позитивних або негативних емоцій; і ступеня інтенсивності переживання емоційно-образового змісту виконань; чуттєвої реакції на соціальну сферу [38, с. 40]. Дослідниця акцентує увагу на значущості розвитку в студентів впевненості в управлінні, що базується на ясному усвідомленні отриманої інформації у формі внутрішніх образів структури дій та активної вольової участі в корекції психічних станів. Вказано на те, що існує непряма залежність між менеджерською діяльністю та типом темпераменту студентів, оскільки з розвитком професійної майстерності негативний вплив психофізіологічних характеристик на успішність реалізації проєктів поступово компенсується [38, с. 41].

**Висновки до розділу I**

Проєктний менеджер, щоб успішно виконувати свої обов'язки, повинен мати глибоке розуміння психології людей та бути здатним оцінювати та передбачати можливі рішення у різних ситуаціях. Саме в психологічних аспектах проєктного менеджменту закладено невід'ємну частину необхідних якостей. У своїй професійній діяльності, яка часто супроводжується стресовими ситуаціями, менеджер повинен мати значні навички самоорганізації, роблячи цей вид роботи однією з найбільш емоційно напружених.

До ключових якостей ефективного проєктного менеджера також відносяться інтелектуальна компетентність, здатність до вирішення проблем, орієнтація на результат та вміння вести успішні переговори. Ці аспекти, разом з аналізом цілей та цінностей зацікавлених сторін, формують психологічний інструментарій, який він повинен систематично використовувати для залучення членів колективу до процесів виробництва та досягнення його результатів. Використання психологічних аспектів управління є інноваційною складовою менеджменту, базуючись на розкритті глибинних властивостей особистості та творчих інтелектуальних можливостях кожної людини

Здійснивши аналіз викладеного у розділі матеріалу, можемо зазначити, що студентський період визначається як етап інтенсивного професійного становлення особистості та важлива фаза в розвитку стресостійкості людини. Вирішальне значення у формуванні стресостійкості молоді має уміння застосовувати продуктивні копінг-стратегії та розвивати емоційний інтелект. Це сприяє адаптації особистості до різноманітних ситуацій, дозволяє зберігати оптимальне самопочуття і, відповідно, є важливим чинником для сталої ефективності діяльності в умовах невизначеності.

Розглядаючи внутрішні фактори, такі як збудливість, соціально-психологічні властивості особистості та різновиди темпераменту, та їх вплив на результативність діяльності, можна стверджувати, що менеджерська надійність студентів залежить від емоційного рівня активації; сили внутрішньої та зовнішньої мотивації; емоційної впевненості чи сумніву; емоційної оцінки інтермедійних та кінцевих результатів ведення проєкту; переважання позитивних чи негативних емоцій.

**РОЗДІЛ II**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ**

**2.1 Аналіз психодіагностичних методик для визначення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців проєктного менеджменту**

У психологічних наукових вивченнях, спрямованих на аналіз проблеми формування стресостійкості студентів, застосовується комплекс прямих і побічних показників для проведення психодіагностики.

Прямі показники спрямовані на безпосереднє вимірювання рівня стресостійкості, застосовуючи методики, які оцінюють самооцінку стресостійкості, рівень стресостійкості, вегетативні прояви стресу, комплексну оцінку стресу та поведінкові стратегії подолання стресу.

Дослідження побічних показників, які вважаються виявами стресостійкості у мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах, здійснюється за допомогою комплексу інформативних методик. Ці методики націлені на вивчення таких аспектів, як психічні стани, локус контролю, рівень самоповаги, вольові якості, активність, вольова саморегуляція, ситуативна та особистісна тривожність, дезадаптивна поведінка, а також індивідуально-психологічні характеристики, самооцінка, рівень домагань, мотивація до професійної діяльності, мотивація досягнень, мотивація схвалення та властивості нервової системи.

Враховуючи висновки теоретичного розділу щодо структури та показників стресостійкості майбутніх фахівців проєктного менеджменту , для дослідження показників стресостійкості ми обрали:

* тест «Самооцінка емоційного інтелекту» Н. Холла, призначена для виявлення здатності особистості розуміти емоції і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень (додаток В);
* опитувальник САН, розроблений, щоб оцінювати самопочуття, активність і настрій (В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мірошников) (додаток А);
* тест «Характеристика емоційності» (Є. Ільїн), призначений для самооцінки виразності різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, стабільності, впливу на ефективність діяльності (додаток Б);
* тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер,адаптований Т. Крюковою), методика вважається основною для виявлення стратегій реагування в складних ситуаціях (додаток Г);
* тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона для визначення загального рівня стресостійкості (додаток Д).

У цьому параграфі детально розглянемо ці психодіагностичні методики.

Методика дослідження емоційного інтелекту, розроблена Н. Холлом, спрямована на виявлення здатності особистості розуміти емоції та ефективно керувати своєю емоційною сферою на базі прийняття рішень [56, с. 41]. Ця методика включає 30 тверджень і розподіляється за п'ятьма шкалами:

1. Шкала 1 – «Емоційна обізнаність»: Ця шкала визначає усвідомлення та розуміння власних емоцій, включаючи постійне поповнення власного емоційного словника. Індивіди з високим рівнем емоційної обізнаності виявляють більшу увагу до свого внутрішнього стану, порівняно з іншими.

2. Шкала 2 – «Управління своїми емоціями»: Ця шкала вимірює емоційну саморегуляцію та гнучкість, визначаючи здатність до вольового керування власними емоціями.

3. Шкала 3 – «Самомотивація»: Спрямованість особистості на емоційне самоусвідомлення визначається цією шкалою.

4. Шкала 4 – «Емпатія»: Ця шкала відображає вміння співпереживати емоційному стану іншої людини та готовність надавати їй підтримку. Вона охоплює здатність розуміти стан індивіда за його мімікою, жестами, тоном мови та позою.

5. Шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей»: Ця шкала визначає здатність розуміти емоції інших людей та впливати на їхні емоційні стани 57, с. 42].

Т.Циганчук висловлює твердження про значущий внесок емоційного інтелекту у процеси емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє свідомому керуванню емоційною сферою, розумінню власних емоцій та емоцій інших осіб, а також їх інтеграції в мислення. Емоційний інтелект є основою для розвитку емоційного сприйняття, пізнання та регуляції емоційної сфери (Циганчук, 81, с. 38). Цей аспект стає фундаментом для формування емоційної компетентності, яка передбачає здатність особистості до оптимальної координації між емоціями та цілеспрямованою поведінкою.

М. Шпак розглядає рефлексію як ключовий психологічний механізм внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що забезпечує емоційне самопізнання особистості. Вона вказує, що людина, переживаючи емоції, освідомлює внутрішній світ, здійснюючи процес самопізнання. Рефлексія пов'язана з осмисленням емоційного стану та самоаналізом емоційних переживань, а також спробою зрозуміти їх сенс та оцінити для подальшого формування стратегій емоційної поведінки (63, с. 104). Шпак аргументує, що важливим психологічним механізмом емоційного інтелекту є здатність до емоційної саморегуляції. Це передбачає систему розумових дій, спрямованих на активізацію або гальмування та стабілізацію емоційних процесів. Це дозволяє ефективніше керувати емоційним станом, реагувати на емоційні переживання та поведінку інших осіб, а також приймати рішення в нестандартних ситуаціях (63, с. 105).

Для оцінки самопочуття, активності та настрою був розроблений спеціальний опитувальник САН. Цей інструмент створений науковцями Першого Московського медичного інституту ім. І. Сеченова – В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шарайем, М. Мірошниковим [48, с. 248]. Методика орієнтована на вивчення біологічних ритмів, що представлені періодично повторюваними змінами в особливостях, силі явищ і процесів біологічного характеру, враховуючи індивідуальні особливості, які відображають психофізіологічні функції [48 с. 248].

Процес тестування полягає у співвідношенні стану особистості з психологічними ознаками, використовуючи зручну шкалу з індексами (3 2 1 0 1 2 3). Тест складається з 30 пар слів, обранням цифри на кожній шкалі для точного відображення стану особи в момент тестування.

Опитувальник САН визначає такі характеристики:

1. Самопочуття: Складається з силі, стомленості та здоров'я.

2. Активність: Оцінюється за рівнем рухливості та швидкістю протікання функцій.

3. Настрій: Визначається характеристиками емоційного стану [48, с. 249].

Аналіз результатів виявляє загальний стан здоров'я, рівень рухливості та емоційний фон. Кожна шкала має середній бал 4, і сприятливий стан визначається оцінкою вище 4 балів. Для нормальних оцінок стану характерний діапазон 5,0 – 5,5 балів [48, с. 249].

Особливість тесту полягає в тому, що внутрішній стан завжди сформовано з кількох характеристик, а саме самопочуття, активність та настрій. Отримані дані дозволяють зрозуміти загальний стан здоров'я, рівень рухливості та емоційний фон особистості в конкретний момент часу.

Тест "Характеристика емоційності", розроблений Є. Ільїним, визначає емоційну стійкість, яка виступає одним із показників рівня стресостійкості особистості. З урахуванням особливостей професійної діяльності проєктних менеджерів, які були розглянуті у першому розділі, цей показник займає провідне місце в структурі їх стресостійкості. Емоційна стійкість визначається як інтегративна якість, що включає контроль над емоціями, стабільний емоційний стан та оптимальне використання резервів нервово-психічної енергії. Л. Кудінов, аналізуючи поняття емоційної стійкості, вказує на різноманітні визначення цієї якості від різних дослідників.

Зокрема, емоційна стійкість може бути розглядатися як несприйнятливість до емоційних факторів, які впливають негативно на психічний стан людини, або як здатність контролювати та стримувати астенічні емоції для успішного виконання завдань. Інші визначення включають аспекти ефективності діяльності в емоційно напружених ситуаціях, здатність реагувати на напружені ситуації зміною емоційного стану для підвищення працездатності та управління емоціями для збереження високої працездатності навіть у небезпечних умовах.

Тест "Характеристика емоційності" Є. Ільїна спрямований на самооцінку різних аспектів емоцій, таких як емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, стабільність та їх вплив на ефективність діяльності. Цей інструмент дозволяє досліджувати, як особистість сама визначає свою емоційну сферу, включаючи рівень емоційної збудливості чи стійкості, тривалість емоційних реакцій, а також вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування.

