

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ  
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

**ШЕВЧЕНКО Римма Миколаївна**

УДК 15.994.4-057.34-055.22 (043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ЖІНОК – ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук



**Київ – 2020**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної академії педагогічних наук України (м. Київ).

**Науковий керівник –** доктор педагогічних наук, професор  
**Марусинець Мар'яна Михайлівна**,  
Національний педагогічний  
університет імені М. П. Драгоманова,  
професор кафедри психології і  
педагогіки (м. Київ).

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Радчук Галина Кіндратівна**,  
Тернопільський національний  
педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка, завідувач  
кафедри психології розвитку та  
консультування (м. Тернопіль);

кандидат психологічних наук, доцент  
**Сингаївська Ірина Валентинівна**,  
ЗВО «Університет економіки та права  
«КРОК», директор Навчально-  
наукового інституту психології  
(м. Київ).

Захист відбудеться «29» вересня 2020 р. о 14 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.451.02 в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, за адресою: 04060, м. Київ, вул. Максима Берлінського, 9.

З дисертацією можна ознайомитися на сайті [www.ipood.com.ua](http://www.ipood.com.ua) та у бібліотеці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за адресою: 04060, м. Київ, вул. Берлінського, 9.

Автореферат розіслано «28» серпня 2020 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. М. Ігнатович

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Світовий досвід переконливо доводить, що сучасне суспільство не може ефективно функціювати без органів публічної влади, особливо в умовах реформ і суспільних зрушень. Цим аргументована необхідність створення кваліфікованого ресурсу суб'єктів державного апарату, які належним чином провадили б суспільно необхідну діяльність на тлі перманентних соціально-економічних змін. Державна служба є різновидом професій, які за змістом і специфікою потребують не тільки спеціальних знань та вмінь, а й пошуку ресурсів, що допомагають адекватно реагувати на різні психотравмувальні фактори та долати їх без негативних наслідків. Чільне місце серед важливих особистісно-ділових професійних якостей державного службовця посідає стійкість до стресу, або стресостійкість, як здатність протистояти сильним емоціогенним впливам.

Особливої ваги порушена проблема набуває для жінок – державних службовців, чия діяльність в умовах гендерно незбалансованого суспільства пов'язана з постійним напруженням нервової системи, інтелектуальним навантаженням, великою персональною відповідальністю, із появою різних виробничих ситуацій, які створюють високу психологічну та емоційну напруженість.

Психологічний контекст феномену стресостійкості представлений спеціальними дослідженнями: теорії стресу (основоположник – Г. Сельє), когнітивної теорії (Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); підходів до розв'язання проблеми (В. Бодрова, А. Леонова та ін.); стресових ситуацій (А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Л. Дика, А. Махнач, К. Муздибаєва, С. Суботін, Г. Фоменко та ін.); емоційної (Л. Аболін, Б. Варданян, В. Писаренко та ін.) і психологічної стійкості (Е. Крулник, Е. Лебедева та ін.), екстремальних і спеціальних (виробничих) ситуацій (А. Столяренко та ін.), стресостійкості (А. Баранов, В. Бодров, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Обозов, А. Реан та ін.), індивідуальної стійкості до стресу (Б. Величковський та ін.), де схарактеризована роль фізіологічних і психічних передумов формування стійкості до стресу.

Неоднозначність інтерпретації питань стійкості до стресу / стресостійкості на тлі багатогранного вивчення порушеної проблеми засвідчує брак належного опрацювання її концептуального та прикладного аспектів в українській психологічній науці. Поза увагою вчених перебуває психологічна готовність державних службовців до різних навантажень; розвиток здатності демонструвати стійкість в умовах екстремальних ситуацій; вплив стресостійкості на рівень професійного успіху жінок – державних службовців; психологічний супровід розвитку стійкості й емоційної збалансованості під час виконання професійного навантаження; доцільність спеціально організованої психологічної освіти, що має на меті розвиток стресостійкості.

Актуальність проблеми та об'єктивні потреби в її розв'язанні зумовили вибір теми дисертації – *«Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертація підготовлена відповідно до плану наукових розробок лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за темою «Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі» (номер держреєстрації 0109U000558). Тема роботи затверджена вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 25.11.2015 р.), узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 6 від 27.09.2016 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити рівні стресостійкості жінок – державних службовців, виокремити чинники / умови, що їх детермінують, на основі розроблення корекційної програми розвитку стресостійкості державних службовців.

Відповідно до поставленої мети виокремлено такі **завдання**:

1) провести теоретичний аналіз актуального стану проблеми розвитку стресостійкості в психологічних дослідженнях;

2) обґрунтувати зміст і компоненти стресостійкості жінок – державних службовців, критерії, показники та рівні її розвитку;

3) дослідити особливості розвитку стресостійкості та її компонентів у жінок – державних службовців, порівняно з представниками державної служби чоловічої статі;

4) виокремити психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців;

5) розробити й апробувати корекційну програму розвитку стресостійкості жінок – державних службовців.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість жінок – державних службовців.

**Предмет дослідження:** психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців.

**Теоретичну й методологічну основу дослідження** становлять: психолого-педагогічні наукові положення про природу та сутність розвитку особистості загалом (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.); праці зарубіжних і вітчизняних учених, що стосуються проблем стресу та стресостійкості (Л. Аболін, Л. Анциферова, О. Баранов, В. Бодров, Б. Вяткін, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Лазарус, В. Мерлін, Г. Сельє, С. Суботін, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.); результати вивчення психологічних особливостей державних службовців (Ю. Богоявленська, Т. Грабар, О. Євтихов, В. Козлов, Г. Мануйлов, Н. Фетискін, Є. Ходаківський й ін.); основні ідеї гендерної психології (Т. Бендас, Ш. Берн, Т. Говорун, О. Кікінеджи, І. Кльоцина, М. Ткалич та ін.); теорії адаптаційного потенціалу особистості (А. Маклаков, Г. Сельє та ін.); концепції психологічної регуляції (О. Конопкін, В. Шадриков та ін.); науково-практичні напрацювання психологів щодо розвитку стресостійкості державних службовців (В. Бодров, В. Зігерт, Б. Варданян, Л. Ланг, Ш. Мельник, Ю. Рутин, Г. Чернецька, Т. Ятманова й ін.).

і стресостійкості фахівців, чия діяльність пов'язана з емоційними ризиками, психологічними, фізичними навантаженнями (Н. Бережна, Г. Дикун, В. Корольчук, А. Львовичкіна, Я. Овсяннікова, Р. Шагаєв й ін.).

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних щодо психологічних умов розвитку стресостійкості жінок – державних службовців; *емпіричні* – спостереження, психодіагностичне дослідження, спрямовані на вивчення стресостійкості жінок – державних службовців – за структурними компонентами й чинниками; *математичні* – обчислення первинної описової статистики, кореляційний, дисперсійний, кластерний аналіз, порівняльний аналіз із використанням пакетів спеціалізованих комп'ютерних програм «SPSS» (версія 17.0) та «Microsoft Office Excel 2003».

