

З огляду на це зростає актуальність розроблення систем профілактики емоційного вигорання та програм психологічної підтримки співробітників поліції. Науковці, серед яких Т. Карабін, О. Хоменко, М. Савчин, наголошують на необхідності впровадження тренінгів емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, психологічної освіти, супервізії та професійного консультування. Ефективними також вважаються когнітивно-поведінкові техніки, методики майндфулнес, програми підтримки ментального здоров'я, а також групові форми роботи, спрямовані на збереження професійної ідентичності та попередження деструктивних змін у професійній поведінці [1; 5].

Висновок. Емоційне вигорання є не лише поширеним явищем серед співробітників поліції, але й одним із ключових факторів, що спричиняють розвиток професійної деформації. Усвідомлення значення цього феномену, своєчасна діагностика та впровадження системних заходів психологічної підтримки є необхідними умовами для підтримання високої професійної ефективності, збереження психологічного благополуччя правоохоронців та зміцнення довіри громадян до правоохоронної системи.

Література

1. Карабін Т. О. Резильєнтність як фактор професійного розвитку особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 88–137.
2. Костюк Г. С., Максименко С. Д. Розвиток особистості в умовах професійного становлення. Київ: Освіта, 2016. С. 47–95.
3. Смеречинська Л. Формування життєстійкості в умовах професійного розвитку. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. С. 63–110.
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: теоретичні засади і практичні моделі. Київ: Либідь, 2018. С. 101–145.
5. Хоменко О. В. Розвиток стресостійкості та адаптивних можливостей фахівців. Київ: Академвидав, 2020. С. 57–118.

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; В.В. Мельник
(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ SOFT SKILLS СУЧАСНОГО МЕНЕДЖЕРА-КОНСУЛЬТАНТА

V.V. Vyshnovskyi Ph.D, Assoc. Prof.; V.V. Melnyk

RESILIENCE AS A COMPONENT OF SOFT SKILLS OF A MODERN MANAGER-CONSULTANT

У реаліях воєнного стану питання розвитку резильєнтності набуває особливої ваги. Сучасна ситуація в Україні характеризується високим рівнем нестабільності та непередбачуваності у багатьох сферах суспільного життя, що зумовлено складними соціально-політичними обставинами. Такі умови істотно ускладнюють підтримання фізичного й психологічного здоров'я населення та його загального благополуччя. У сучасних умовах високої конкуренції, динамічних змін ринку та зростання невизначеності професійна діяльність менеджера-консультанта потребує розвитку широкого спектра психологічних компетентностей. Однією з ключових серед них є резильєнтність – здатність не лише витримувати дію стресових чинників, а й ефективно адаптуватися, зберігати продуктивність та професійний тонус у ситуаціях підвищеного тиску. У структурі soft skills ця якість стає визначальною, оскільки визначає стійкість до професійних труднощів, здатність до відновлення, стратегічну гнучкість і конструктивне реагування у взаємодії з клієнтами.

Наукове вивчення резильєнтності має міждисциплінарний характер. У психології поняття було сформоване в працях Н. Гармезі, Е. Вернер, які вперше описали феномен «psychological resilience» як здатність людини успішно долати життєві труднощі. Подальші дослідження М. Раттера, К. Рейха та Б. Сігеля підкреслили роль резильєнтності як динамічного процесу адаптації та подолання труднощів, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми [1].

У сучасній науковій літературі резильєнтність трактується як:

- властивість (індивідуальна риса, пов'язана з емоційною стабільністю);
- процес (динамічна система адаптації);
- результат (успішне подолання труднощів і повернення до продуктивного функціонування).

У контексті професійної діяльності її операціоналізували М. Шнайдер, К. Коннор і Дж. Девідсон, які створили одну з найвідоміших методик – шкалу CD-RISC [1]. В Україні вивчення стресостійкості, психологічної адаптивності та гнучкості представлено працями Т. Титаренко, О. Кокун, О. Хоменко, Л. Смеречинської, Н. Чепелевої. Українські дослідники підкреслюють роль смислової сфери, саморегуляції та адаптивного потенціалу особистості як ключових складових стійкості до стресу та професійних навантажень [2; 4; 5; 6; 7].

