

**Мешко Галина Михайлівна**

доктор педагогічних наук, професор  
кафедра педагогіки та менеджменту освіти  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
м.Тернопіль, Україна  
hal-meshko@ukr.net  
<http://orcid.org/0000-0002-3168-3954>

**Мешко Олександр Іванович**

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедра психології  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
м.Тернопіль, Україна  
meshko\_o@ukr.net  
<http://orcid.org/0000-0003-4463-7073>

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ЯК УМОВИ ЇХ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ**

**Анотація.** Статтю присвячено актуальній проблемі психолого-педагогічної науки – формування професійної стресостійкості менеджерів у вимірах їх конкурентоспроможності. Проаналізовано стан дослідженості у наукових джерелах проблеми професійної стресостійкості менеджерів та обґрунтовано необхідність цілеспрямованого впливу для підвищення рівня професійної стресостійкості майбутніх менеджерів на етапі магістерської підготовки у закладі вищої освіти. Мета дослідження: з'ясувати сутність професійної стресостійкості, розробленні комплексної програми її формування у майбутніх менеджерів, визначенні змісту, напрямів, шляхів її реалізації на етапі магістерської підготовки. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури й освітньої практики, результатів діагностичного дослідження з використанням розробленого опитувальника та опитувальника SACS-стратегії і моделі поведінки подолання (С. Хобфолл) створено комплексну програму формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів й окреслено шляхи її реалізації на етапі магістерської підготовки у закладі вищої освіти. Означена програма передбачає пошук та активізацію ресурсів стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій в управлінській діяльності, розвиток асертивності, гармонізацію особистості майбутніх менеджерів. Визначено шляхи реалізації комплексної програми формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів: навчальна діяльність (лекції, практичні заняття, самостійна робота), індивідуальна консультативно-методична робота, участь у роботі тренінгових груп, самостійна та науково-дослідницька робота, участь у волонтерській діяльності/волонтерських освітніх проєктах, неформальна освіта магістрантів. Розкрито роль антистрес-тренінгу у підвищенні професійної стресостійкості. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень, що полягають у розробленні системи формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів у закладі вищої освіти.

**Ключові слова:** професійна стресостійкість, ресурси стресостійкості, комплексна програма формування професійної стресостійкості, менеджери, професійний стрес.

**Вступ.** Сьогодні суспільству потрібні конкурентоспроможні менеджери, які готові успішно позиціонувати себе на ринку праці і в управлінській діяльності, здатні адаптуватися до динамічних вимог і постійно змінюваних запитів, вміють вирішувати нестандартні завдання в нестандартних ситуаціях, відзначаються прагненням до особистісно-професійного зростання, здатністю долати професійні труднощі і протистояти професійним стресам.

Конкурентоспроможність менеджера є сукупністю конкурентних переваг, які виявляються в його унікальних здібностях і здатності бути більш затребуваним, ніж інші, завдяки низці особистісно-професійних якостей, які визначають високий рівень компетентності та успішності управлінської діяльності.

До таких якостей належать: професійна відповідальність і надійність; мобільність, здатність швидко адаптуватися до нових змін і трансформувати їх у нові підходи до виконання управлінських функцій; стресостійкість, асертивність, резильєнтність; вміння аналізувати, прогнозувати, планувати і здійснювати власну діяльність у динамічних ситуаціях; рефлексивність,

здатність правильно оцінювати свої плюси і мінуси, власні можливості; комунікабельність, конгруентність; готовність ризикувати і не боятися нового; здатність думати стратегічно, позитивно й оптимістично, конструктивно взаємодіяти; вміння нетрадиційно підходити до розв'язання проблем; вміння не лише застосовувати нове, але і відмовлятися від звичного та застарілого; постійне прагнення до особистісно-професійного зростання; високий рівень працездатності.

Конкурентоспроможність є компенсальною характеристикою індивідуальності, яку можна і необхідно формувати. У сучасних умовах невизначеності, постійних загроз і суцільних викликів особливо важливо розвивати стресостійкість менеджера. Адже високий рівень стресостійкості є необхідною умовою конкурентоспроможності менеджера, ефективності і надійності його управлінської діяльності. Окрім цього, стійкість до стресу детермінує працездатність менеджера і стан його професійного здоров'я.