Копінг-стратегії представляють собою конкретні форми поведінки, що відображають готовність та вміння особистості використовувати різні засоби для подолання життєвих труднощів. Однак, для ефективного вирішення повсякденних проблем, людина повинна бути орієнтована на власні можливості, засоби подолання труднощів та мати вміння їх використовувати. Це уявлення про копінг формується з плином часу, пов'язане з процесом дорослішання та накопиченням життєвого досвіду [33].

Термін "копінг" набув активного використання в американській психології починаючи з 1960-х років, коли Л. Мюрфі вперше вжив його, визначаючи "копінг" як конкретну форму поведінки, що визначає готовність особистості вирішувати життєві проблеми [16].

Копінг-поведінка, в свою чергу, складається з різноманітних моделей, стратегій та підходів на рівні поведінкових, психологічних, пізнавальних та емоційних аспектів, спрямованих на подолання стресових ситуацій.

Копінг-стратегії, які використовуються для подолання проблем, включають базові підходи: стратегію "вирішення проблеми", стратегію "пошуку соціальної підтримки" та стратегію "уникнення".

Один із методів для вивчення копінг-поведінки – це тест "Копінг поведінка в стресових ситуаціях" (автори: С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), адаптований Т. Крюковою [44, с. 152]. Цей опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, такі як орієнтація на завдання або проблему, емоційно-орієнтована стратегія, уникнення, соціальне відволікання та пошук соціальної підтримки.

Також, тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона дозволяє оцінити рівень стресостійкості людини. Цей метод включає 10 питань, а відповіді на них дають можливість визначити загальний ступінь стресостійкості – від відмінного до дуже поганого [48].

**2.2 Кількісне і якісне оцінювання результатів експериментального дослідження**

У відповідності до поставлених цілей та завдань наукової роботи, емпіричне дослідження було проведено серед студентів бакалаврату, які навчаються у групах СН-31, СН-32, СН-33 (спеціальності комп’ютерні науки) та СТ-31 (спеціальності інформаційні системи та технології) на факультеті комп'ютерно-інформаційних систем та програмної інженерії Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. У розглянутому дослідженні прийняли участь 80 студентів третього курсу бакалаврату, розподілені на такий спосіб: 20 осіб з групи СН-31, 20 осіб з групи СН-32, 20 осіб з групи СН-33 та 20 осіб з групи СТ-31.

Метою емпіричного дослідження було встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю студентів бакалаврату, тобто потенційних проєктних менеджерів з їх емоційним інтелектом, рівнем емоційності, загальним самопочуттям та домінуючою копінг-стратегією.

Спочатку розглянемо аналіз особливостей самопочуття, активності та настрою студентів перед та після комунікацією із представником замовника проєкту. Ці аспекти були виміряні за допомогою опитувальника САН (розробленого В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шарайем, М. Мірошниковим), який був описаний у параграфі 2.1. Під час проведення емпіричного дослідження отримано результати, що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-31
перед комунікацією із представником замовника проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 5 | 25 | 7 | 35 | 6 | 30 | 30 |
| Середній | 9 | 45 | 8 | 40 | 8 | 40 | 41,6 |
| Поганий /низька | 6 | 30 | 5 | 25 | 6 | 30 | 28,3 |

Результати емпіричного дослідження студентів групи СН-32 за результатами тесту САН зазначені у таблиці таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-32
перед комунікацією із представником замовника проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 6 | 30 | 5 | 25 | 9 | 45 | 33,3 |
| Середній | 7 | 35 | 10 | 50 | 5 | 25 | 36,5 |
| Поганий /низька | 7 | 35 | 5 | 25 | 6 | 30 | 30 |

За аналізом наданих даних можна визначити, що самопочуття третини студентів обох досліджуваних груп перед проведенням зустрічі із замовником відзначається низьким рівнем, що свідчить про їхню підвищену напруженість та тривожність. Із загальної кількості 11 студентів третього курсу бакалаврату, відчувала себе у хорошому стані перед проведенням переговорів.

Для унаочненого порівняння результатів тесту САН подаємо рисунок 2.1

*Рис. 2.1 Рівні самопочуття, активності та настрою студентів груп СН-31
та СН-32 перед проведенням зустрічі із замовником проєкту за результатами тесту САН*

Студенти груп СН-31 та СН-32 мають базову освіту, здобуту у школах. Проведемо порівняльний аналіз їхніх показники зі студентами першого та другого курсів з базовою освітою «молодший спеціаліст». Такі студенти навчаються у групах СН-33 та СТ-31. Результати їхнього самопочуття перед проведенням зустрічі із стороною замовника проєкту подано у таблицях 2.3 та 2.4

Таблиця 2.3

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-33
перед проведенням зустрічі із замовником за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 7 | 35 | 8 | 40 | 7 | 35 | 37 |
| Середній | 11 | 55 | 9 | 45 | 10 | 50 | 50 |
| Поганий /низька | 2 | 10 | 3 | 15 | 3 | 15 | 13 |

З наведених таблиць чітко видно, що у студентів із базовою освітою «молодший спеціаліст» нижчий показник поганого самопочуття, ніж у групі з шкільною освітою.

Таблиця 2.4

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СТ-31
перед проведенням зустрічі із замовником за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 6 | 30 | 6 | 30 | 8 | 40 | 34 |
| Середній | 10 | 50 | 9 | 45 | 7 | 35 | 43 |
| Поганий /низька | 4 | 20 | 5 | 25 | 5 | 25 | 23 |

Для унаочнення наведених даних подаємо рисунок 2.2.

*Рис. 2.2 Рівні самопочуття, активності та настрою студентів груп СН-33 та СТ-31 перед проведенням зустрічі із замовником проєкту за результатами тесту САН*

Ми ставили мету побачити динаміку зміни самопочуття студентів після проведення комунікації із замовником проєкту. Для цього ми провели ще одне дослідження використовуючи САН метод. Із показників видно, що самопочуття студентів із груп СН-31 та СН-32 погіршилося, зріс відсоток з поганим, і понизився відсоток з хорошим самопочуттям. Це свідчить про те, що зустріч із замовником для них був досить вагомим фактором стресу. Результати подано у таблиці 2.5 для студентів групи СН-31.

Таблиця 2.5

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-31
після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 4 | 20 | 9 | 45 | 6 | 30 | 32 |
| Середній | 11 | 55 | 7 | 35 | 7 | 35 | 41 |
| Поганий /низька | 5 | 25 | 4 | 20 | 7 | 35 | 27 |

Стан самопочуття студентів групи СН-32 після проведення зустрічі із замовником проєкту продемонстровано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-32
після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 5 | 25 | 6 | 30 | 6 | 30 | 28 |
| Середній | 10 | 50 | 8 | 40 | 9 | 45 | 45 |
| Поганий/низька | 5 | 25 | 6 | 30 | 5 | 25 | 27 |

Відповідно ці зміни можемо прослідкувати на рисунку 2.3.

*Рис. 2.3 Рівні самопочуття, активності та настрою студентів груп СН-31
та СН-32 після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН*

Нам було важливо відслідкувати динаміку змін самопочуття до та після проведення комунікацій із замовником проєкту у студентів з базовою підготовкою «молодший спеціаліст». Дані результати продемонстрували незначні зміни самопочуття до покращення у студентів саме цих груп. Це свідчить про те, що базова підготовка у цих студентів забезпечує для них більшу стресостійкість. Та, не зважаючи на це, значна частина студентів цих двох груп не почувалася на високому рівні.

Подаємо результати тесту САН у групах СН-33 та СТ-31 у таблицях 2.7 та 2.8, і на діаграмі (рис. 2.4).

Таблиця 2.7

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СН-33
після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 6 | 30 | 8 | 40 | 8 | 40 | 37 |
| Посередній | 12 | 60 | 9 | 45 | 10 | 50 | 52 |
| Поганий/низька  | 2 | 10 | 3 | 15 | 2 | 10 | 11 |

Таблиця 2.8

**Рівні самопочуття, активності та настрою студентів групи СТ-31
після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні стану | Самопочуття | Активність | Настрій | Середнє |
| Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | % |
| Високий | 9 | 45 | 10 | 50 | 9 | 45 | 47 |
| Посередній | 10 | 50 | 8 | 40 | 10 | 50 | 47 |
| Поганий /низька | 1 | 5 | 2 | 10 | 1 | 5 | 6 |

На рисунку 2.4 візуально продемонстровано рівні самопочуття, активності та настрою студентів, які проходили опитування із груп СН-33 та СТ-31 після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами дослідження САН- тесту.

*Рис. 2.4 Рівні самопочуття, активності та настрою студентів груп СН-33
та СТ-31 після проведення комунікацій із замовником проєкту за результатами тесту САН*

Наступним кроком було дослідження рівня емоційності студентів проєктного менеджменту. У цьому досліджені ми застосували тест «Характеристика емоційності**»** (Є. Ільїн), шо використовується для самооцінки виразності різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, стабільності, впливу на ефективність діяльності.

Результати характеристики студентів із групи СН-31 подано у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Характеристика емоційності студентів групи СН-31**

**за результатами тесту Є. Ільїна**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні  | Характеристики емоційності |
| Емоційна збудливість | Інтенсив-ність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив емоцій | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Високий | 10 | 50 | 9 | 45 | 13 | 65 | 10 | 50 | 52 |
| Середній | 8 | 40 | 9 | 45 | 6 | 30 | 7 | 35 | 38 |
| Низький | 2 | 10 | 2 | 10 | 1 | 5 | 3 | 15 | 10 |

Характеристика емоційності студентів із групи СН-32 по результатам тесту Є. Ільїна зазначено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Характеристика емоційності студентів групи СН-32**

**за результатами тесту Є. Ільїна**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні  | Характеристики емоційності |
| Емоційна збудливість | Інтенсив-ність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив емоцій | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Високий | 14 | 70 | 10 | 50 | 7 | 35 | 8 | 40 | 49 |
| Середній | 3 | 15 | 6 | 30 | 7 | 35 | 7 | 35 | 29 |
| Низький | 3 | 15 | 4 | 20 | 6 | 30 | 5 | 25 | 22 |

Результати проведеного дослідження у групі СН-33 згідно тесту Є. Ільїна характеристика емоційності показано у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Характеристика емоційності студентів групи СН-33**

**за результатами тесту Є. Ільїна**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні  | Характеристики емоційності |
| Емоційна збудливість | Інтенсив-ність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив емоцій | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Високий | 7 | 35 | 9 | 45 | 8 | 40 | 10 | 50 | 43 |
| Середній | 9 | 45 | 8 | 40 | 7 | 35 | 8 | 40 | 40 |
| Низький | 4 | 20 | 3 | 15 | 5 | 25 | 2 | 10 | 17 |

У таблиці 2.12 продемонстровано результати тестування студентів групи СТ-31 опитувальником Є. Ільїна.