На різних етапах емпіричного дослідження використано *методику* для вивчення компонентів: мотиваційного – «Методика незавершених речень» (авторський варіант), «Методика дослідження мотивів професійної діяльності» (О. Бондарчук, Л. Карамушка, в авторській модифікації); когнітивного – опитувальник «Самооцінка стресостійкості та її розвитку в державних службовців» (авторське розроблення); афективного – шкали «Спонтанність», «Саморозуміння», «Аутосимпатія» опитувальника «САМОАЛ», опитувальник «Упевненості в собі» (модифікований варіант), опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна; конативного – методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Р. Купріянов, Ю. Кузьміна, в адаптації Т. Крюкової), шкала «Гнучкість» опитувальника «САМОАЛ», авторський опитувальник «Самооцінка стресостійкості та її розвитку в державних службовців»; психофізіологічного – опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова, шкали «Ергічність», «Пластичність», «Темп», «Емоційність». Для емпіричної верифікації авторської структурно-критеріальної моделі стресостійкості використано тест «Самооцінка стресостійкості» (автори – С. Коухен, Г. Вілліансон).

**База дослідження.** Емпіричне дослідження проведено протягом трьох етапів (пошуковий, експериментальний, підсумковий), у 2014 – 2019 рр. на базі КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти, Адміністрації Президента України, ПВНЗ «Інститут екології, економіки і права». Вибірка охоплює 370 респондентів – держслужбовців (220 жінок і 150 чоловіків).

**Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що**

*уперше виокремлено* психологічні умови / чинники розвитку стресостійкості жінок – державних службовців (соціально-демографічні – вік, стать, соціальний статус, склад сім'ї, стаж; організаційно-професійні – освіта, досвід роботи); обґрунтовано психологічну специфіку й особливості професійної діяльності жінок – державних службовців у сфері публічного управління та адміністрування; аргументовано зміст і компонентну структуру: мотиваційний (позитивне ставлення та вмотивованість), когнітивний (обізнаність і рефлексія), конативний (готовність до саморегуляції та розвитку стресостійкості),

афективний (емоційна стійкість), психофізіологічний (енергетичний базис стресостійкості), визначено їхню рівневу диференціацію;

*поглиблено й розширено психологічний зміст поняття «стресостійкість жінок – державних службовців», з огляду на психологічні умови та чинники, що забезпечують особистісне та професійне благополуччя в ситуаціях стресу й психофізіологічних навантажень; уявлення про особливості психологічних ресурсів стресостійкості жінок – державних службовців;*

*подальшого розвитку набули теоретичні уявлення про психологію жінок – державних службовців – та особливості їхньої професійної діяльності; психологічні техніки й технології, які вможливають підвищення стресостійкості державних службовців загалом і жінок-держслужбовців зокрема.*

**Практична значущість одержаних результатів дослідження** аргументована доцільністю їх використання в діяльності практичних психологів, керівників відділів кадрів та інших зацікавлених осіб для підвищення ефективності роботи жінок – державних службовців.

Основні положення й висновки дисертації можуть бути інтегровані у викладання навчальних дисциплін «Психологія праці», «Диференційна психологія», «Психологія особистості», «Організаційна психологія», «Психологія управлінської діяльності», спецкурсів із підготовки фахівців галузі «Психологія», а також у систему підвищення кваліфікації.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Інституту екології, економіки і права (довідка № 112 від 14.05.2019 р.), КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» (довідка № 01-23/374 від 22.05.2019 р.), Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка № 249 від 11.05.2019 р.) та Адміністрації Президента України Приймальної Президента України (довідка № 234 від 16.06.2019 р.).

**Особистий внесок здобувача.** В опублікованій у співавторстві праці [6] особистий внесок здобувача становить 50 % і полягає в обґрунтуванні методів розвитку стресостійкості жінки-управлінця.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дисертації оприлюднено на науково-практичних конференціях різного рівня: *міжнародних* – «Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства» (Одеса, 2016); «Особистість та її історія» (Київ, 2017), «Mokslu grįsto švietimo link» (Вільнюс, 2017); «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2017); «Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства» (Одеса, 2018); «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях» (Суми, 2018); «Проблеми та перспективи професійної підготовки фахівців в умовах євроінтеграції» (Кропивницький, 2019); «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (Київ, 2019); «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2019); Міжнародний форум з позашкільної освіти (Київ, 2017); *усеукраїнських* – «Актуальні проблеми сучасної психології розвитку» (Київ, 2018); науковому круглому столі

«Особистість у сучасному світі» (Ніжин, 2018); засіданнях лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ, 2015 – 2019 рр.).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено в 14 наукових публікаціях, серед них: 6 статей у наукових фахових виданнях України; 1 стаття в зарубіжному науковому періодичному виданні; 7 публікацій у збірниках наукових праць та матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (275 найменувань, із них 19 іноземною мовою) та 5 додатків (на 49 сторінках). Основний зміст дослідження викладено на 173 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 272 сторінки. Робота містить 32 таблиці, 12 рисунків на 15 сторінках.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** схарактеризовано актуальність порушеної теми, окреслено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, аргументовано наукову новизну, теоретичну та практичну значущість, подано інформацію щодо апробації й упровадження результатів наукового пошуку, представлено відомості про публікації, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі – **«Теоретичні основи дослідження стресостійкості жінок – державних службовців»** – проаналізовано наукову літературу, обґрунтовано феноменологію понять «стресостійкість» і «стресостійкість жінок – державних службовців»; з'ясовано психологічну специфіку, умови й чинники їхньої діяльності; виокремлено структурні компоненти та рівні розвитку стресостійкості.

У наукових джерелах стресостійкість ідентифікована з низкою понять: емоційна стійкість (А. Глінка, Н. Коврига, С. Кучеренко, Л. Лазарус, Л. Славина та ін.), психологічна стійкість (М. Дьяченко, В. Марищук, Я. Овсяннікова, В. Пономаренко й ін.), якість, риса, властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі (В. Бодров, В. Крайнюк, Е. Милерян, С. Оя, К. Платонов, Е. Помиткін, Л. Помиткіна, А. Реан та ін.). Учені вбачають у стресостійкості здатність, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз й оптимізує взаємодію із зовнішніми емоціогенними стресорами, зумовленими тривалою включеністю людини в емоційно напружену діяльність та екстремальні ситуації, для їх подолання й виходу з них (В. Корольчук, М. Кудінова та ін.); виявлення та диференціацію умов професійної діяльності, окреслення різнорівневих фізіологічних, психофізіологічних і власне психологічних факторів, які задають високий або низький ступінь її вияву (О. Кокун, Д. Куриця, Я. Рейковський та ін.); властивість, що інтегрує чималий спектр різнорівневих психічних властивостей – стійкість, стабільність; урівноваженість, пропорційність; опірність, забезпечуючи ефективність і надійність діяльності, психічне та фізичне здоров'я під час емоційно напружених ситуацій і після виходу з них

(Б. Варданян, П. Зильберман, Т. Кдлубовська, В. Крайнюк, І. Сингаївська, В. Суботин та ін.).

У такому контексті *стресостійкість* постає як комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення.

У професійному вимірі стресостійкість – одна з важливих характеристик, що вможливує ефективність та успішність діяльності осіб, які працюють у сфері державної служби. Згідно з професіограмою, стресостійкість охоплює: екстремальний і нестандартний зміст роботи, високий ступінь власної відповідальності за виконання чималого обсягу складної різноманітної роботи в умовах чітко регламентованого дефіциту інформації й часу (В. Бодров, В. Корольчук, І. Ламаш, О. Лозгачева, Я. Ляшин, С. Мартинюк, В. Павленко, В. Панок, Г. Радчук, Г. Рудь, І. Сингаївська, В. Толкунова та ін.). Особливої значущості набувають не тільки спеціальні знання та вміння, а й пошук ресурсів, які допомагають адекватно реагувати на різні психотравмувальні чинники, долати їх без негативних наслідків.