Означене актуалізує проблему підвищення рівня професійної стресостійкості майбутніх менеджерів та необхідність запровадження нових підходів до її

формування на етапі навчання в закладі вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Діяльність менеджера супроводжується постійним інформаційним перевантаженням, характеризується мультитаскінгом (багатозадачністю) і величезною психоемоційною напругою, відзначається значною кількістю стресових ситуацій, особливо в сучасних умовах війни. Тому важливо підвищувати рівень їх професійної стресостійкості, що потребує пошуку ресурсів, які допоможуть у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

У психолого-педагогічній науці проблемі стресостійкості фахівця присвячено багато праць учених. Варто зазначити, що як синонімічні поняття до стресостійкості у науковій літературі вживаються поняття «стрес-резистентність», «стрес-толерантність», «психологічна стійкість», «життєстійкість». Стресостійкість трактують як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості і результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що охоплює саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації, вимоги до особистості [1, с. 74].

Професійну стресостійкість учені визначають «як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоційногенній ситуації» [2, с. 58]. Г. Дубчак [3] професійну стресостійкість розглядає як окремий прояв психічної стійкості, що виявляється під час дії професійних стресових чинників, специфічність яких визначається змістом професійної діяльності.

Професійна стресостійкість, як вважають Н. Цибуляк і Н. Боднарчук, має багатокомпонентну структуру, складниками якої є психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти, які взаємопов'язані між собою, при цьому цей зв'язок має не сумарний, а інтегративний характер [4, с. 154]. Учені стверджують, що зазначені компоненти знаходяться в певному взаємозв'язку, відтак є можливою компенсація несформованих одних складників професійної стресостійкості завдяки більш сформованим іншим [4, с. 158].

У контексті нашого дослідження важливим є підхід М. Кудінової, котра визначає такі показники стресостійкості: емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність [5, с. 27].

У сучасній науці значна кількість досліджень присвячена проблемі стрес-менеджменту у професійній діяльності, розробленню засобів управління стресовими станами, способів оптимізації функціональних станів, методів попередження негативних емоційних станів [1; 5; 6]. Стрес-менеджмент – це сукупність заходів із прогнозування, передбачення, аналізу та оцінки, контролю стресових станів, стресових ситуацій, реакцій на стресори для своєчасного реагування на стресори та можливості мінімізації негативних проявів стресу [7]. У стрес-менеджменті професійної діяльності виокремлюють такі рівні: управління професійними стресами на рівні організації та управління стресами на рівні окремої особистості працівника. Стрес-менеджмент в системі управління суб'єктом господарювання, вважають М. Гончар та О. Кузьмін, охоплює «антикризовий,

адаптивний, реактивний, рефлексивний та антисипативний менеджмент, інструментарій яких у сукупності створює передумови для найбільш ефективної протидії стрес-факторам і подолання стресових ситуацій на підприємстві, у його підрозділах та серед працівників» [8, с. 235].

Процес управління стресом у сучасному світі передбачає не повне викорінення його впливу, а перехід його у продуктивну форму [9].

У зарубіжних країнах розроблені й упроваджуються різні методи боротьби з професійним стресом: стимулювання працівників до заняття спортом (включення в соціальний пакет працівника оплати занять у спортивному залі чи басейні; ознайомлення працівників з конкретними простими методиками, які допомагають долати стрес; створення кімнат відпочинку; консультація/допомога психолога; арт-терапія [10].

Відтак, аналіз наукових джерел свідчить про наявність різних підходів до трактування професійної стресостійкості, виявлення можливостей і ресурсів її підвищення. Недостатньо вивченими є шляхи і технології формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів.

**Мета статті** полягає у розробленні комплексної програми формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів, визначенні змісту, напрямів і шляхів її реалізації на етапі магістерської підготовки у закладі вищої освіти. **Методи дослідження:** теоретичні – аналіз наукової психологічної, педагогічної та економічної літератури, порівняння, систематизація, узагальнення; емпіричні – спостереження, аналіз освітньо-професійних програм підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, узагальнення педагогічного досвіду. Для діагностування рівня стресостійкості майбутніх менеджерів використано методики: розроблений нами опитувальник, опитувальник SACS-стратегії і моделі поведінки подолання за С.Хобфоллом [11].