Таблиця 2.12

**Характеристика емоційності студентів групи СТ-31**

**за результатами тесту Є. Ільїна**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні  | Характеристики емоційності |
| Емоційна збудли-вість | Інтенсивність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив емоцій | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Високий | 8 | 40 | 11 | 55 | 9 | 45 | 5 | 25 | 41 |
| Середній | 10 | 50 | 7 | 35 | 6 | 30 | 12 | 60 | 44 |
| Низький | 2 | 10 | 2 | 10 | 5 | 25 | 3 | 15 | 15 |

Відповідно до показників дослідження емоційності студентів проєктного менеджменту показано, що більша частина студентів характеризуються високим і середнім рівнями емоційності, та лише незначний відсоток перебуває на низькому рівні емоційності. Це свідчить про те, що студенти досить емоційно переживають проведення зустрічей із представниками замовника проєкту. Професійна особливість менеджера, полягає в управлінні свого емоційного стану, щоб провести ефективні перемовини.

Візуальна демонстрація результатів характеристики емоційності студентів групи СН-31 та СН-32 зображено на рисунку 2.5.

*Рис. 2.5 Характеристика емоційності студентів груп СН-31 та СН-32*

*за результатами тесту Є. Ільїна*

Наочна демонстрація динаміки отриманих результатів із допомогою опитувальника Є. Ільїна у групах СН-33 та СТ-31 продемонстровано на рисунку 2.6.

*Рис. 2.6 Характеристика емоційності студентів груп СН-33 та СТ-31*

*за результатами тесту Є. Ільїна*

Наступним завданням яке ми виконували у емпіричному дослідженні було визначення рівня емоційного інтелекту студентів. Його ми визначали за допомогою тесту «Самооцінка емоційного інтелекту Н. Холла», тест призначений для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Результати групи СН-31 представлено у таблиці 2.13

Таблиця 2.13

**Показники розвитку емоційного інтелекту в студентів групи СН -31
за тестом Н. Холла**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні | Компоненти емоційного інтелекту |
| Емоційна обізнаність | Управлін-ня своїми емоціями | Само-мотивація | Емпатія | Розпізна-вання емоцій інших людей | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Висо-кий | 3 | 15 | 3 | 15 | 2 | 10 | 6 | 30 | 5 | 25 | 19 |
| Серед-ній  | 8 | 40 | 7 | 35 | 8 | 40 | 11 | 55 | 8 | 40 | 42 |
| Низь-кий | 9 | 45 | 10 | 50 | 10 | 50 | 3 | 15 | 7 | 35 | 39 |

У таблиці 2.14 продемонстровані результати дослідження за допомогою тесту Н Холла у групі СН-32.

Таблиця 2.14

**Показники розвитку емоційного інтелекту в студентів групи СН-32
за тестом Н. Холла**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні | Компоненти емоційного інтелекту |
| Емоційна обізнаність | Управлін-ня своїми емоціями | Само-мотивація | Емпатія | Розпізна-вання емоцій інших людей | Середнє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Висо-кий | 5 | 25 | 3 | 15 | 2 | 10 | 6 | 30 | 5 | 25 | 21 |
| Серед-ній  | 7 | 35 | 10 | 50 | 9 | 45 | 11 | 55 | 9 | 45 | 46 |
| Низь-кий | 8 | 40 | 7 | 35 | 9 | 45 | 3 | 15 | 6 | 30 | 33 |

Відповідно у таблиці 2.15 зазначені результати розвитку емоційного інтелекту студентів у групі СН-33.

Таблиця 2.15

**Показники розвитку емоційного інтелекту в студентів групи СН-33
за тестом Н. Холла**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні | Компоненти емоційного інтелекту |
| Емоційна обізнаність | Управлння своїми емоціями | Само-мотивація | Емпатія | Розпізна-вання емоцій інших людей | Серед-нє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Висо-кий | 5 | 25 | 4 | 20 | 5 | 25 | 4 | 20 | 5 | 25 | 23 |
| Серед-ній  | 8 | 40 | 9 | 45 | 11 | 55 | 13 | 65 | 11 | 55 | 52 |
| Низь-кий | 7 | 35 | 7 | 35 | 4 | 20 | 3 | 15 | 4 | 20 | 25 |

Отримані результати у групі СТ-31 за тестом Н. Холла, показники розвитку емоційного інтелекту висвітлено у таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

**Показники розвитку емоційного інтелекту в студентів групи СТ-31
за тестом Н. Холла**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні | Компоненти емоційного інтелекту |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Само-мотивація | Емпатія | Розпізна-вання емоцій інших людей | Серед-нє |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |  |
| Висо-кий | 5 | 25 | 4 | 20 | 4 | 20 | 6 | 30 | 5 | 25 | 24 |
| Серед-ній  | 9 | 45 | 9 | 45 | 13 | 65 | 12 | 60 | 11 | 55 | 54 |
| Низький | 6 | 30 | 7 | 35 | 3 | 15 | 2 | 10 | 4 | 20 | 22 |

На діаграмі що на рисунку 2.7 візуалізовано результати проведеного дослідження у групах СН-31 та СН-32.

*Рис. 2.7 Рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів груп*

*СН-31 та СН-32 за тестом Н. Холла*

Отримані результати у групах СН-33 та СТ-31 у виді діаграмі зображено на рисунку 2.8.

*Рис. 2.8 Рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів груп*

*СН-33 та СТ-31 за тестом Н. Холла*

Під час проведення аналізів рівнів розвитку емоційного інтелекту в групах СН-31, СН-32, СН-33 та СТ-31 виявлено, що найнижчий рівень емоційного інтелекту серед чотирьох груп мають студенти групи СН-31 (високий – 19%; середній – 42%; низький – 39%); не набагато вищі показники виявлено у групі СН-32 (високий – 21%; середній – 46%; низький – 33%); більш вищі показники у студентів групи СН-33 (високий – 23%; середній – 52%; низький – 25%); і найвищі у групі СТ-31 (високий – 24%; середній – 54%; низький –22%). Основна гіпотеза полягає у тому, що студенти з рівнем «молодший спеціаліст» більш емоційно підготовлені, аніж студенти, які отримали базову шкільну освіту. Наступним етап емпіричного дослідження – це визначення рівня стресостійкості у студентів проєктного менеджменту. Для цього ми використали тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона.

Результати тестування студентів висвітлено у таблиці 2.17 та у відповідній діаграмі.

Таблиця 2.17

**Рівні самооцінки стресостійкості студентів груп СН-31, 32, 33 і СТ-31**

**за результатами методики С. Коухена і Г. Вілліансона**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні | Групи |
| СН-31 | СН-32 | СН-33 | СТ-31 |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Відмінний | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Добрий  | 4 | 20 | 4 | 20 | 4 | 20 | 6 | 30 |
| Задовільний | 5 | 25 | 6 | 30 | 7 | 35 | 7 | 35 |
| Поганий | 7 | 35 | 8 | 40 | 7 | 35 | 6 | 30 |
| Дуже поганий | 4 | 20 | 2 | 10 | 2 | 10 | 1 | 5 |

Отримані результати у групах СН-31, СН-32, СН-33, СТ-31 візуалізовано у виді діаграм на рисунку 2.9.

*Рис. 2.9 Рівні самооцінки стресостійкості студентів груп СН-31, 32, 33, та СТ-31 за результатами методики С. Коухена і Г. Вілліансона*

Проводячи аналіз показників у таблиці бачимо, що ніхто зі студентів усіх груп не проявили високого рівня стресостійкості. На рівні – добрий перебуває 20% студентів груп СН-31, СН-32, СН-33. І більш вищим є даний рівень стресостійкості у групі СТ-31 (30%). На нашу думку, це спричинено тим, що студенти із групи СТ-31, мають вищий професійний рівень, і поєднують здобуті навички в університеті з іншими сферами життя, що дозволяє їм отримати більш кращий досвід у протистоянні стресовим ситуаціям.

Крайнє вагомим для нашого дослідження було проаналізувати, як домінуючі копінг-стратегії впливають на стресостійкість студентів проєктног менеджменту. Для проведення аналізу ми задіяли тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер,адаптований Т. А. Крюковою). Результати анкетування представлені у таблиці 2.18 та відповідній діаграмі (рис. 2.10).

Таблиця 2.18

**Копінг-стратегії поведінки студентів**

**груп СН-31, СН-32, СН-33, СТ-31 в стресових ситуаціях**

|  |  |
| --- | --- |
| Групи  | Копінг-стратегії поведінки |
| Проблемно-орієнтована | Емоційно-орієнтована | Орієнтована на уникнення | Відволікання | Пошуку соціальної підтримки |
|  | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| СН-31 | 3 | 15 | 5 | 25 | 3 | 15 | 6 | 30 | 3 | 15 |
| СН-32 | 6 | 30 | 4 | 20 | 4 | 20 | 4 | 20 | 2 | 10 |
| СН-33 | 4 | 20 | 6 | 30 | 3 | 15 | 5 | 25 | 2 | 10 |
| СТ-31 | 5 | 25 | 7 | 35 | 4 | 20 | 3 | 15 | 1 | 5 |

Із таблиці бачимо, що у студентів із групи СН-31 переважає емоційно-орієнтована стратегія і стратегія відволікання (відповідно 25% та 30%), не дуже високий відсоток стратегій проблемно-орієнтованої, орієнтованої на уникнення та пошук соціальної підтримки (по 15%).

У групі СН-32 помічено зріст відсотку студентів з проблемно-орієнтованою стратегією – 30%, та менший відсоток студентів зі стратегією пошуку соціальної підтримки – 10%;

*Рис. 2.10 Копінг-стратегії поведінки студентів*

*груп СН-31, СН-32, СН-33, СТ-31 в стресових ситуаціях*

Студенти групи СН-33 мають високий показник (30%) з переважанням емоційно-орієнтованої стратегії і стратегії відволікання (25%).