Особливості розвитку стресостійкості державних службовців зумовлені низкою чинників: необхідність спеціальної професійної підготовки для ефективного виконання функційних обов'язків; діяльність у межах повноважень, регламентованих законодавством і посадовими інструкціями; обов'язковість виконання доручень керівників, що окреслені в межах їхніх повноважень; багатовимірність, складність, творчий характер професійних завдань; діяльність у ситуаціях невизначеності, необхідності вибору найбільш ефективних способів досягнення професійних цілей; високий рівень психічної напруженості праці; жорсткі часові межі для досягнення професійного результату; підвищення соціальної відповідальності за результати роботи, відсутність права на помилку.

На розвиток стресостійкості жінок – державних службовців – впливають: оцінювання стресової ситуації, вимоги до себе, власний потенціал; звичні стратегії подолання стресів; попередній досвід переживання стресових ситуацій, їхня схожість і відмінності порівняно з актуальною ситуацією, ступінь успішності їх подолання; опрацьованість власного травматичного досвіду; знання про спектр можливих рішень у різних типах стресових ситуацій, що сприяє результативності фізіологічних, інтелектуальних, емоційних, вольових та інших характеристик людини.

У зарубіжних країнах професійний портрет державного службовця передбачає обов'язкову вимогу до таких якостей стресостійкості: сприйнятливість, кмітливість; критичність, працездатність; особиста поведінка (увічливість, упевненість, ситуативність, доцільність манери поведінки в спілкуванні з громадянами й колегами, співпраця), готовність / підготовленість до виконання функційних обов'язків; кваліфіковане, сумлінне та своєчасне



виконання поставлених завдань; відповідальність (правомірність, доцільність і результативність); власна ініціатива (самостійність, креативність).

На підставі аналізу специфіки посадово-функційних обов'язків державних службовців, особистісних і суб'єктно-діяльнісних характеристик жінок-держслужбовців (доцільні риси характеру, мотиваційно-потребнісна сфера, рівень тривожності й самооцінка, інтелектуальний ресурс і комунікативний потенціал) диференційовано підходи до змісту структури, показників та критеріїв її розвитку: ресурсний (К. Абульханова-Славська, В. Мільман, В. Медведєва, С. Максименко, Г. Радчук, В. Рибалка ін.); трансактний (Е. Берта ін.); системно-регулятивний (В. Бодров та ін.); оцінно-діяльнісний (Г. Балл, І. Бех, О. Бондарчук, Б. Варданян, Л. Виготський, О. Коваленко, О. Леонтєв, В. Панок, Е. Помиткін, І. Сингаївська, Ю. Швалб та ін.); когнітивно-творчий (Т. Кокс, В. Моляко, М. Рудакевич та ін.).

Окреслено й описано структурні компоненти розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: *мотиваційний компонент* – основним критерієм слугує позитивне ставлення до розвитку стресостійкості, що детерміноване низкою показників (висока значущість стресостійкості та її розвитку в ієрархії мотивів професійної діяльності; прагнення розвивати стресостійкість як мотив самовдосконалення); *когнітивний* – знання сутності, компонентів, умов розвитку стресостійкості, із показниками обізнаність щодо сутності стресу та стресостійкості; усвідомлення впливу стресостійкості на діяльність держслужбовця; розуміння особливостей вияву стресостійкості держслужбовців; обізнаність щодо чинників й умов розвитку стресостійкості держслужбовців; *афективний* – здатність до адекватного вираження емоцій і почуттів у стресогенних ситуаціях, із показниками здатність до адекватного вияву почуттів у поведінці; прийняття агресії, негативних емоцій як природних виявів; емоційна стабільність, упевненість у собі, оптимальні показники особистісної та ситуативної тривожності; *конативний* – готовність до саморегуляції й розвитку стресостійкості, із показниками здатність до саморегуляції; гнучкість, здатність швидко й адекватно реагувати на мінливу ситуацію; готовність керувати емоціями в складних ситуаціях, досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання, вирівнювати свій емоційний фон; *психофізіологічний* – енергетичний базис стресостійкості, із показниками ергічність; пластичність; темп; емоційність. Визначено рівневу диференціацію розвитку стресостійкості (високий, середній, низький). Як інтегративна комплексна властивість стресостійкість передбачає взаємодію з усіма структурними компонентами під час і після дії стресогенних факторів, наявних у професійній діяльності жінок – державних службовців.

Виокремлено й обґрунтовано психологічні умови розвитку стресостійкості, що поділені на кілька груп: соціально-демографічні – вік, стать, соціальний статус, склад сім'ї, стаж; організаційно-професійні – освіта, досвід роботи.

Стресостійкість жінок – державних службовців – здатність, що допомагає професіоналові окреслювати й виконувати все більш складні конкретні

інтелектуальні завдання, зберігаючи адекватний психічний стан, досягаючи ефективності діяльності в ситуаціях підвищеного емоційного, фізичного, когнітивного й регулятивного напруження. У процесі реалізації цих завдань розвиваються професійні здібності, зростає творчий потенціал, з'являються можливості для формулювання й розв'язання нових завдань, успішність яких залежить від розвитку стресостійкості.

У другому розділі – **«Емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості жінок – державних службовців»** – окреслено й аргументовано загальну стратегію констатувального етапу роботи. Обґрунтовано систему методичних прийомів і діагностичних методик для визначення рівнів розвитку структурних компонентів, вікових, соціально-демографічних, організаційно-професійних особливостей стресостійкості в жінок – державних службовців, порівняно з представниками цієї професії чоловічої статі.

Емпіричне дослідження проведено протягом трьох етапів (пошуковий, експериментальний, підсумковий), у 2014 – 2019 рр. Вибірка охоплювала 370 респондентів – державних службовців, із них – 220 жінок і 150 чоловіків, розподілених на групи за: 1) віком – до 30 років (10 %), від 30 до 40 років (32,4 %), від 40 до 50 років (36,5 %), понад 50 років (21,1 %); 2) стажем професійної діяльності – до п'яти років (19,6 %), від 5 до 15 років (19,0 %), від 15 до 25 років (25,5 %), понад 25 років (35,8 %); 3) стажем перебування на обійманій посаді – до 2 років (47,6 %), від 2 до 5 років (33,5 %), понад 5 років (18,9 %); 4) рівнем освіти – базова (34,6 %), дотична до професійної діяльності (31,6 %), не базова (33,8 %); 5) кількістю здобутих освіт – одна освіта (33,0 %), дві й більше освіти (67,0 %); 6) категорією – категорія «В» (59,5 %), категорія «Б» (40,5 %).

За результатами дослідження *мотиваційного компонента* стресостійкості виявлено недостатній рівень позитивного й конструктивного ставлення жінок – державних службовців – до професійної діяльності загалом і до розвитку стресостійкості як професійно важливої риси держслужбовця зокрема. Високий рівень розвитку стресостійкості зафіксовано в 10,5 % жінок і 0,7 % чоловіків, середній – у 73,7 % та 86,0 %, низький – у 15,8 % і 13,3% осіб відповідно ( $p < 0,01$ ).

