

DOI 10.36074/logos-23.06.2023.67

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК SOFT SKILLS

ORCID ID: 0000-0001-6002-7983

Коробкіна Тетяна Володимирівна

д-р. філос. наук, доцент, проф. каф. філософії
Харківський національний університет радіоелектроніки

ORCID ID: 0000-0002-8865-0838

Дашенкова Наталя Миколаївна

канд. філос. наук, доцент, доцент каф. філософії
Харківський національний університет радіоелектроніки

УКРАЇНА

Проблематика soft skills сьогодні є достатньо актуальною, значущість уваги до розвитку soft skills неодноразово підкреслювалась як теоретиками в області психології управління та менеджменту, так і практиками, які мають справу безпосередньо з рекрутингом, навчанням та супроводом персоналу. Важливість гнучких навичок для сучасного спеціаліста є незаперечною, незалежно від профілю та сфери роботи.

Структура soft skills для більшості дослідників є більш-менш сталою, в чому можна переконатися, ознайомившись з багатьма роботами, присвяченими розвитку цієї групи навичок та вмінь у фахівців різної спрямованості (правоохоронців, медичних працівників чи фахівців з ІТ). Звісно, можна зафіксувати невеличкі відмінності, але в цілому набір навичок, які відносять до soft skills, завжди майже однаковий. Зазвичай до нього включають комунікативні навички (вміння працювати в команді, вести переговори, виступати перед аудиторією, робота з конфліктами, активне слухання тощо), навички саморегуляції (тайм-менеджмент, вміння керувати емоціями, емоційний інтелект тощо), навички ефективного мислення (креативне мислення, системне та критичне мислення тощо) та інші. Відмінності в структурі набору гнучких навичок в різних професійних групах стосуються, як правило, пріоритету, який віддається тій чи іншій навичці, а не їх наявності.

З початком повномасштабної війни в Україні відбулися зміни в психофізіологічному, емоційному стані людей та, відповідно, в їх функціональних станах [1], які є показниками психологічної, психофізіологічної та фізіологічної готовності працівника до виконання діяльності з врахуванням затрат та резервів організму. Це сприяло перерозподілу пріоритетів, які надаються навичкам з групи soft skills. Дослідження вимог роботодавців до бажаних неспеціалізованих навичок робітників продемонструвало, що стресостійкість як soft skill стала однією з найбільш затребуваних [2].

Стресостійкість відноситься до групи навичок, пов'язаних з саморегуляцією. Стресостійкість можна трактувати в деяких регістрах: з одного боку, сюди відносяться здібності, пов'язані зі зниженим порогом чутливості до реагування на подразники; з другого боку – копінгові стратегії (здебільшого, адаптивні), які допомагають особистості справлятися з негативним впливом стресорів. Нарешті, до стресостійкості також належить і результат використання цих механізмів – власне те, що найчастіше і вважається стійкістю до стресу: збереження стану адекватної мобілізації організму з пролонгованим ефектом. Кожен з цих аспектів стресостійкості має свої особливості, важливі з точки зору розгляду стресостійкості в якості гнучкої навички.

1. Кожна людина має певний рівень індивідуальної готовності до стресового реагування. Він визначає, які саме подразники запуснуть стресову реакцію (а які – ні), яким буде це реагування та наскільки тривалим та інтенсивним виявиться вплив стресора. Індивідуальні відмінності стресостійкості пов'язані з психофізіологічними характеристиками особистості (фізичним здоров'ям, типом нервової системи чи особливостями темпераменту) та навичками, які вже були сформовані попереднім досвідом.

2. Зустрічаючись із ситуацією, яка потребує особливого реагування, людина мусить застосовувати психологічні механізми, які здатні допомогти їй пережити цю ситуацію з найменшими втратами (копінгові стратегії). Копінгові механізми можуть бути неусвідомленими, базуватися на переносі минулого досвіду чи використанні стереотипних установок без врахування особливостей актуальної ситуації. Усвідомлені копінг-стратегії – це спеціалізовані методи, які людина використовує для протидії стресу. Треба відзначити, що до стресостійкості належать лише адаптивні копінгові стратегії, і копінг не дорівнює стресостійкості.

3. Третя складова стресостійкості в аспекті *soft skills* полягає в результаті дії попередніх чинників і реалізується у здатності особистості зберігати ефективне робоче функціонування, прийнятне самовідчуття та працездатність, які б дозволяли їй працювати без виснаження, бути результативною, сприяти ефективній роботі команди тощо. Саме це зазвичай мають на увазі, коли говорять про бажаний рівень стресостійкості працівника.

Таким чином, стресостійкість як гнучку навичку можна представити у вигляді тріади: внутрішня готовність до стресового реагування – використання методів протидії стресу – здатність утримати стан адаптивної мобілізації в якості базового функціонального стану під час діяльності. Треба відмітити, що ці частини не є відокремленими одна від одної, вони існують в діалектичній єдності, функціонуючи одночасно та взаємопов'язано.

Ситуація війни, з якою стикаються українці, є одним з найінтенсивніших стресорів, тому стресостійкість ще довгий час буде дуже потрібним надбанням. В якості *soft skills* вона і надалі буде бажаною якістю працівника, тому є необхідність працювати над її вдосконаленням.

Список використаних джерел:

- [1] Крушельницька, Я.В. (2000) *Фізіологія та психологія праці*. КНЕУ.
- [2] Березівська, Р. (2022, 12 серпня). *Які soft skills хочуть бачити роботодавці після початку війни*. Економічна правда. <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/08/12/690294>