У групі СТ-31 значний відсоток студентів (35%) з емоційно-орієнтованою стратегією відповідно до інших груп; високий відсоток з проблемно-орієнтованої стратегії (25%) і досить низький відсоток студентів зі стратегією пошуку соціальної підтримки (5%).

Відповідно до результатів кореляційного аналізу Пірсона виявлено значні взаємозв’язки поміж показників стресостійкості, самопочуття, емоційного інтелекту, емоційністю студентів, які зазначені у таблиці 2.19.

Таблиця 2.19

**Кореляційні взаємозв’язки стресостійкості з рівнем емоційного інтелекту, самопочуттям, емоційністю студентів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показник | Групи | Коефіцієнт кореляції показників |
| Емоційний інтелект | САН (перед концертним виступом | САН (після концертного виступу) | Емоційність |
| Стресостійкість  | СН-31 | 0,275\* | 0,134 | 0,237\* | 0,253\* |

Продовження таблиці 2.19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СН-32 | 0,369\*\* | 0,278\* | 0,326\*\* | 0,264\* |
| СН-33 | 0,288\* | 0,152 | 0,240\* | 0,245\* |
| СТ-31 | 0,392\*\*\* | 0,285\* | 0,342\*\* | 0,278\* |

*Примітки:* r–коефіцієнт кореляції Пірсона, \* –p≤0,05, \*\* –p≤0,01, \*\*\* –p≤0,001

Кореляція між стресостійкістю і емоційним інтелектом являється позитивною: значний рівень розвинутого емоційного інтелекту проявляється у високому рівні стресостійкості, здатності до опору стресу, та навпаки, чим нижчий рівень емоційного інтелекту, тим гірший рівень стресостійкості у студентів.

У ході проведеного дослідження нам вдалось виявити кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та самопочуттям студентів як перед так і після проведення переговорів із замовником проєкту. У групах СН-32 та СТ-31 відзначено позитивний характер цього зв'язку, що свідчить про те, що наявність стресостійкості сприяє покращенню самопочуття, виявленню позитивних емоцій та здатності до самоконтролю. Зазнаємо, що у студентів груп СН-31 та СН-33 статистично незначущий характер цього зв'язку перед проведенням зустрічі із замовником проєкту.

Паралельно було встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем емоційності. Зауважимо, що чим вищий рівень емоційності, тим більше імовірність виникнення стресу. З урахуванням слабкого вираження даного кореляційного зв’язку, можна стверджувати, що емоційність, як професійна характеристика менеджера, лише сприяє схильності та відкритості до стресових впливів, не будучи їх основною природою.

Кореляційні взаємозв'язки між показниками стресостійкості та вибраними копінг-стратегіями поведінки студентів подано у таблиці 2.20.

Таблиця 2.20

**Кореляційні взаємозв’язки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки студентів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показник | Групи | Коефіцієнт кореляції показників |
| Проблемно-орієнтована | Емоційно-орієнтована | Орієнтована на уникнення | Відволікання | Пошук соціальної підтримки |
| Стресостійкість  | СН-31 | 0,249\* | -0,256\* | 0,133 | 0,144 | 0,167 |
| СН-32 | 0,367\*\* | -0,288\* | 0,128 | 0,162 | 0,145 |
| СН-33 | 0,293\* | -0,274\* | 0,118 | 0,133 | 0,158 |
| СТ-31 | 0,341\*\* | -0,322\*\* | 0,145 | 0,151 | 0,138 |

 *Примітки:* r–коефіцієнт кореляції Пірсона, \* –p≤0,05, \*\* –p≤0,01, \*\*\* –p≤0,001

Із таблиці 2.20, видно виявлені статистично значущі взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та проблемно-орієнтованою і емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями поведінки у студентів проєктного менеджменту.

**Висновки до розділу II**

Розглянуті психодіагностичні методики у параграфі 2.1 дозволяють вивчити зв'язок між рівнями стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту та їх емоційною сферою, загальним самопочуттям, розвитком емоційного інтелекту та переважаючими копінг-стратегіями.

Позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією поведінки проведеного у дослідженні яке описане в параграфі 2.2 свідчить про те, що студенти, які мають вищий рівень стресостійкості, проявляють більшу орієнтацію на самостійне вирішення проблем та пошук ефективних шляхів їх вирішення.

Негативний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією поведінки вказує на те, що студенти-менеджери з вищим рівнем стресостійкості менше зорієнтовані на емоції, і це впливає на їх професійну діяльність.

Кореляційний зв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями поведінки, зорієнтованими на уникнення, відволікання і пошук соціальної підтримки виявився статистично незначущим.

**РОЗДІЛ III**

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ**

**3.1 Психологічні умови формування стресостійкості в контексті проєктного менеджменту**

На основі попередніх етапів нашого дослідження визначається важливість систематичного розвитку стресостійкості для забезпечення ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців у галузі проєктного менеджменту.

Для проєктних менеджерів, подолання тривожності та розвиток стресостійкості є надзвичайно актуальною проблемою. Зіткнувшись з цією проблемою ще на етапі навчання, представники проєктної сфери не припиняють відчувати її наслідки протягом усієї своєї кар'єри. Адекватна поведінка та ефективність на професійному рівні виникають безпосередньо внаслідок виконавської практики: проєктному менеджерові необхідно пронести проєкт через себе і передати його зрозуміння команді [28].

Стрес у контексті проєктного менеджменту розглядається як емоційна напруга, що є основою творчого виконання завдань на проєктному етапі. Сама по собі емоційна напруга не може бути класифікована як позитивна чи негативна; вона визнається як необхідна у роботі проєктного менеджера. Більше того, ця напруга служить основою для досягнення емоційного тонусу та творчого підйому, що сприяє взаємодії учасників проєкту.

Визначається, що емоційне збудження стає ключовою умовою успішної діяльності проєктного менеджера. Важливим є спостереження, що ступінь емоційної напруги є показником особистісних рис спеціаліста.

У кожного проєктного менеджера є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш ефективно втілювати свої творчі ідеї. Вище цього рівня може виникати дискоординація, втрата концентрації та здатності аналізувати результати проєктного процесу. На зворотний бік, недостатнє емоційне збудження може призводити до монотонності та нецікавості у процесі діяльності. По досягненню оптимального рівня емоційного збудження формуються умови для виникнення особливого стану душі, так званого "натхнення" [39].

Багато прикладів у сфері проєктного менеджменту свідчать про те, що навіть досвідчені фахівці не можуть гарантувати успішність на проєкті, якщо вони не готові до виконання завдань. Рівень підготовки проєктного менеджера залежить не тільки від його досвіду та професійних навичок, але також від того, як він реагує на проєктні ситуації, які завжди залишаються високостресовими чинниками. Симптоми, такі як тривога, фізична напруга, втрата концентрації, або навіть страх виступу на проєктній "сцені", є основними виявами синдрому стресу в області проєктного менеджменту [43].

Проблема полягає в тому, що не всі проєктні менеджери можуть ефективно контролювати своє хвилювання, або володіти навичками управління своєю емоційною сферою. Суттєвим аспектом вирішення цієї проблеми є формування емоційного інтелекту та виховання навичок емоційної гігієни в контексті проєктного менеджменту. Це, в свою чергу, включає в себе гармонійний розвиток когнітивних, емоційних та вольових процесів у професійній діяльності [51].

Таким чином, проблема подолання стресу у проєктному менеджменті визначається як складна задача, пов'язана не лише із справжнім виконанням завдань, але й із психологічною підготовкою та емоційним контролем. Розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту стає ключовими елементами формування успішного проєктного менеджера, здатного ефективно керувати процесами та командою в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Стресостійкість майбутніх проєктних менеджерів піддається впливу різноманітних факторів:

- їхнє сприйняття стресової ситуації, високі вимоги до себе та власний потенціал;

- використання звичних стратегій подолання стресів;

- попередній досвід переживання стресових ситуацій, у тому числі, схожість попередніх стресів до поточних та успішність їх подолання;

- обробка особистого травматичного досвіду;

- знання спектру можливих рішень у різних видах стресових ситуацій [45].

У складі емоційної напруги, що виникає під час проєктної діяльності, можна виокремити компоненти, такі як тривожність, страх, занепокоєння та невпевненість у власних силах. Ці емоції потребують особливих методик роботи з проєктними менеджерами та командами, оскільки вони виникають внаслідок особистісних установок, отриманих в процесі навчання, і не є конструктивними.

Вирішення проблеми страхів перед виконанням проєктних завдань вимагає комплексного підходу та формування емоційного інтелекту та навичок емоційної гігієни в контексті проєктного менеджменту. Важливою є інтеграція різних напрямків навчання, таких як асертивність, ефективна комунікація, розвиток саморегуляції, психологічна підготовка до роботи в екстремальних умовах та інші, для формування стресостійкості та управління емоційною сферою в ситуаціях високого емоційного навантаження [30].

Важлива роль в емоційно-вольовому рівні саморегуляції відводиться таким видам методів, як: самосповіді, самопереконанню, самонаказу, самонавіюванню, самопідкріпленню.

Самосповідь представляє собою внутрішній облік перед самим собою, включаючи розкриття власної ролі в життєвих обставинах. Цей метод передбачає щиру розповідь про труднощі, помилки та виклики, що сталися у минулому, сприяючи визволенню від психічного напруження.

Самопереконання – це осмислений вплив на власні установки та особистісні мотиви через процес комунікативного критико-аналітичного характеру. Ефективність цього методу досягається завдяки тверезому розумінню, об'єктивному підходу до проблем і ситуацій життя.

Самонаказ визначається рішучими діями фахівця в умовах чіткої мети та обмеженого часу для роздумів. Цей метод формується під час тренувань, де викликана дія починається негайно після самонаказу, що призводить до рефлекторного зв'язку між внутрішнім мовленням і дією.

Самонавіювання, що є психорегулятором на рівні мислення та стереотипів, вимагає творчих зусиль для аналізу та вирішення складних ситуацій. Ефективні мисленнєві чи словесні навіювання відзначаються простотою, короткістю, позитивністю та оптимізмом.

Самопідкріплення є контролюючою реакцією саморегуляції, де результати дій і сами дії оцінюються відповідно до індивідуальних стандартів. Цей стандарт є еталоном, який суб'єкт встановлює чи приймає як обов'язковий.