У переважної кількості держслужбовців домінує амбівалентне, суперечливе ставлення до різних аспектів професійної діяльності та виявів стресостійкості в ній. Якщо в цілому ставлення до роботи є позитивним у численній кількості досліджуваних (62,7 % жінок і 44 % чоловіків), то ставлення до напружених ситуацій на роботі набуває ознак деструктивності для 32,7 % жінок, порівняно з 12,0 % чоловіків, і дещо менше в разі ставлення до особистого життя й здоров'я (16,4 % жінок та 8,7 % чоловіків,  $p < 0,05$ ). Також ідеться про недостатню значущість стресостійкості в ієрархії мотивів професійної діяльності, відсутність прагнення розвивати цю якість як мотив самовдосконалення для великої частини держслужбовців.

Констатовано, що в жінок – державних службовців – виражені власне професійні мотиви, на відміну від чоловіків (10,7 і 8,6 бала в середньому відповідно,  $p < 0,01$ ). Жінки більше, ніж чоловіки, прагнуть підвищувати якість роботи, планувати, організовувати й контролювати професійну діяльність відповідно до сучасних вимог, спільно з колегами працювати для досягнення мети професійної діяльності. Водночас соціальні й престижні мотиви виражені в них значно менше, ніж у чоловіків ( $p < 0,01$ ). Отже, жінкам менше, ніж чоловікам, властиве прагнення впливати на суспільні процеси для їхньої узгодженості з сучасними вимогами, дбати про кар'єрне зростання, досягати визнання на державній службі.

Звернено увагу на певний мотиваційний ресурс розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців порівняно з чоловіками через їхнє більш позитивне ставлення до оточення (68,2 % жінок і 12,0 % чоловіків), до конструктивного спілкування (27,3 % жінок та 0,7 % чоловіків), до конструктивних способів зняття стресу (17,7 % жінок і 0,7 % чоловіків,  $p < 0,05$ ).

Контент-аналіз результатів дослідження *рівнів когнітивного компонента* стресостійкості засвідчує брак його розвиненості в держслужбовців. Кількість жінок, на відміну від чоловіків, із низьким рівнем знань значно менша, що становить 6,8 % проти 23,3 % таких осіб серед чоловіків. Високий рівень цього компонента виявлено у 27,3 % жінок, тоді як серед чоловіків зафіксовано показник 43,3 % .

Велика частина жінок – державних службовців – не володіє достатньою інформацією про стрес і стресостійкість, що обмежує їхні можливості протистояти складним стійким обставинам (виробничим, побутовим, сімейним тощо). До того ж жінки дещо по-іншому, на протиположність чоловікам, тлумачать зміст поняття «стресостійкість». Якщо для чоловіків актуалізована тема протистояння, протиположності в умовах тиску й напруженості, то для жінок набагато важливішою стає здатність конструювати себе, діяти помірковано тощо. Серед *рис характеру*, які визначають стресостійкість, для жінок пріоритетна здатність контролювати власні емоції, діяти спокійно й раціонально (43,6 %), а для чоловіків – урівноваженість, витримка, терпіння (47,3 %).

З'ясовано особливості розуміння сутності та чинників стресу в професійній діяльності жінок – державних службовців – порівняно з чоловіками. Зокрема, жінки дещо більш обізнані стосовно того, що таке стрес (40,0 % проти 34,7 % чоловіків). Що ж до чинників появи стресу в професійній діяльності, то розбіжності в їх розумінні між жінками й чоловіками більш яскраві. Виокремлено групи чинників: 1) *психофізіологічні* – високий рівень напруженості, стомлюваності через нагальність термінових справ; через недостатні терміни для їх виконання (14,1 % жінок проти 0 % чоловіків); 2) *виробничі* – недовіра з боку керівництва (12,7 % жінок); неможливість організувати свій робочий час чи спланувати роботу через постійні додаткові доручення (1,8 %), підготовку письмових документів, на що витрачають багато особистісного ресурсу (1,4 % жінок), тоді як серед чоловіків таких чинників не

виявлено; 3) *організаційні* – нерозв’язані проблеми, невиконання функційних обов’язків через нечітко організовану роботу по вертикалі, бездіяльність, неорганізованість, очікування на допомогу (19,1 % жінок і 23,3 % чоловіків); незрозумілі завдання, невизначеність (10,9 % жінок та 50,7 % чоловіків); 4) *сімейні* – спілкування з неадекватними, агресивно налаштованими людьми; непорозуміння з боку рідних, дітей, друзів; нарікання на труднощі в житті, сімейні конфлікти (9,1 % жінок проти 0,7 % чоловіків); 5) *побутові проблеми* – житло, громадський транспорт, часті хвороби дітей, проблеми з батьками (16,8 % жінок і 16,0 % чоловіків) тощо.

Констатовано недостатній рівень *афективного компонента* стресостійкості в жінок – державних службовців. Жінок із високим рівнем розвитку зазначеного компонента дещо більше, ніж чоловіків (15,5 % проти 8,0 % відповідно). Водночас більшість держслужбовців (67,7 % жінок і 74,0 % чоловіків) демонструє середній рівень, приблизно шоста частина – низький рівень розвитку цього компонента (16,8 % жінок і 18,0 % чоловіків, на рівні тенденції  $p = 0,1$ ). Зокрема, ідеться про недостатні спонтанність, саморозуміння й аутосимпатію жінок – державних службовців – як основу адекватного вияву почуттів у стресогенних ситуаціях професійної взаємодії, високі рівні яких констатовано в 3,2 %; 48,2 % та 17,7 % проти 0 %, 38,0 % і 5,3 % чоловіків відповідно ( $p < 0,01$ ). Підсумовано, що держслужбовці незалежно від статі недостатньо впевнені в собі. Високий рівень упевненості зафіксовано менш ніж у половини жінок (42,7 %), середній рівень – у 52,7 %, низький рівень – у 4,6 %. Високі рівні ситуативної та особистісної тривожності дещо більше виражені в жінок, на відміну від чоловіків (33,2 % та 19,1 % у жінок проти 26,7 % і 16,0 % у чоловіків відповідно).

Зосереджено увагу на певних проблемах стосовно *когнітивного компонента стресостійкості державних службовців*, недостатній рівень розвитку якого виявлено в численній кількості респондентів: середній (64,1 % жінок і 88,0 % чоловіків); низький (20,5 % жінок та 7,3 % чоловіків). Лише 15,5 % жінок і 4,7 % чоловіків демонструють високий рівень цього компонента, отже, готовність виявляти стресостійкість під час виконання професійних обов’язків. Жінки – державні службовці – схильні частіше використовувати конструктивні копінг-стратегії, ніж чоловіки: на завдання сфокусовані 38,2 % жінок проти 22,7 % чоловіків; водночас чоловіки більше, ніж жінки, орієнтуються на емоції та стратегію уникнення (55,5 % і 6,4 % жінок проти 70 % та 7,3 % чоловіків). Жінки схильні до меншої гнучкості в спілкуванні, ніж чоловіки: високий її рівень констатовано у 20,9 % жінок проти 24,7 % чоловіків, а низький – у 14,5 % і 7,3% досліджуваних відповідно (на рівні тенденції,  $p = 0,1$ ).