**Виклад основного матеріалу.** Стресостійкість менеджера забезпечує здатність успішно здійснювати професійну діяльність, витримувати значні інтелектуальні й емоційні навантаження у стресогенних умовах; визначає здатність протистояти стресорному впливу, стресогенним ситуаціям і негативним чинникам управлінської діяльності, зберігаючи при цьому психічну рівновагу та уникаючи наслідків шкідливого впливу на діяльність і власне здоров'я; передбачає вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях професійної взаємодії. Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість менеджера, стабільність його психічного стану, низький рівень особистісної тривожності, резистентність до негативних впливів зовнішнього середовища й управлінської діяльності, упевненість в собі, вольовий самоконтроль, налаштованість на діяльність і високий рівень готовності до її здійснення, здатність до повернення до нормального функціонування після переживання стресових ситуацій.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про посилення під час воєнного стану негативних тенденцій в емоційних станах та у психологічному самопочутті менеджерів, недостатній рівень саморегуляції емоційних станів, домінування неконструктивних копінг-стратегій а також невисокі показники професійної стресостійкості. Респонденти з низьким рівнем стресостійкості відзначають у себе підвищений рівень тривожності, появу депресивних станів, нестачу енергії,

проблеми взаємин з колегами по роботі.

Результати дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованого впливу з метою формування стресостійкості майбутніх менеджерів на етапі навчання у закладі вищої освіти, оволодіння ними основами стрес-менеджменту в управлінській діяльності.

Отримані результати слугували основою для розроблення комплексної програми формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів. Під час розроблення цієї програми ми спиралися на положення психоенергетики, психосоматики, ортобіотики про взаємозв'язок психічного і фізичного здоров'я, психологічного, фізичного та емоційного благополуччя, враховували, що стан емоційної сфери майбутнього менеджера визначає його самопочуття і впливає на стан фізичного здоров'я та рівень працездатності. Ми виходили з того, що підвищення рівня професійної стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, які сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях і допомагають у подоланні їх негативних наслідків.

Розроблена нами комплексна програма формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів на етапі магістерської підготовки передбачає пошук і активізацію ресурсів стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій в управлінській діяльності, розвиток асертивності, гармонізацію їх особистості [12].

Визначено шляхи реалізації представленої програми: навчальна діяльність, індивідуальна консультативно-методична робота, участь у роботі тренінгової групи, самостійна та науково-дослідницька робота майбутніх менеджерів, участь магістрантів у волонтерській діяльності/освітніх волонтерських проектах, неформальна освіта магістрантів.

На формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів спеціально орієнтований розроблений нами курс «Професійне здоров'я», спрямований на оволодіння методами оптимізації рівня стресу, способами саморегуляції психологічного стану під час стресу, антистресовими санагенними психотехнологіями і психотехнологіями самооздоровлення, сучасними технологіями профілактики посттравматичних стресових розладів. Зміст курсу розкриває сутність, критерії і чинники професійного здоров'я; знайомить з основами стрес-менеджменту в управлінській діяльності, сучасними оздоровчими технологіями, психотехнологіями самооздоровлення; сприяє попередженню виникнення емоційного вигорання, формуванню готовності до професійної самореабілітації.

Під час вивчення курсу майбутні менеджери ознайомлюються з: сутністю та особливістю професійного стресу (відсутність яскраво виражених сильних подразників і наявність значної кількості слабких, постійно діючих подразників, які акумулюються і спричиняють яскраво виражені стресові стани); його видами (інформаційний, емоційний і комунікативний); групами стресорів (стресори організації і змісту діяльності; стресори, пов'язані з професійною кар'єрою; стресори, пов'язані з оплатою праці; стресори, пов'язані із взаєминами на роботі; неорганізаційні джерела стресу; (проблеми в сім'ї, життєві кризи, фінансові проблеми, конфлікти особистісних цінностей із цінностями, які декларуються організацією); формами (професійний стрес досягнень, стрес конкуренції, стрес гроші, стрес підпорядкування, стрес через страх втратити

роботу); проявами стресу в професійній діяльності (фрустрованість, дисгармонії особистості, тривожність, виснаження, емоційне вигорання); ресурсами стресостійкості фахівця (внутрішні – особистісні, поведінкові, зовнішні – соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна), матеріальні).