Саморегуляція в області мотивації проєктних менеджерів залежить від застосування двох типів методів: безпосередніх та опосередкованих. Безпосередні методи передбачають усвідомлене переосмислення мотиваційної системи та корекцію установок. Опосередковані методи, натомість, базуються на впливі на центральну нервову систему через непрямі чинники, як у випадку медитації.

Саморегуляція також реалізується через методи самоорганізації, самоствердження, самодетермінації та самоактуалізації. Самоорганізація передбачає активне творення себе, відповідність виборів індивіда його особливостям, прагнення до самопізнання та свідомого відношення до праці і справ. Самоствердження пов'язане із задоволенням потреби у самовираженні та саморозкритті, що часто визначає соціальний статус. Самодетермінація передбачає здатність самостійно обирати напрямок розвитку, а самоактуалізація – прагнення до максимально повного реалізації особистісного потенціалу та талантів. Це виявлення в себе індивідуальних можливостей через постійне самовдосконалення та прагнення до єдності, інтеграції чи внутрішньої синергії особистості.

У підборі методів саморегуляції для проєктних менеджерів важливо дотримуватись індивідуального підходу. На сьогодні у психологічній науці наявний значний арсенал методів, спрямованих на зняття симптомів стресу. Розумне застосування цих методів, таких як прості твердження, визначення першого кроку для виходу зі складної ситуації, увага, спрямована на конкретний об'єкт, індивідуальне усамітнення (як реальне, так і уявне), позитивні образи уяви, використання релаксуючих слів, швидке полегшення м'язевого напруження, дихання з рахунком 1-11, рухи для полегшення напруження, самомасаж, розслаблення за допомогою уяви, зміна підходу до вимог, самопитання, вибір, прийняття ситуації "як є", відволікання уваги, зниження рівня очікувань, повторення позитивних тверджень та інші, вважається доцільним.

Під час подолання стресу кожна особа використовує власні стратегії на основі особистого досвіду. Таким чином, копінг-поведінка представляє собою взаємодію копінг-стратегій та ресурсів копінгу [55]. Загальноприйняті шляхи розвитку стресостійкості особистості можна узагальнити в навчанні та удосконаленні стратегій копінгу та виявленні та зміцненні ресурсів копінгу особистості.

Стратегії подолання стресів визначаються особистісними властивостями та, таким чином, виявляють певну стабільність. Вони обираються відповідно до особливостей конкретної ситуації, відображаючи усталені погляди особи на доцільне поведінкове рішення в даній обстановці.

Психологічне значення копінгу полягає у здатності ефективно адаптуватися до вимог ситуації. Застосування копінг-стратегій можливе не лише для реакції на стрес чи подолання його, але й для превентивного використання перед можливим стресором, готування до ймовірних стресових ситуацій (проактивний копінг) [55]. Копінг-поведінка дає можливість суб'єкту ефективно подолати стрес чи важку життєву ситуацію через усвідомлені дії, які відповідають особистісним особливостям та ситуації. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією, таку як зміна (при контролі) чи адаптація (у випадку відсутності контролю). Освоєння способів ефективного копінгу в складних ситуаціях є необхідним, але саме особа визначає, якими інструментами користуватися.

З урахуванням особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців у сфері проєктного управління, психологічні умови розвитку їх стресостійкості включають:

Соціальні:

- надання інформації про різноманітні можливі рішення в різних стресових ситуаціях під час навчання та підготовки до проєктних завдань через залучення студентів до спеціалізованих психологічних корекційно-розвивальних програм;

- створення соціальних мереж, що служать джерелом психологічної підтримки особистості у стресових ситуаціях.

Поведінкові:

- аналіз ефективності використовуваних стратегій поведінки в стресових ситуаціях;

- розробка ефективних моделей поведінки в стресових обставинах;

- вдосконалення навичок "швидкої самодопомоги" під час стресу, вміння саморегулювати емоційний стан.

Особистісні:

- перегляд самооцінки внутрішнього потенціалу;

- розвиток емоційного інтелекту студентів;

- робота над травматичним досвідом;

- тренування професійно важливих навичок.

Узагальнюючи, важливо враховувати, що ефективність стратегій подолання стресу та розвитку стресостійкості залежить від індивідуальних особливостей та контекстуальних чинників. Поєднання соціальної підтримки, правильної поведінки та особистісного розвитку становлять комплексний підхід до підвищення стресостійкості майбутніх фахівців у галузі проєктного управління.

**3.2 Зміст корекційно-розвивальної програми для майбутніх фахівців проєктного менеджменту**

Мета даної програми полягає у спрямуванні на розвиток стресостійкості майбутніх фахівців у галузі проєктного менеджменту. Це досягається через осмислення психологічних аспектів стресу, формування життєвої позиції, розвитку ефективних комунікативних навичок та вдосконалення здатності до самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Основні завдання програми включають:

1. Інформувати студентів щодо поняття стресу, стресогенних факторів і методів подолання стресу.

2. Забезпечити розуміння майбутніми фахівцями галузі проєктного управління психологічних аспектів стресу та методик підготовки до ефективних проведень переговорів для мінімізації ризиків на проєкті.

3. Робота над розвитком позитивного образу "я" студентів-проєктних менеджерів та підвищенням рівню позитивної самооцінки та формуванню позитивної світоглядної позиції.

4. Здійснювати психологічну корекцію негативних особистісних утворень та зменшувати рівень ситуативної й особистісної тривожності.

5. Розвивати почуття власної значущості студентів-проєктних менеджерів як чинника, що сприяє їх здатності подолати складні життєві ситуації.

Для досягнення цих цілей передбачено використання різних форм роботи, таких як фронтальні та групові заняття, а також різноманітні методи, зокрема соціально-психологічні тренінги, бесіди, групові ігри, лекції тощо.

Структура корекційно-розвивальної програми розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту, зазначено у додатку Е.

Робота за визначеною програмою розподіляється на чотири блоки: лекційно-інформативний, самовдосконалення та самооцінка, робота з тривожністю і робота над власною значущістю проєктних менеджерів. Далі детально розглянемо кожен з цих блоків.

Метою лекційно-інформативного блоку є сформування загального розуміння майбутніми фахівцями у галузі проєктного управління концепції стресу. Це включає ознайомлення студентів із психологічною природою напруженості в процесі проєктних виступів, визначення стресогенних факторів і їх впливу на організм, а також розкриття технік подолання стресу і розвитку стресостійкості в професійній сфері.

У рамках цього блоку розроблено програму для проведення двох лекцій. Перша лекція, "Стрес та його управління: основні принципи", містить три основні тези. Перша теза визначає взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я людини з її світосприйняттям та образом життя. Від того, як людина мислить, відчуває, і діє, залежить її здоров'я та загальне благополуччя.

Друга теза стверджує, що особистість несе відповідальність за своє життя та здоров'я, а також вказує на необхідність узгодження можливостей та очікувань для збереження чи відновлення здоров'я.

Третя теза акцентує увагу на необхідності відповідності між можливостями та вимогами для збереження або відновлення здоров'я. У лекції також надається визначення терміну "стрес" та розкриваються три стадії його розвитку.

Друга лекція «Психологічна природа хвилювання. Методика підготовки до проведення переговорів» розглядає природу стресу, визначаючи зовнішні та внутрішні стресори, які виникають під час публічних виступів та комунікації. Також аналізуються психологічні особливості трьох етапів проведення переговорів: підготовчого, виконавчого та аналітичного.

Загалом, цей лекційний блок спрямований на надання фахівцям інструментів для управління стресом у професійному середовищі та підвищення їх стресостійкості.

Третя теза фокусується на обов'язковості свідомого сприйняття та оцінки емоційного стану для успішного впливу на нього. Зокрема, визначено, що проєктний менеджер повинен чітко ідентифікувати та оцінювати свої емоційні стани. Для спеціалістів, які сумніваються у власних здібностях і мають панічний страх перед помилками, ключовим є розуміння, що одна вдалий проєкт має вагомість, порівняно з десятками випадкових помилок. Суттєво наголошується, що хоча помилки можуть відбутися випадково, досягнення високих творчих результатів є наслідком систематичної праці. Таким чином, оцінка менеджера повинна базуватися на його досягненнях, а не на його невдачах. Якщо під час виступу відбулися позитивні моменти, то виконавцю можна вибачити багато "гріхів", оскільки творчі успіхи є головною метою його праці

Лекційно-інформативний блок завершується етапом зворотного зв'язку від учасників програми, що дозволяє студентам задавати питання лектору, уточнювати інформацію та отримувати пояснення на доступних прикладах.

Другий блок програми, спрямований на розвиток позитивного образу "я" та позитивної самооцінки у студентів, включає в себе ряд профілактично-розвивальних вправ, розподілених між двома тренінговими заняттями.

Одна з вправ, "Не помиляється той, хто нічого не робить", спрямована на розвиток навичок протидії стресовим ситуаціям. Інструкція включає в себе роздуми та записи висловлювань, які виражають позитивний погляд на невдачі та їх подолання. Аналіз невдачі передбачає розгляд помилок, вивчення отриманих з них навичок, а також визначення аспектів, які потрібно вдосконалювати. Окрім того, розглядаються методи стрес-долаючої поведінки, які можна застосовувати.

В подальшому важливо розробити кілька девізів, спрямованих на те, щоб досліджуваний міг адекватно реагувати на власні невдачі та помилки. Однією із вправ, призначеною для формування позитивного світогляду та полегшення взаємовідносин з оточенням, є "Посмішка по колу". Організуючись у коло, учасники обмінюються посмішками та позитивними відгуками, сприяючи тим самим підвищенню загального оптимізму.

Ще однією вправою, спрямованою на розвиток уваги, пам'яті та створення оптимістичного настрою, є "Снігова куля". Учасники обирають для себе ім'я, пов'язане з якою-небудь квіткою, та під час обговорення кожен з них називає своє ім'я та рекомендовані асоціації. Ця вправа не лише сприяє психічному розвитку, але й створює позитивний емоційний фон в групі.

Крім того, запропонована техніка "Складання списку прояву проблем" має психотерапевтичний характер та спрямована на розвиток у студентів умінь орієнтуватися у проблемах. Учасники систематично фіксують події, що викликали тривожність та напругу, а також відзначають свої думки у таких ситуаціях. Цей список дозволяє створити уявлення про реакції на стрес та визначити напрямки для самовдосконалення. Після його складання, це стає звичкою, що сприяє усвідомленню та коригуванню власної поведінки.