Отримані результати узгоджені з відповідями респондентів на запитання авторського опитувальника щодо дій в умовах професійного стресу. Зокрема, для більшості респондентів, незалежно від статі, можна констатувати значущість обговорення проблем із друзями, членами родини тощо. Для жінок – державних службовців – доволі важливим є зосередження на головному,

концентрування та виконання роботи (38,2 % жінок проти 22,7 % чоловіків), а для 8,3 % жінок – ще й зняття напруженості з усіх присутніх, вчасне завершення роботи (серед чоловіків таких не виявлено). Для чоловіків більш значуще заспокоєння, з'ясування ситуації, ухвалення обміркованих рішень (54,7 % чоловіків проти 15,0 % жінок,  $p < 0,01$ ).

За результатами дослідження показників *психофізіологічного компонента стресостійкості* та її розвитку в жінок-держслужбовців, виокремлено три кластери, до першого з яких увійшли держслужбовці (30,0 % досліджуваних) із середніми показниками ергічності, пластичності, темпу та емоційності, до другого (27,3 %) – із низькими показниками зазначених шкал, до третього (42,7 %) – із високими показниками всіх шкал, окрім емоційності, що, згідно з авторським підходом, дає змогу зарахувати представників цього кластера до групи з високим рівнем психофізіологічного компонента стресостійкості, натомість представників двох попередніх кластерів – до групи з середнім і низьким рівнями. Ідеться про недостатній рівень розвитку досліджуваного компонента для більш ніж половини жінок-держслужбовців, хоч вони й мають дещо кращий психофізіологічний базис стресостійкості порівняно з чоловіками. Високий рівень психофізіологічного компонента стресостійкості виявлено в 43,6 % жінок і 41,3 % чоловіків, середній – у 36,4 % жінок та 20,7 % чоловіків, а низький – у 20,0 % жінок і 38,0 % чоловіків ( $p < 0,05$ ). У цілому підсумовано, що компоненти стресостійкості в жінок – державних службовців – розвинені доволі нерівномірно (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл жінок – державних службовців – за рівнями компонентів стресостійкості**

Компоненти	Рівні, кількість досліджуваних, у %		
	Низький	Середній	Високий
Мотиваційний	6,8	65,9	27,3
Когнітивний	15,8	73,7	10,5
Афективний	16,8	67,7	15,5
Конативний	20,5	64,1	15,5
Психофізіологічний	20,0	36,4	43,6

Згідно з табл. 1, найбільш розвинений психофізіологічний компонент, дещо менше – мотиваційний компонент стресостійкості, що доводить вагомий розвивальний потенціал аналізованої якості. Водночас інші компоненти стресостійкості розвинуті значно менше, що засвідчує доцільність психологічної підтримки в межах спеціальної програми розвитку зазначеної якості в жінок – державних службовців.

Констатовано такий загальний рівень стресостійкості: лише четверта частина досліджуваних жінок – державних службовців – демонструє високий (5,0 %) і вищий за середній (18,2 %) рівні стресостійкості. Серед чоловіків ці показники ще менші (4,7 % і 2,0 % відповідно). В інших випадках ідеться про середній (57,7 % жінок та 72,0 % чоловіків), нижчий за середній (18 %, 8,7 %) і

низький (0,9 % жінок та 12,7 % чоловіків) рівні. Привертає увагу, що жінок із низьким рівнем стресостійкості значно менше, ніж чоловіків, тоді як рівень, нижчий за середній, представлений у них частіше ( $p < 0,01$ ).

Відповідно до результатів кореляційного аналізу рівнів структурних компонентів, загального показника стресостійкості й рівнів стресостійкості, що виявлені за тестом «Самооцінка стресостійкості», зафіксовано значущі статистичні зв'язки ( $p < 0,05$ ) між усіма змінними, що слугує підставою для висновку про емпіричне підтвердження валідності авторської структури стресостійкості та підходу до її визначення. За результатами дисперсійного аналізу окреслено вікові, соціально-демографічні, організаційно-професійні особливості стресостійкості жінок-держслужбовців.

Зазначено, що з віком стресостійкість жінок зростає (окрім старших за 50 років респондентів), є вищою, ніж у чоловіків ( $p < 0,01$ ). Такий стан речей зумовлений нерівномірним, гетерохронним розвитком окремих компонентів стресостійкості. Із віком показники мотиваційного компонента стресостійкості стають нижчими, особливо в жінок за 50 років, тоді як у чоловіків цього віку стресостійкість зростає ( $p < 0,01$ ).

Водночас виявлено позитивну динаміку показників когнітивного компонента: із віком обізнаність жінок-держслужбовців щодо різних аспектів стресостійкості стає помітно вищою ( $p < 0,01$ ). Заслужують на увагу дані щодо особливостей усвідомлення держслужбовцями взаємозв'язку стресостійкості та характеру професійної діяльності. У жінок віком понад 50 років усвідомлення такого взаємозв'язку є доволі низьким, порівняно з молодшими жінками, особливо з чоловіками ( $p < 0,01$ ). Можливо, саме цим і зумовлена низька вмотивованість жінок такого віку до розвитку стресостійкості.

Вагомий ресурс розвитку стресостійкості жінок – державних службовців – старшого віку виявляється в показниках афективного компонента, зокрема в низькій особистісній тривожності респондентів, високих показниках спонтанності, саморозуміння й аутосимпатії, що майже не залежать від віку, на відміну від чоловіків, у яких зазначені показники погіршуються ( $p < 0,01$ ).

У межах конативного компонента стресостійкості, навпаки, констатовано зворотну тенденцію: із віком деякі його показники в жінок стають нижчими. Особливо чітко це позначається на виборі копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Старші та наймолодші жінки вибирають копінг-стратегії в стресових ситуаціях, що орієнтовані на розв'язання завдань, значно менше, ніж в інших вікових категоріях, тоді як кількість жінок, сфокусованих переважно на виявленні емоцій і стратегій уникнення, зростає ( $p < 0,01$ ).

Специфічним чином виявляє себе й психофізіологічний компонент стресостійкості: якщо в жінок із віком показники цього компонента не змінюються або стають трохи вищими, то в чоловіків спадають ( $p < 0,01$ ). Найбільш високі показники емоційності властиві жінкам віком до 30 років, що ускладнює розвиток їхньої стресостійкості ( $p < 0,01$ ). Вища емоційність жінок, порівняно з чоловіками, знівельована для державних службовців віком понад 50 років.

За результатами дисперсійного аналізу виявлено *соціально-демографічні особливості* стресостійкості жінок – державних службовців: щодо сімейного стану – більшу стресостійкість виявляють заміжні жінки, ніж одружені

чоловіки, та неодружені чоловіки, на відміну від незаміжніх жінок; щодо категорії – для держслужбовців вищої категорії характерна вища стресостійкість, насамперед для чоловіків, у жінок така залежність практично відсутня. Рівень освіти й кількість здобутих освіт на стресостійкості респондентів практично не позначаються.

Виокремлено *організаційно-професійні особливості стресостійкості* жінок-держслужбовців, зокрема залежність від стажу роботи на посаді державного службовця та роботи в державній службі загалом: зі збільшенням стажу роботи стресостійкість респондентів стає вищою, крім жінок віком понад 50 років. Привертає увагу той факт, що зі зростанням терміну перебування на посаді рівень стресостійкості як жінок, так і чоловіків дещо зменшується (на рівні тенденції,  $p = 0,1$ ).