У професійній сфері менеджера-консультанта резильєнтність проявляється у кількох ключових блоках.

1. Емоційна стійкість – здатність підтримувати конструктивний емоційний стан, зберігати самоконтроль у конфліктних чи напружених ситуаціях із клієнтами.

2. Когнітивна гнучкість – уміння швидко переорієнтовувати мислення, адаптувати стратегії, творчо вирішувати проблеми.

3. Поведінкова адаптивність – здатність обирати оптимальні моделі поведінки залежно від потреб клієнта, ситуації на ринку чи внутрішніх змін у компанії.

4. Мотиваційна стійкість – внутрішня спрямованість на результат, уміння відновлювати робочий тонус після невдач або високих навантажень.

Дослідження soft skills у менеджменті (Д. Гоулман, Р. Бояціс, М. Віткін, Л. Спенсер) свідчать, що більшість компетентностей, які визначають успішність консультанта, мають психологічну природу та значною мірою корелюють із рівнем особистісної резильєнтності. Такі навички, як емоційний інтелект, комунікативна компетентність, саморегуляція, лідерство, навички переговорів та критичне мислення,

проявляються значно ефективніше в осіб із високим рівнем адаптивності та здатності до відновлення [1].

Особливе значення резильєнтність має для фахівців, що працюють у сфері продажів і консалтингу. Високе навантаження, часті відмови, необхідність швидкого реагування на мінливі запити ринку та клієнтів, багатозадачність, непередбачувані ситуації та необхідність щоденної взаємодії з великою кількістю людей створюють середовище підвищеного стресу. Тому менеджер-консультант із високим рівнем резильєнтності демонструє:

- стабільність результатів у довгостроковій перспективі;
- гнучкість продажних стратегій;
- здатність підтримувати позитивну взаємодію з клієнтом навіть у конфліктних ситуаціях;
- високу залученість і проактивність;
- готовність навчатися, самовдосконалюватися й адаптуватися до нових умов.

Окремі дослідження (К. Коннор, Дж. Девідсон; В. Fredrickson; S. Maddi) показують, що розвиток резильєнтності є можливим і піддається тренуванню. Ефективними підходами є тренінги стресостійкості, програми розвитку емоційної компетентності, когнітивно-поведінкові інтервенції, вправи майндфулнес, техніки саморегуляції та рефлексивний коучинг. Для менеджерів-консультантів особливо корисними є практики когнітивної переоцінки, відпрацювання гнучких стратегій взаємодії з клієнтами та техніки швидкого відновлення [5; 6; 7].

Резильєнтність як компонент soft skills набуває стратегічної ваги в діяльності сучасного менеджера-консультанта. Вона визначає професійну ефективність не лише в умовах криз, а й у повсякденній роботі, впливаючи на комунікацію, прийняття рішень, мотивацію та якість клієнтського сервісу. Розвиток резильєнтності має стати пріоритетним напрямом корпоративної підготовки фахівців сфери продажів та консалтингу, оскільки підвищує не лише індивідуальну результативність, а й конкурентоспроможність організації загалом.

Література

1. Карабін Т.О. Резильєнтність як фактор професійного розвитку особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 280 с.
2. Кокун О. Психологія професійної стійкості. Київ: НаУКМА, 2012. 200 с.
3. Лазос Г.П. Психологічні особливості розвитку гнучкості поведінки у професійній діяльності менеджера. Київ, 2019. 168 с.
4. Смеречинська Л. Формування життєстійкості в умовах професійного розвитку. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 192 с.
5. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: сучасні концепції. Київ: Либідь, 2018. 76 с.
6. Хоменко О. Розвиток стресостійкості сучасних фахівців. Київ: Академвидав, 2020. 180 с.
7. Чепелева Н.В. Психологічна адаптація особистості в умовах професійної діяльності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2017. 220 с.

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; В.П. Салайджак

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