Таблиця 3.1

**Приклад техніки складання списку стресових реакцій майбутніх фахівців проєктного менеджменту у відповідь на стресогенні ситуації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуація – передумова** | **Особливості поведінки(думки, почуття, дії)** |
| Переживання щодо проведення важливих переговорів із замовником  | «Я не впевнений, що досконало володію ситуацією на проєкті» |
| (почалося за 1 годину до комунікації) | Переживання, тривога, «все валиться з рук», поспіх, відсутність |
|  | сконцентрованості. |
| Сварка з учасником команди, яка задіяна над реалізацією проєкту | «Ми не зможемо знайти порозуміння», бажання голосно кричати, агресія, надлишкова емоційність, сльози. |

Техніка створення нових передумов передбачає за собою створення нових стратегій поведінки у стресових ситуаціях, розвиток навичок переконструювання думок із ірраціональних у раціональні. Для цієї психотерапевтичної техніки необхідно скласти послідовний список ірраціональний думок, які супроводжують людину у стресовій ситуації та шляхом обговорення у групі перетворити список кожного учасника на перелік раціональних думок, що спонукатимуть до позитивного мислення і мотивуватимуть справлятись зі складнощами (табл. 3.3).

Таблиця 3.2

**Ірраціональні та раціональні думки**

|  |  |
| --- | --- |
| Ірраціональні думки,що викликають тривогу | Перетвореніраціональні думки |
| Це жахливо | Нічого страшного |
| Я не зможу цього винести | Я витримаю |
| Я не розумна людина | Я можу помилятися і це нормально |

Продовження табл. 3.2

|  |  |
| --- | --- |
| Мені потрібно, щоб він/вона зробили це! | Я хочу / бажаю / волію, щоб він / вона це зробили, але я не обов'язково повинен мати те, що хочу |
| Справи як завжди кепські | Справи йтимуть погано, якщо не часто, то іноді |

В рамках даного блоку програми передбачається здійснення зворотного зв’язку, включаючи обговорення надісланих питань та можливого відчуття дискомфорту, що виникло під час виконання вказаних вправ. На завершення даного блоку учасники групи повинні обмінятися своїми враженнями, визначити нові знання, які вони здобули під час занять. Також важливо визначити, наскільки зрозумілі для учасників є техніки формування позитивного ставлення до себе та інших, а також оцінити, чи вони вважають, що такий позитивний настрій сприятиме успішному подоланню стресу в їхньому професійному житті [21].

Третій блок програми фокусується на роботі з тривожністю майбутніх фахівців у сфері проєктного менеджменту з метою психологічної корекції негативних особистісних формувань та зниження ситуативної й особистісної тривожності. Для цього були виокремлені конкретні вправи в рамках профілактично-розвивальної програми.

Вправа "Незакінчене речення" призначена для виявлення ситуацій та обставин, які спричиняють підвищення тривожності серед учасників групи. Кожен учасник по колу доповнює розпочаті речення, внаслідок чого відбувається обговорення та виокремлення найбільш тривожних та стресогенних моментів.

Вправа "Потік вітру" направлена на розвиток упевненості в собі, емоційної комфортності та відчуття руху, сприяючи гармонізації особистості. Учасники, зазначивши відчуття, відповідають на питання, спрямовані на рефлексію щодо емоційного стану та здатності до розслаблення під час виконання вправи, враховуючи сприйняття особливостей навколишнього повітря та емоційні реакції.

Вправи з глибоким диханням представляють собою психотерапевтичну техніку для зняття напруги та тривожності, призначену для виконання у сидячому або стоячому положенні, в зручній позі. Процес виконання цієї вправи починається з поступового заповнення нижніх ділянок легенів повітрям, після чого учасник поетапно продовжує його рух вгору. Ця послідовність сприяє розслабленню організму та сприяє подоланню стресу.

На заключному етапі даного блоку відбувається обговорення результатів роботи, виявлення можливих проблем та обговорення перспектив подальшої роботи з тривожністю. Також висловлюються роздуми про те, яким чином можна знизити інтенсивність факторів, які підвищують рівень тривожності і, відповідно, знижують рівень стресостійкості студентів [35].

Останній блок корекційно-розвивальної програми націлений на роботу з власною значущістю та має за мету розвиток почуття власної значущості майбутніх фахівців у сфері проєктного менеджменту як ключового фактора, спроможного допомагати в подоланні складних життєвих ситуацій. Структура даного блоку включає в себе ряд профілактично-розвивальних вправ.

Вправа "Позитивне мислення" націлена на розвиток навичок самопідтримки та збільшення відчуття власної значущості як фактора подолання стресу в повсякденному житті. Для цього надається перелік часто вживаних "негативних" думок і позицій, які можуть спричиняти стрес та заважати його подоланню. Група спільно розробляє формулу позитивного мислення, в якій ці думки представлені у більш позитивному світлі, щоб не лише уникати поглиблення стресу, але й відкривати ресурси для подолання його.

Вправа "Компліменти" призначена для підвищення почуття власної значущості шляхом отримання позитивних відгуків від інших учасників групи.

Учасники взаємодіють шляхом надання компліментів один одному в кільці, що призводить до отримання значної кількості позитивних висловлювань від інших членів групи. Цей процес сприяє виникненню більш позитивного уявлення про себе та почуття значущості участі в даному колективі.

Тест "Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя" націлений на визначення особливостей рівня стресостійкості та психологічного благополуччя кожного учасника групи. Учасникам пропонується відкрито відповісти на питання у п'яти блоках, охоплюючи такі аспекти, як ставлення до себе, до інших осіб, відчуття контролю над власним життям, задоволення власних потреб, а також здатність впоратися з невдачами. Загальна кількість балів слугує орієнтованою оцінкою психологічної рівноваги, представленої на п'ятибальній шкалі [53].

Вправи на релаксацію включають в себе комплекс психотерапевтичних технік, що належать до області тілесно-орієнтованої терапії. Цей комплекс спрямований на роботу з усіма групами м'язів, сприяючи зняттю відчуття напруження в стресових ситуаціях.

Особливості роботи із усіма дев’ятьма групами м’язів представлена нами у таблиці із вправами на релаксацію для усіх груп м’язів (додаток Є).

**Висновки до розділу III:**

Загалом, ефективність методів протидії стресу та формування стійкості залежить від особливостей особи та специфіки ситуації. Комбінація соціальної підтримки, адекватної поведінки та особистісного росту представляє собою комплексний підхід до підвищення стресостійкості майбутніх спеціалістів у сфері проєктного менеджменту.

Наведена програма орієнтована на формування структурних елементів стресостійкості, таких як позитивне сприйняття себе і оточуючого світу, знижений рівень тривожності та високий рівень самооцінки. Відзначається, що процес розвитку стресостійкості у майбутніх проєктних менеджерів можливий лише за умови комплексного використання корекційно-розвивальних вправ. Це включає в себе культивування позитивного ставлення до різноманітних ситуацій та навичок перетворення стресорів на менш інтенсивні впливи. Крім того, важливим фактором є успішне поєднання належного фізичного навантаження та ефективних методів релаксації.

**РОХЗДІЛ IV**

**ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

**4.1 Охорона праці в процесі діяльності психолога**

В рамках психологічної діяльності, охорона праці є системою заходів, спрямованих на збереження здоров'я та життя фахівців психології під час трудової діяльності. Ця система охоплює різноманітні аспекти, включаючи правові, соціально-економічні, організаційно-технічні, санітарно-гігієнічні, лікувально-профілактичні, реабілітаційні та інші заходи.

В контексті психологічної діяльності, охорона праці та безпека життєдіяльності тих осіб, з якими взаємодіє психолог, залежать від особливостей його професійної сфери, а саме від того взаємодій з іншими людьми. У цьому контексті важливо визначити поширений феномен "вигорання", який є типовим для професійної діяльності психолога. Законодавство передбачає оптимальний розподіл робочого часу психолога між різними видами діяльності. Лише половина його робочого часу в тиждень відводиться на взаємодію з людьми, тоді як інша половина призначена для інших видів діяльності. Це передбачає, що при такому розподілі часу створені достатні організаційні умови для уникнення негативних наслідків феномена "вигорання". Крім того, одна зі сфер діяльності психолога повинна бути нормативно регульована в рамках законів охорони праці, зокрема, обробка інформації досліджень, друкування "Заключних" і "Довідок" за результатами досліджень, а також розробка програм тренінгів, що передбачає досить тривалу роботу психолога за допомогою комп'ютера. Однак, важливо враховувати, що тривалість роботи за комп'ютером повинна бути обмежена. Зокрема, тривалість безперервної роботи з ПК без регламентованої перерви не повинна перевищувати дві години. Обов'язкові регламентовані перерви та відволікання на інші види робіт рекомендовані. Клієнтами психолога, який працює в соціально-педагогічній сфері, традиційно є діти різного віку, їхні батьки, працівники даних установ (інші категорії клієнтів зустрічаються досить рідко). Завдяки специфіці роботи, діяльність психолога відноситься до допомагаючих професій, а отже, охорона життєдіяльності клієнтів та надання допомоги у цьому є одним із ключових завдань професії психолога. Під час взаємодії з клієнтом психолог несе відповідальність не тільки за фізичне благополуччя, але й за його психологічний стан.

У етичному кодексі психолога визначені принципи взаємодії з клієнтами, серед яких виділяється основний принцип – конфіденційність. Порушення цього принципу може викликати у клієнтів складні емоційні стани, спричинити невірні дії та інші негативні наслідки. Одним із законів, що регулює відносини в даній сфері, є Закон України "Про захист персональних даних" (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, № 34, ст. 481), зі змінами, внесеними згідно із Законами № 4452-VI від 23.02.2012, ВВР, 2012, № 50, ст. 564 та № 5491-VI від 20.11.2012. Психологам також слід звертати увагу на загальні умови діяльності та умови безпеки, що стосуються як діяльності самого психолога, так і осіб, з якими він професійно співпрацює.

У процесі своєї роботи психолог має виявляти, аналізувати та вчасно реагувати на проблеми фізичного та психологічного здоров'я, існуючі в рамках надання професійної психологічної допомоги.