У цілому результати констатувального етапу емпіричного дослідження, з одного боку, підтвердили припущення про специфіку виявів стресостійкості в жінок – державних службовців – порівняно з чоловіками, з іншого – засвідчили недостатній рівень і доцільність розроблення та апробації корекційної програми.

У третьому розділі – **«Програма розвитку стресостійкості жінок – державних службовців»** – обґрунтовано зміст, структуру, методи та прийоми корекційної програми розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців, представлено відомості про її апробацію й ефективність під час формувального експерименту.

До ключових аспектів побудови програми розвитку стресостійкості жінок – державних службовців – належать: адекватність сприйняття, оцінювання ситуації й ухвалення рішення; послідовність, безпомилковість і своєчасність дій щодо досягнення мети, виконання функційних обов'язків; збереження необхідної швидкості, виразності, логічної та граматичної культури, чіткості мовлення й поведінки; здатність досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання, вирівнювати свій емоційний фон.

Мета програми – досягнення взаємодії чинників, спрямованих на ефективний розвиток стресостійкості жінок – державних службовців: *соціального* – надання інформації про спектр можливих рішень у різних типах стресових ситуацій на службі, що вироблений досвідченими фахівцями, психологами-практиками; створення мережі соціальних контактів, яка слугуватиме джерелом психологічної підтримки особистості в разі стресів; *поведінкового* – аналіз ефективності використовуваних стратегій поведінки в стресових ситуаціях; відпрацювання ефективних моделей поведінки в стресових ситуаціях; вироблення навичок «швидкої самопомоги» у стресі, уміння проводити саморегуляцію емоційного стану; *особистісного* – переосмислення самооцінки внутрішнього потенціалу; опрацювання травматичного досвіду; тренування необхідних професійно важливих якостей.

Зміст програми передбачає групові й індивідуальні форми роботи, які реалізовано в межах 10 занять: «Стрес та його вплив на людину»; «Моя поведінка в стресових ситуаціях»; «Способи виходу зі стресових ситуацій»; «Психологічні ресурси людини в боротьбі зі стресом»; «Моделювання поведінки в стресових ситуаціях»; «Швидка допомога в стресі»; «Способи саморегуляції»; «Професійно важливі якості, які допомагають виявляти стійкість до стресу»; «Внутрішній потенціал (хочу й можу) в утвердженні професійної стресостійкості»; «Мій досвід переживання стресу».

Виконання завдань спрямоване на: з'ясування сутності поняття стресу, його ознак, ризиків, способів запобігання стресовим ситуаціям та їх подолання – біоенергетичних, психофізіологічних, когнітивних (*психологічна просвіта*); аналіз стресових ситуацій у професійній діяльності досліджуваних та вивчення ефективності застосовуваних ними стратегій у боротьбі зі стресом і стресовими ситуаціями, рефлексію внутрішніх психологічних можливостей у стресових ситуаціях, збереження й підтримку свого іміджу, професійної ідентичності, впевненості в собі (*психологічне консультування*); аналіз своєї поведінки в напружених ситуаціях та набуття досвіду її зміни в різних ситуаціях професійної діяльності (*рольові й ділові ігри*); ознайомлення зі способами швидкого зняття стресового стану й відпрацювання навичок їх застосування (*психотренінг*); аналіз, за потреби – корекція базових уявлень досліджуваних про себе та свої здатності; відпрацювання переживань, пов'язаних із пережитими стресами, аналіз впливу переживань на самопочуття, контакти з оточенням, уявлення про своє майбутнє; коригування негативних переживань за допомогою методів імагінативної терапії та арт-терапії; обговорення ролі досвіду проживання стресів у минулому для самореалізації в майбутньому (*індивідуальні психотерапевтичні сеанси*) тощо.

Для апробації програми залучено жінок, які працюють у сфері державної служби Адміністрації Президента України. Обсяг вибірки – 60 осіб, із них 30 – учасниці трьох експериментальних груп, 30 – трьох контрольних груп, урівноважених за віком і стажем роботи.

Показники стресостійкості респондентів до й після впровадження програми діагностовані за методиками, аналогічними до констатувального етапу емпіричного дослідження. Для з'ясування статистичної значущості результатів використано критерій  $\chi^2$  (для порівняння результатів експериментальної та контрольної груп), а також G-критерій знаків для порівняння динаміки результатів до й після формуального експерименту в кожній групі.

Аналіз результатів упровадження корекційної програми засвідчив її ефективність (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз рівнів розвитку стресостійкості жінок – державних службовців – із контрольної й експериментальної груп до та після формуального експерименту**

Рівні стресостійкості	Групи (кількість досліджуваних, у %)			
	До формуального експерименту		Після формуального експерименту	
	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
Низький	3,4	6,7	3,4	–
Нижчий за середній	20,0	23,3	13,3	10,0*
Середній	53,3	50,0	66,7	40,0*
Вищий за середній	20,0	16,7	13,3	30,0*
Високий	3,3	3,3	3,3	20,0*

\* $p < 0,01$



До формувального експерименту між експериментальною й контрольною групами були відсутні істотні відмінності в рівнях стресостійкості. Проте після експерименту в експериментальній групі, на відміну від контрольної, отримано статистично значущі результати, що доводить позитивну динаміку рівнів стресостійкості респондентів. В експериментальній групі між результатами першого та другого зрізів зафіксовано статистично значущі відмінності в рівнях психологічної готовності до зростання високого рівня розвитку – із 3,3 % до 20,0 %; вищого за середній – із 16,7 % до 30,0 %; зменшення низького рівня – із 6,7 % до 0,0 % ( $p < 0,01$ ).

Водночас у контрольній групі, за результатами першого та другого зрізів, відмінності не були статистично значущими, у цілому суттєво не позначилися на рівнях розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців. Зокрема, зменшилася кількість досліджуваних із рівнем, нижчим за середній, із 20,0 % до 13,30 % та зросла кількість із середнім рівнем – із 53,3 % до 66,7 %. При цьому кількість досліджуваних із рівнем, вищим за середній, зменшилася з 20,0 % до 13,3 %, але всі ці відмінності не є суттєвими. Подібні тенденції виявлено за всіма компонентами стресостійкості.

Отже, за результатами формувального експерименту констатовано якісні й кількісні позитивні зміни в рівнях розвитку стресостійкості жінок – державних службовців – експериментальної групи, на відміну від контрольної групи, що підтверджує ефективність застосування програми.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертації теоретично обґрунтовано й експериментально вивчено особливості та психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців – порівняно з представниками державної служби чоловічої статі, запропоновано програму розвитку стресостійкості з огляду на виявлені особливості та умови.

1. Унаслідок теоретичного аналізу літератури виокремлено основні підходи до з'ясування проблемного поля стресостійкості та її розвитку. Стресостійкість постає як комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення.

Стресостійкість жінок – державних службовців – схарактеризована як здатність, що допомагає професіоналові окреслювати все більш складні конкретні інтелектуальні завдання, зберігаючи адекватний психічний стан, досягати ефективності діяльності в ситуаціях підвищеного емоційного, фізичного, когнітивного й регулятивного напруження.