1. У світлі гігієнічних принципів визначаються оптимальні режими праці фахівців у соціально-педагогічній сфері, таких як педагоги, вихователі, студенти, курсанти та інші.
2. Визначення припустимих та оптимальних параметрів для організації умов виховання, проживання, навчання, організації робочого місця, природного та штучного освітлення, а також мікроклімату в приміщеннях.
3. Установлення вимог до організації та проведення науково-дослідницької роботи, а також до основних заходів з безпеки при використанні технічних засобів, включаючи персональні комп'ютери та іншу оргтехніку.
4. Аналіз причин і умов виникнення травм, нещасних випадків та професійних захворювань у закладах соціально-виховної сфери.
5. Визначення вимог до пожежної та електробезпеки, а також розробка необхідних заходів для їх попередження та профілактики. Крім того, адміністрація установи може залучати психолога для проведення експертизи психологічної складової зазначених проблем.

**4.2 Надзвичайні ситуації соціального характеру**

В літературі широко використовується класифікація надзвичайних ситуацій на основі їхнього генезису, а саме: техногенні, природні та соціальні катастрофи. Хоча кожна така подія має свої унікальні характеристики, є загальна характеристика - вони спричиняють значний рівень страждань, траур та психологічної травми серед постраждалих осіб.

Однією з основних негативних наслідків таких трагічних подій є високий рівень психотравматичного впливу, який майже у всіх учасників подій. Тому має бути акцентовано на тому, що психологічна допомога повинна надаватися неодкладно, інтегровано з ліквідацією наслідків події та проведенням рятувальних заходів. Чим швидше потерпілий зможе відчути себе в безпеці та отримати підтримку, тим ефективніше його резистентність до травматичного впливу. Такий підхід сприяє зниженню ризику розвитку посттравматичних стресових розладів серед потерпілих та збільшенню можливостей подолання кризової ситуації з меншими психологічними втратами.

Соціальні надзвичайні ситуації, що виникають в контексті протиправних актів терористичного та антиконституційного характеру, можна класифікувати за такими основними категоріями:

1. Реалізація або відчутна загроза терористичних дій, які включаються в себе такі аспекти, як збройні атаки, захоплення та утримання важливих інфраструктурних об'єктів, ядерних установок та матеріалів, а також атаки на системи зв'язку та телекомунікацій, а також інциденти, пов'язані з повітряними або морськими транспортними засобами.
2. Акти викрадення або спроби знищення водних або морських суден.
3. Ситуації захоплення осіб в якості заручників.
4. Розташування вибухових пристроїв у місцях загального користування.
5. Випадки крадіжки або захоплення зброї з метою незаконного використання.
6. Виявлення застарілих боєприпасів та інших вибухових матеріалів, які можуть становити загрозу громадській безпеці.

Соціальні надзвичайні обставини часто виходять на передній план у контексті соціально-політичних дисонансів. Конфлікт визначається як стан суперечності між різними сторонами, що ґрунтується на різних інтересах, поглядах та ціннісних установках, що породжує активну діяльність між конфліктуючими сторонами різної кількості та характеристик. Факторами, що породжують конфлікт, можуть служити соціальна диспропорція в суспільстві та систематизована ієрархія цінностей, таких як влада, соціальний статус, матеріальні ресурси та освітні можливості. Конфлікт включає в себе усвідомлення протиріччя та індивідуальну реакцію на це протиріччя.

Соціальний конфлікт може класифікуватися за кількома основними категоріями:

1. Політичні конфлікти, які виникають між політичними системами.
2. Соціальні конфлікти, що є результатом суперечностей у соціальних системах.
3. Економічні конфлікти, що породжуються у межах економічних систем, наприклад, корпоративних структур.

Соціальний конфлікт набуває глобальних розмірів, коли він взаємодіє з міжнародними, класовими, етнічними, міжнаціональними, регіональними, демографічними та іншими соціальними відносинами. Динаміка конфліктів може бути поділена на два типи: експліцитна форма, що виявляється у відкритому протистоянні, та імпліцитна форма, де конфлікт проявляється у прихованій боротьбі. Термін «соціальний конфлікт» зазвичай використовується для опису масштабних соціальних зіткнень на національному рівні (наприклад, громадянські конфлікти, страйки) та міжнародному рівні (наприклад, військові конфлікти, партизанські операції).

Війна інтерпретується як збройний конфлікт між державними утвореннями (або їхніми альянсами) або між соціальними, етнічними та іншими колективами; в контексті метафоричного використання - це екстремальний рівень антагоністичних взаємовідносин між конкретними політичними формаціями. До соціально-політичних конфліктів можна віднести активну діяльність радикальних формувань (наприклад, терористичних організацій). Тероризм представляє собою варіант політичного радикалізму, що охоплює або загрозує застосуванням екстремальних форм насильства, включаючи фізичне ушкодження осіб, інтимідацію урядових структур та цивільного населення з метою досягнення конкретних цілей. Терористична діяльність може бути ініційована окремими особами, групами, що представляють інтереси конкретних політичних формувань, або держав, де терористичні акції стають частиною національної стратегії. Основні форми тероризму можна класифікувати як: політичний, релігійний та кримінальний.

Громадянський конфлікт в Сирії, розпочавшися в 2011 році як відгук на цивільні рухи, став вузловим протистоянням між урядовими силами та сирійською опозицією. За даними ООН, кількість загиблих в цьому конфлікті перевищила позначку у 70 000 осіб. Окремо можна відзначити такі форми тероризму, як біологічний, ядерний, інформаційний тощо.

Впровадження принципів ринкової економіки в Україні створило нову соціально-економічну парадигму, що, у свою чергу, викликало ряд негативних наслідків: формування нової соціальної ієрархії та відповідних критеріїв оцінки свідчить про нестабільність в суспільних відносинах; гострий соціальний розклад на шари бідних і заможних; процеси економічного збіднення та збагачення виявляють дисбалансований характер, призводячи до активізації соціальних девіацій, таких як злочинність, самогубство, зловживання наркотиками та алкоголем.

Отже, аналізуючи специфіку психологічної підтримки у контексті центра надзвичайних ситуацій, можна виявити ряд ключових викликів та проблем, що зустрічаються у процесі надання невідкладної психологічної допомоги. Серед цих викликів можна відзначити: дефіцит часових ресурсів та обмежена доступність інформації стосовно стану постраждалого; обмежені можливості застосування специфічних методів психологічної діагностики; потреба в проведенні психологічної підтримки у присутності свідків; відсутність психологічної готовності постраждалого до взаємодії з фахівцем та інші психологічні бар'єри.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

За результатами проведеного магістерського дослідження зроблено такі висновки.

1. Розглянуто ключові аспекти стресостійкості та проведено теоретичний аналіз проблеми у науковій психологічній літературі. Стресостійкість є комплексною характеристикою цілісної особистості, взаємопов'язаною з багаторівневою системою складових, що включають когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні властивості.

Емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість та емоційний інтелект представляють собою показники стресостійкості. Рівень стресостійкості визначається індивідуальними особливостями особистісної структури, такими як темперамент, характер, мотивація, установки та цінності, а також розвиненість операційних характеристик особистості як суб'єкта діяльності (стилі діяльності, пізнавальна активність, професійні здібності та навички).

Збереження чи підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях. Під "ресурсами" розуміють внутрішні та зовнішні чинники, що сприяють психологічній стабільності в стресогенних ситуаціях.

Стрес представляє собою емоційний стан напруги, породжений впливом стресогенних факторів, які можуть бути фізичними чи психологічними (загроза, шантаж, образи, емоційне та фізичне перевантаження, необхідність швидких та відповідальних рішень і т.д.). Стресори поділяються на зовнішні (об'єктивні, що призводять до стану напруги) та внутрішні (суб'єктивні, що є проявами внутрішнього психічного стану).

Діяльність проєктного менеджера відзначається як одна з найбільш стресових професій через унікальні вимоги щодо управління командою, можливими ризиками і постійних перемовинах із замовником проєкту. Це обумовлює необхідність формування в менеджера навичок самоналаштування, емоційної стійкості, уваги та саморегуляції для досягнення високого рівня стресостійкості.

2. Здійснено дослідження психологічних характеристик професійної діяльності проєктних менеджерів, та вивчено особливості їх психологічного стану у процесі навчання у ЗВО. Студентський період визначається як етап інтенсивного професійного становлення особистості та важлива фаза в розвитку стресостійкості людини. Вирішальне значення у формуванні стресостійкості молоді має уміння застосовувати продуктивні копінг-стратегії та розвивати емоційний інтелект. Це сприяє адаптації особистості до різноманітних ситуацій, дозволяє зберігати оптимальне самопочуття і, відповідно, є важливим чинником для сталої ефективності діяльності в умовах невизначеності.

Розглядаючи внутрішні фактори, такі як збудливість, соціально-психологічні властивості особистості та різновиди темпераменту, та їх вплив на результативність діяльності, можна стверджувати, що менеджерська надійність студентів залежить від емоційного рівня активації; сили внутрішньої та зовнішньої мотивації; емоційної впевненості чи сумніву; емоційної оцінки інтермедійних та кінцевих результатів ведення проєкту; переважання позитивних чи негативних емоцій.

3. Проведено емпіричне дослідження з метою визначення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців в галузі проєктного менеджменту. Для визначення рівнів розвитку стресостійкості у проєктних менеджерів будо використано: тест «Характеристика емоційності» (Є. Ільїн) (самооцінка вияву різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, стабільності, впливу на ефективність діяльності); тест «Самооцінка емоційного інтелекту Н. Холла» (виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень); опитувальник САН (оцінка самопочуття, активності і настрою майбутніх фахівців проєктного менеджменту перед проведенням комунікації із замовником проєкту та після цього (В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мірошников)); тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер,адаптований Т. Крюковою – виявлення стратегій реагування в складних ситуаціях); тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона (визначення загального рівня стресостійкості).

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено, що самопочуття студентів менеджерів перед проведенням перемовин із замовниками проєкту та після цього в значній кількості випадків знаходиться на низькому рівні, що свідчить про підвищену напруженість та тривожність у них. Також зафіксовано тенденцію до погіршення їх самопочуття після проведення комунікації із замовником, що індикативно для визнання його важливим стресовим фактором.

У більшості студентів виявлені високі та середні рівні емоційності. Лише невеликий відсоток студентів характеризується низьким рівнем емоційності. Це свідчить про професійну особливість менеджерів, для проведення ефективних перемовин слід управляти своїм психоемоційним станом.

Аналіх показників емоційного інтелекту студентів груп СН-31,
СН-32, СН-33 та СТ-31 виявлено, що лише незначна частина студентів має високий рівень його розвитку (СН-31 – 19%; СН-32 – 21%; СН-33 – 23%;
СТ-31 – 24%), при цьому найвищі результати виявлено у студентів групи СТ-31. Це може свідчити, що студенти які отримали базовий рівень «молодший спеціаліст» мають більш кращу професійну підготовку, яка має безпосередній вплив на розвиток емоційного інтелекту, ніж студенти, лише з базовою шкільною освітою.

За результатами проведеного емпіричного аналізу виявлено, що жоден із студентів у всіх чотирьох групах не демонструє високого рівня стресостійкості, переважно виявляючи поганий або задовільний рівень. У групах СН-31, СН-32 та СН-33 на доброму рівні стресостійкості знаходиться лише 20% студентів. Студенти групи СТ-31 виявляють біль вищий рівень стресостійкості, що можливо пов'язано з їхнім вищим професійним рівнем. В основному, ці студенти комбінують навчання з особистими сферами життя у різних професійних аспектах, що надає їм значний досвід управління менеджерським стресом.

При аналізі домінуючих копінг-стратегій виявлено, що у майбутніх проєктних менеджерів переважають емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії відволікання. В групі СН-32 зафіксовано більшу кількість студентів із проблемно-орієнтованою стратегією копінг-поведінки.

Згідно з результатами кореляційного аналізу Пірсона встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю та емоційним інтелектом, самопочуттям, емоційністю, а також проблемно-орієнтованою та емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями поведінки студентів-менеджерів. Коефіцієнт кореляції вказує на статистично значущий позитивний зв'язок між розглянутими показниками, за винятком емоційно-орієнтованої копінг-стратегії поведінки, яка демонструє негативну кореляцію із стресостійкістю.

4. Розроблено корекційно-розвивальну програму для підвищення стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту.

Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у майбутніх проєктних менеджерів охоплюють різні сфери їхньої особистості. Зокрема, соціальні аспекти включають надання інформації щодо різноманітних стресових ситуацій у ході навчання та підготовки до проведення важливих перемовин із замовниками проєктів через залучення до спеціальних психологічних корекційно-розвивальних програм та формування мережі соціальних контактів, що служитиме джерелом психологічної підтримки у стресових ситуаціях. Поведінкові аспекти включають аналіз ефективності стратегій поведінки під час стресових ситуацій, розробку ефективних моделей поведінки та вироблення навичок "швидкої самодопомоги" та саморегуляції емоційного стану.

Особистісні аспекти розвитку стресостійкості включають перегляд самооцінки внутрішнього потенціалу, розвиток емоційного інтелекту, пропрацювання із травматичним досвідом та тренування необхідних професійно значущих якостей.

Розроблена корекційно-розвивальна програма передбачає завдання, такі як інформування студентів про стрес, його фактори та методи подолання; ознайомлення із психологічною природою хвилювання напередодні важливих перемовин та методиками підготовки до проведення комунікацій із представниками замовника проєктів; розвиток позитивного образу "я", самооцінки та позитивного світогляду; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної та особистісної тривожності; розвиток почуття власної значущості. Форми роботи включають фронтальні та групові заняття, а методи – соціально-психологічні тренінги, бесіди, групові ігри, лекції тощо.

Зазначене дослідження надзвичайно важливе, та не є вичерпним щодо усіх аспектів стресостійкості майбутніх проєктних менеджерів. Наприклад, глибоке вивчення емоційного інтелекту у контексті контрою ризиків на проєктах та розробка відповідних рекомендацій для викладачів менеджерських дисциплін є важливим напрямом для подальших досліджень.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. Персонал, 2014. Т.1. С. 78-84.
2. Берзінь В. І. Основи психогігієни. Київ: Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. … канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10687> (дата звернення: 25.09.2023).
4. Бойко В. Енергія емоцій: погляд на себе та на інших. Симптоми емоціного вигорання як психологічний захист. Харків, 1996. 154 с.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус. Вип. 23.* Одеса, «Гельветика», 2021 С.55-59. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/23-2021.pdf> (дата звернення: 2.10.2023).
6. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. – 106 с.
7. Гончар М. Ф. Методи стрес-менеджменту та їх класифікація. БізнесІнформ, 2017. № 12. С. 424-429.
8. Гончар М.Ф. Формування та використання системи стрес-менеджменту на підприємстві. Проблеми економіки, 2017. № 4. С.257-262.
9. Гриньова М., Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. *Витоки педагогічної майстерності.* 2016. Вип. 18. С. 66-72 URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7/1/Grinyova.pdf> (дата звернення: 27.09.2023).
10. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей у юнацькому віці. URL: *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць.* Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 9–13. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33689449.pdf> (дата звернення: 11.10.2023).
11. Гурич А., Черпіта М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету.* Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. № 2. С. 202-208. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\_nbuv/cgiirbis\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe) (дата звернення: 29.11.2023).
12. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti#:~:text> (дата звернення: 17.10.2023).
13. Егідес А. П. Психологія конфліктів у діловому спілкуванні. Концепції і технологія: Дес. д. псх. н. – М.: Державний університет управління, 2004. – 395 с.
14. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2012. Вип. 103. С. 140–149
15. Захаров В. Я., Блінов А. О. Антикризове управління: теорія і практика. Харків, 2007.
16. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон, 2019. С. 57-59. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/1/10.pdf> (дата звернення: 7.11.2023).
17. Ізмайлова, К. Обґрунтування економічних рішень щодо підвищення ефективності проектів на передінвестиційній стадії / К. Ізмайлова // Економіка України. – 2011. – № 10. – С. 79–87.
18. Карташова К. С. Психологія стресу: навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2012.
19. Керанчук Т.Л. Концепція вартісно-орієнтованого управління підприємством та можливості її адаптації в Україні / Т. Л. Керанчук // Фінанси України. – 2011. – № 7. – С. 104–114.
20. Керівництво з управління інноваційними проектами і програмами організацій: монографія / перек. на укр. мову під ред. проф. Ярошенка Ф.О. – URL: <http://edu.minfin.gov.ua/P2M/Pages/Codex.aspx> (дата звернення: 27.10.2023).
21. Кінан К. Управління стресом. Чернігів, 2006. – 72 с.
22. Конфліктологія: Навч. посіб. За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
23. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 183-192. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22> (дата звернення: 10.10.2023).
24. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.* Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ, 2018. № 1 (45). С. 156–173.
25. Кузьмін О. Є., Гончар М. Ф. Стреси як об’єкт менеджменту: сутність, класифікація та фактори формування. БізнесІнформ, 2017. № 3. С. 413-418.
26. Кузьмін О. Є., Гончар М. Ф. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. БізнесІнформ, 2017. № 5. С. 233-239.
27. Куліш О. В. Студентський вік як період становлення професійної ідентичності психолога у ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2 (1). С. 204–208.
28. Курдюмов С., Малинецкий Г. Синергетика: теорія самоорганізації. Суми, 2008.
29. Лазарус Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. Запоріжжя, 1995. 202 с.
30. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
31. Литвин Ю. В., Когнітивне моделювання ризиків проектів, Харків, 2012. – Т. 9. – №2. – С. 48–67.
32. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2018. Вип. 2 (25).* С. 129-135. URL: <https://msu.edu.ua/educationandscience/wp-content/uploads/2019/02/125-129.pdf> (дата звернення: 4.10.2023).
33. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22). Т.1. С. 78–80.*
34. Мазур І. І., Шапіро В. Д. Управління проектами. Довідник для професіоналів. Дніпропетровськ, 2001. – 875 с.
35. Марков С.Л., Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджментів. Правничий вісник Університету «КРОК». Актуальні проблеми психології, 2012. № 14(20). С. 91-95.
36. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 55–64.
37. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 16.11.2023).
38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
39. Невідомий С. І. Управління проектами: довідник. Суми, 2005. – 103 с.
40. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету.* Харків, 2004. № 617. С. 96–100.
41. Папкін А.І. Особиста безпека співробітників органів внутрішніх справ. Тактика і психологія безпечної діяльності. Запоріжжя, 1996. – 124 с.
42. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: ХVІІІ Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф.. Переяслав-Хмельницький, грудень, 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 1.11.2023).
43. Посохов І. М. Теоретичні та практичні аспекти управління ризиками корпорацій: монографія. – Харків: Слово, 2014. – 499 с.
44. Практична психодіагностика. Методики і тести: навч. посіб. / за ред. Д. Я. Райгородного. Суми, 1998. URL: <https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah> (дата звернення: 20.10.2023).
45. Психодіагностика стресу: практикум Р. В. Купряк, Ю. М. Кузьміна. Харків, 2012. 212 с.
46. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
47. Психологія управління [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://uk.wikipediфa.org/wiki](http://uk.wikipedia.org/wiki) (дата звернення: 25.10.2023).
48. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, Ю. В. Петрище. Вид 2-ге, виправ. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 612 с.
49. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров’я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ ІІІ-ІV рівнів акредитації. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
50. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. Основи психології: підручник / за ред. О. В. Киричука, А. В. Роменця. 4-е вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. С. 383–402.
51. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика, 2016. № 1. С. 165-175.
52. Терехова Т.А., Вишневська Н.Є., Бабкіна Е.В. Соціальні ролі новаторського типу і динаміка їх формування // Психологія в економіці і управлінні. – 2010. – № 1 (3). – С. 50-56.
53. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
54. Ткачова Н. Ю. Професійне направлення як особистісне утворення юнацького віку. Дніпропетровськ, 1983. 24 с.
55. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
56. Фетіскин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості (Н. Холл). Полтава, 2002. C.41-42.
57. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2011. 274 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/340526323_dinamika_perezivanna_stresiv_studentami_visih_navcalnih_zakladiv> (дата звернення: 13.10.2023).
58. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості: матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 53–55. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf> (дата звернення: 1.10.2023).
59. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Том 9. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8. С. 535–544. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/58.pdf> (дата звернення: 2.12.2023).
60. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, Вип. 11. – С. 332-336. – URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_64> (дата звернення: 9.10.2023).
61. Шепель В.М. Професія іміджмейкер. Харків, 2008. – 523 с.
62. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта. № 5. 2014 С. 104-109.* URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6041/1/Shpak.pdf> (дата звернення: 22.10.2023).