2. Обґрунтовано зміст і компоненти стресостійкості жінок – державних службовців – з огляду на специфіку їхньої діяльності: мотиваційний компонент (критерій – позитивне ставлення до розвитку стресостійкості; показники – висока значущість стресостійкості в ієрархії мотивів професійної діяльності, прагнення розвивати стресостійкість як мотив

самовдосконалення); когнітивний (критерій – знання сутності, компонентів, умов розвитку стресостійкості в професійній діяльності державного службовця; показники – обізнаність щодо сутності стресу та стресостійкості; усвідомлення впливу стресостійкості на діяльність держслужбовця; розуміння особливостей вияву стресостійкості держслужбовців; обізнаність щодо чинників та умов розвитку стресостійкості держслужбовців); афективний (критерій – здатність до адекватного вираження емоцій і почуттів у стресогенних ситуаціях; показники – здатність до адекватного вияву почуттів у поведінці; прийняття агресії, негативних емоцій як природних виявів; емоційна стабільність, упевненість у собі, оптимальні показники особистісної й ситуативної тривожності); конативний (критерій – готовність до саморегуляції та розвитку стресостійкості; показники – здатність до саморегуляції; гнучкість, здатність швидко й адекватно реагувати на мінливу ситуацію; готовність керувати емоціями в складних ситуаціях; досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання, вирівнювати свій емоційний фон); психофізіологічний (критерій – енергетичний базис стресостійкості; показники – ергічність; пластичність; темп, емоційність) тощо.

3. За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження виявлено особливості розвитку стресостійкості та її компонентів у жінок – державних службовців – порівняно з представниками державної служби чоловічої статі. Зафіксовано недостатній рівень розвитку як компонентів, так і загального рівня стресостійкості респондентів. Лише для четвертої частини досліджуваних жінок – державних службовців – характерний високий і вищий за середній рівні стресостійкості, для близько половини осіб – середній, для п'ятої частини – нижчий за середній і низький рівні.

Щодо мотиваційного компонента стресостійкості жінок-держслужбовців зафіксовано недостатній рівень позитивного й конструктивного ставлення до професійної діяльності загалом і до розвитку стресостійкості як професійно важливої риси фахівця зокрема. Також ідеться про недостатню значущість стресостійкості в ієрархії мотивів професійної діяльності, про відсутність прагнення розвивати цю якість як мотив самовдосконалення для значної частини досліджуваних.

Виявлено недостатній рівень розвитку когнітивного компонента стресостійкості: доволі велика частина жінок-держслужбовців не володіє знаннями про сутність, чинники, психологічні умови розвитку стресостійкості, дещо по-іншому, ніж чоловіки, тлумачить зміст поняття «стресостійкість». Якщо для чоловіків актуалізована ситуація протистояння, протиборства в умовах тиску й напруженості, то для жінок у контексті стресостійкості набагато важливіша здатність конструювати себе, діяти помірковано тощо.

Констатовано недостатність спонтанності, саморозуміння, аутосимпатії та впевненості жінок-держслужбовців як основи для адекватного вияву почуттів у стресогенних ситуаціях професійної взаємодії за афективним компонентом.

Третя частина досліджуваних продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності, п'ята – особистісної.

Щодо конативного компонента зафіксовано недостатню готовність значної частини респондентів виявляти стресостійкість під час виконання професійних обов'язків. З'ясовано, що жінки – державні службовці – схильні частіше використовувати конструктивні копінг-стратегії, ніж чоловіки, проте вони іноді виявляють менше гнучкості в спілкуванні, ніж держслужбовці чоловічої статі.

Констатовано недостатній рівень розвитку психофізіологічного компонента стресостійкості жінок-держслужбовців, більш ніж половина з них має дещо кращий психофізіологічний базис стресостійкості, порівняно з чоловіками.

За результатами дисперсійного аналізу виокремлено вікові, соціально-демографічні, організаційно-професійні особливості розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців: із віком стресостійкість жінок зростає, у цілому стресостійкість жінок вища (окрім старших за 50 років респондентів), ніж у чоловіків; щодо сімейного стану – більшу стресостійкість виявляють заміжні жінки, ніж одружені чоловіки, та неодружені чоловіки порівняно з незаміжніми жінками; держслужбовці вищої категорії вирізняються вищою стресостійкістю (насамперед це чоловіки, у жінок така залежність практично відсутня); зі збільшенням стажу роботи стресостійкість респондентів є вищою, окрім жінок віком понад 50 років. Водночас зі зростанням терміну перебування на посаді рівень стресостійкості як жінок, так і чоловіків дещо зменшується.

4. Досліджено психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: комплексність підходу – цілеспрямований розвиток стресостійкості, що передбачає залучення комплексу чинників і методів роботи з особистістю; індивідуальність підходу – цілеспрямований розвиток стресостійкості, що прогнозує вплив на унікальний внутрішній світ особистості, її самооцінку, внутрішній потенціал, стратегії подолання стресів, досвід проживання й переживання стресових ситуацій, пропрацьованість травматичного досвіду, її знання та уявлення про можливі рішення й виходи зі стресових ситуацій; залучення соціального досвіду та соціальної взаємодії (надання інформації про спектр можливих рішень у різних типах стресових ситуацій на службі, вироблений досвідченими фахівцями, психологами-практиками); створення мережі соціальних контактів, що стануть джерелом психологічної підтримки особистості в разі стресів; тренування поведінкових патернів: аналіз ефективності використовуваних стратегій поведінки в стресових ситуаціях; відпрацювання ефективних моделей поведінки в стресових ситуаціях; вироблення навичок швидкої самопомоги в стресі, уміння проводити саморегуляцію емоційного стану; сприяння особистісному зростанню (переосмислення самооцінки внутрішнього потенціалу; опрацювання травматичного досвіду; тренування необхідних професійно важливих якостей).

5. Розроблено й апробовано корекційну програму розвитку стресостійкості жінок – державних службовців, що передбачає групові (психологічна просвіта,

психологічне консультування, психотренінг, ділові ігри) та індивідуальні (психотерапію) форми роботи.

Доведено ефективність авторської програми, що засвідчує позитивна статистично значуща динаміка розвитку стресостійкості як за компонентами, так і в цілому в жінок-держслужбовців з експериментальної групи; натомість у контрольній групі статистично значущих результатів не зафіксовано.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблем розвитку стресостійкості державних службовців. *Перспективним* є поглиблене вивчення психологічних чинників розвитку стресостійкості державних службовців різної статі та особливостей психологічної підготовки майбутніх фахівців до опанування ситуацій різної виробничої складності, що потребують позитивного емоційного відновлення.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

1. Шевченко Р. М. Проблема кар'єрного росту жінок: соціальний аспект дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць / гол. ред. колег. Н. Є. Завацька. Северодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). Т. 2. С. 310-317.

2. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2016. Т. ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8. С. 535-544.

3. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин: видавець «ПП Лисенко», 2017. Т. ІХ. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Вип. 10. С. 280-287.

4. Шевченко Р. М. Становлення рольових функцій «ділової жінки» у сфері менеджменту. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. ХІУ: Методологія і теорія психології. Вип. І. Київ; Ніжин: видавець «ПП Лисенко М. М.», 2018. С. 341-352.

5. Шевченко Р. М. Мотивація професійної діяльності жінок-державних службовців як чинник їх стресостійкості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*: зб. наук. статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки» / гол. ред. В. О. Татенко. Київ: КиМУ, 2018. Вип. 2 (12). С. 294-313.

6. Марусинець М. М., Шевченко Р. М. Методи формування стресостійкості жінки-управлінця. *Психологічний часопис*. Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України. Київ, 2018. № 10 (20). С. 143- 157.

7. Шевченко Р. The usefull concept of stress and its effects on the individual Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Hamilton, Ontario, L8N 3x3 Canada, 2017. № 5. Vol. 23. С. 27-35.

***Наукові праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

8. Шевченко Р. М. Стресостійкість жінок: компонентно-структурний аналіз. *Матеріали круглого столу «Сучасні проблеми психології у контексті історико-психологічного пізнання»* (м. Київ, 15 квітня 2016 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. С. 37-39.

9. Шевченко Р. М. Компонентна структура стресостійкості. Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології. *Матеріали круглого столу* (м. Київ, 1 червня 2017 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 44-45.

10. Шевченко Р. М. До проблеми копінг-поведінки жінок – управлінців освітньої галузі. *Особистість та її історія: зб. матеріалів VII Міжнар. наук.-практ. конф.* (16–17 листопада 2017 р.). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2017. С. 113-115.

11. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. *Генеza буття особистості: матеріали III Міжнародної наук.-практ. конференції* (м. Київ, 20 грудня 2016 р.). Київ, 2017. С. 53-55.

12. Шевченко Р. М. Психологічна характеристика типів стресостійкості жінок-державних управлінців. *Особистість у сучасному світу: матеріали круглого столу* (7 грудня 2018 р.). Київ, 2018. С. 71-72.

13. Шевченко Р. М. Стресостійкість жінок-управлінської діяльності: методика дослідження. *Гуманітарний корпус: зб. наук. статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Вінниця: ТОВ Нілан-ЛТД, 2018. Вип. 16. С. 187-189.

14. Шевченко Р. М. Моніторинг ефективного впровадження програми стресостійкості у діяльності жінок-державних службовців. *Матеріали круглого столу* (м. Київ, 11 червня 2019 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 83-85.

## АНОТАЦІЇ

**Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» – Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2020.

Роботу присвячено дослідженню психологічних умов розвитку стресостійкості жінок – державних службовців. У дисертації обґрунтовано теоретичні підходи до вивчення стресостійкості та її розвитку в жінок-держслужбовців. Проаналізовано специфіку професійної діяльності державних

службовців, що актуалізує доцільність розвитку їхньої стресостійкості. Теоретично аргументовано зміст, компоненти, психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, констатовано недостатній рівень компонентів, а також неналежний загальний рівень розвитку стресостійкості жінок – державних службовців. Схарактеризовано специфіку такого розвитку порівняно з представниками державної служби чоловічої статі в цілому, а також за віком, соціально-демографічними й організаційно-професійними рисами державних службовців.

Підготовлено й апробовано програму розвитку стресостійкості державних службовців, з огляду на виявлені психологічні особливості та умови, доведено її ефективність.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, державний службовець, жінки – державні службовці.

**Шевченко Р. Н. Психологические условия развития стрессоустойчивости женщин – государственных служащих. –** Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» – Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна Национальной академии педагогических наук Украины. Киев, 2020.

Работа посвящена исследованию психологических условий развития стрессоустойчивости женщин – государственных служащих. Определены теоретические подходы к изучению стрессоустойчивости и ее развития у женщин – государственных служащих. Выявлена специфика профессиональной деятельности государственных служащих, которая актуализирует целесообразность развития их стрессоустойчивости. Теоретически обоснованы содержание, компоненты, психологические условия развития стрессоустойчивости женщин – государственных служащих.

По результатам эмпирического исследования установлен недостаточный уровень как компонентов, так и общего уровня развития стрессоустойчивости женщин-государственных служащих, выявлена специфика такого развития по сравнению с представителями государственной службы мужского пола в целом, а также по возрасту, социально-демографическим и организационно-профессиональным характеристикам государственных служащих.

Обоснована и апробирована программа развития стрессоустойчивости государственных служащих с учетом выявленных психологических особенностей и условий и доказана ее эффективность.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, государственный служащий, женщины – государственные служащие.

**Shevchenko R. M. Psychological conditions for the development of stress tolerance in women-civil servants. –** Qualification research (manuscript copyrights).

A thesis for a Candidate's degree (Ph.D.) in Psychological Sciences, specialty 19.00.07 «Pedagogical and developmental psychology» – Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. Kyiv, 2020.

The dissertation focuses on the study of psychological conditions for the development of stress tolerance in women-civil servants. It is substantiated theoretical approaches (resource-based, system-regulatory, ecological, transactional, personal-reflexive, axiological and pragmatic, cognitive and creative) to the study of stress tolerance and its development in women-civil servants. The research analyses the specifics of civil servants' professional activity as a factor necessitating their stress tolerance development.

It is theoretically substantiated the essence, structural components, criteria, and indicators of stress tolerance in women-civil servants given the specifics of their activities. It is considered the following components: motivational (a criterion is a positive attitude to stress tolerance development); cognitive (a criterion is the knowledge of the essence, components, and conditions of stress tolerance development in civil servants' professional activities); affective (a criterion is the ability to adequately express emotions and feelings in stressful situations); conative (a criterion is readiness for self-regulation and stress tolerance development); psychophysiological (a criterion is stress tolerance energy foundation).

The psychological conditions for the development of stress tolerance in women-civil servants are determined. They lie in the following: approach complexity – purposeful stress tolerance development involving a set of factors and methods of working with the individual; individual approach – purposeful stress tolerance development aiming to impact the individual's unique inner world, their self-attitude, inner potential, stress management strategies, the experience of going through and dealing with stressful situations, working through traumatic experience as well as knowledge and ideas about possible solutions and ways out of stressful situations; reliance on social experience and social interaction (provision of information about the range of possible solutions in different types of stressful situations at work developed by experienced professionals and practitioner psychologists); creating a network of social contacts that will be a source of psychological support for the individual in case of stress; training of behavioral patterns: effectiveness analysis of behavioral strategies used in stressful situations; working out effective behavior patterns in stressful situations; development of emergency self-help skills in stress, the ability to self-regulate the emotional state; boosting personal growth (reevaluation of internal potential; working through traumatic experience; training of necessary professionally important qualities).

The results of the empirical study have revealed an insufficient level of components, as well as an inadequate general level of stress tolerance development in women-civil servants. The specifics of such development are characterized in comparison with male civil service professionals in general, as well as according to civil servants' age, socio-demographic, and organizational-professional characteristics.

The correction program for the development of stress tolerance in civil servants has been developed and tested taking into account the identified psychological features and conditions. It is proved to be effective.

**Keywords:** stress, stress tolerance, civil servant, women – civil servants.

Підписано до друку 25 серпня 2020 р.  
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. арк. 1,48. Вид № 17-19. Тираж 100 прим.

Видавець Третьяков О.М.  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців.  
Серія ДК № 4862 від 11.03.2015 р.  
Україна, 18001, м. Черкаси, вул. Слави, 1, к. 24.  
Тел.: [067 4701314](tel:0674701314). E-mail: [book\\_brama@ukr.net](mailto:book_brama@ukr.net)