У процесі читання курсу проводиться антистрес-тренінг [13], спрямований на: мобілізацію особистісних і нервово-психічних ресурсів, пошук ресурсів збереження психологічної стійкості в умовах воєнного стану; зниження градусу емоційного негативного реагування на стресогенні ситуації; формування вмінь саморегуляції емоційних станів й опанування психотехніками самовпливу; оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; формування санагенного мислення; усунення невротичних компонентів внутрішнього світу і гармонізацію їх особистості.

Зосереджуємо увагу на успішних способах подолання стресу (активна взаємодія зі стресором, вплив на саму проблему чи зміна погляду на неї, зміна ставлення до проблеми чи інша її інтерпретація [14] тощо), важливості психопрофілактичної роботи, позитивний ефект якої досягається через актуалізацію активних стратегій поведінки подолання, обмеження деструктивного впливу акцентуацій характеру, розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, орієнтація на конструктивну професійну взаємодію в управлінській діяльності та ін.

Для управління професійним стресом менеджера необхідно знати основні методи і підходи до управління стресами та вміння виявляти ознаки, зокрема джерела стресу. Адже підібрати ефективні підходи та методи управління професійним стресом можна тільки тоді, коли будуть установлені основні джерела виникнення стресу та будуть усвідомлені стрес-чинники. Успішний менеджер повинен бути стійким до стресогенних чинників, вміння володіти витримкою та контролювати свої емоції.

Сучасна психологічна наука має великий арсенал засобів управління стресовими станами, способів оптимізації функціональних станів фахівця, методів попередження негативних емоційних станів, які ми використовуємо і на етапі магістерської підготовки майбутніх менеджерів. Зосереджуємо увагу на методах нейтралізації професійного стресу (аутогенне тренування, релаксація, дихальна гімнастика, фізичні вправи, психотерапія, система біологічного зворотнього зв'язку, фізіотерапевтичні заходи (масаж, електросон), голковколівання).

Знайомимо з методами оптимізації функціональних станів організму: організаційними (забезпечення оптимальних умов праці і відпочинку, раціональна організація робочих місць, створення сприятливого соціально-психологічного клімату в організації, підвищення моральної і матеріальної зацікавленості в результатах праці) та психологічних (вплив кольором і функціональною музикою, вплив на біологічно активні точки, оздоровчі фізичні вправи, переконання і навіювання, самонавіювання й аутотренінг, дихальна гімнастика, медитація), а також фізіологічними методами регулювання професійного стресу (масаж, акупунктура, фізичні вправи і прояви (плач, сміх), м'язова релаксація, дихальні техніки). Наголошуємо на необхідності оволодіння основами тайм-менеджменту, навичками планування часу та способами саморегуляції емоційних станів, використанні ефективних стратегій

управління професійним стресом, а також розуміння того, що розвиток стресостійкості потребує самодисципліни.

Сьогодні, в умовах воєнного стану, акцентуємо увагу на тому, що для нейтралізації стресу важливим є вплив на свій організм на трьох рівнях: фізіологічному (сон, харчування за графіком, відпочинок); вплив на свідомість (зміщення фокусу уваги, «незастрявання» на проблемі, зміна підходу до стресогенних ситуацій, скерування енергії на допомогу людям); вплив на підсвідомість (робота з внутрішніми «непропрацьованими» моментами, усвідомлення тригерів).

**Висновки.** Стресостійкість є необхідною умовою конкурентно спроможності менеджера та успішності управлінської діяльності. Стійкість до стресу та здатність ефективно керувати стресом детермінують працездатність менеджера і стан його професійного здоров'я. Високий рівень стресостійкості допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів і покращувати якість життя та управлінської діяльності. Тому необхідно цілеспрямовано формувати професійну стресостійкість майбутніх менеджерів на етапі підготовки у закладі вищої освіти. Для підвищення рівня професійної стресостійкості майбутніх менеджерів важливе значення мають:

формування конструктивних копінг-стратегій в управлінській діяльності, навчання способам і прийомам саморегуляції емоційних станів, розвиток асертивності, формування навичок конструктивної взаємодії, формування саногенного мислення, гармонізація їх особистості. Означені аспекти діяльності є основою розробленої комплексної програми формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів, яка передбачає навчальну діяльність, самостійну та науково-дослідницьку роботу магістрантів, індивідуальну консультативно-методичну роботу, участь у роботі тренінгової групи, участь у волонтерській діяльності/освітніх волонтерських проєктах, неформальну освіту магістрантів. Важливу роль у розвитку стресостійкості майбутніх менеджерів відіграє розроблений нами антистрес-тренінг. Запропонована комплексна програма формування професійної стресостійкості орієнтована на пошук, активізацію і підсилення ресурсів особистості майбутнього менеджера, що сприятиме його стійкості до стресових ситуацій в управлінській діяльності. Потребує обґрунтування, розроблення та експериментальної перевірки система формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів на етапі навчання у закладі вищої освіти.

#### Список використаної літератури

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 с.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2018. 368 с.
3. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.
4. Цибуляк Н.Ю., Боднарчук А.Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6, Т.2. С.154–158.
5. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. №1. С.22–28.
6. Батченко Л.В., Гончар Л.О. Актуалізація стрес-менеджменту в процесі організаційних змін. Ефективна економіка. 2017. № 11. <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6436>.
7. Василик Н.М. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. Ефективна економіка. 2022. №2. <http://doi.org/10.32702/2307-2105-2022.2.91>.
8. Гончар М.Ф., Кузьмін О.Є. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. Бізнес Інформ. 2017. №5. С.233–239.
9. Смолинець І.Б., Гіряк К.М. Емоційні стреси менеджерів в управлінні: актуалізація та дослідження. Проблеми системного підходу в економіці. 2020. № 1 (175). С.52–57.
10. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудова відносина: теорія та практика. 2016. № 1. С.165–175.
11. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? / In N.Vanzetti, S.Duck (Ed.). A lifetime of relationships. California: Brooks/Cole Publishing Co, 1996. P.12–22.
12. Мешко Г., Мешко О., Фіткайло М. Комплексна програма формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів у процесі магістерської підготовки. Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку: тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Лубни, 16-17 листопада 2023 р.). Полтава; Лубни; Миргород: Луґанський національний університет ім. Т.Шевченка, 2023. С. 155–159.
13. Meshko H., Meshko O., Drobyk N., Mikheienko O. Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers. Proceedings of the E3S Web of Conferences. 2020. Vol.166. 10023. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023>.
14. Цибульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Київ: Наукова думка, 2000. 190 с.

#### References

1. Korolchuk, V.M. (2009). *Psycholohiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. Unpublished Doctoral dissertation. Kyiv, G.S.Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine. (in Ukrainian).
2. Dubchak, H.M. (2018). *Psycholohiia stanovlennia profesinoini stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii* [Psychology of professional stress resistance formation of future specialists of socionomic professions]. Unpublished Doctoral dissertation. G.S.Kostiuk Institute of Psychology of NAPSU. (in Ukrainian).
3. Dubchak, H.M. (2017). *Psycholohichni osnovy profesinoini stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv* [Psychological foundations of professional stress resistance of future specialists]. Talkom. (in Ukrainian).
4. Tsybuliak, N.Yu., & Bodnarchuk, A.Ye. (2019). Struktura profesiinoini stresostiikosti spetsialnoho pedahoha [Structure of occupational stress resistance of a special teacher]. *Theory and practice of modern psychology*, 6 (2), 154–157. (in Ukrainian).
5. Kudinova, M.S. (2016). Porivnialnyi analiz poniat «stresostiikist» ta «emotsiina stiikist» [Comparative analysis «stress tolerance» and «emotional stability» concepts]. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 1, 22–28. (in Ukrainian).
6. Batchenko, L.V., & Honchar, L.O. (2017). Aktualizatsiia stres-menedzhmentu v protsesi orhanizatsiinykh zmin [Actuality of stress management in the process of organizational change]. *Efektivna ekonomika*, 11. <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6436> (in Ukrainian).

7. Vasylyk, N.M. (2022). Vprovadzhennia ta rozvytok stres-menedzhmentu v orhanizatsii [Implementation and development of stress management in the organization]. *Efektivna ekonomika*, 2. <http://doi.org/10.32702/2307-2105-2022.2.91> (in Ukrainian).
8. Honchar. M.F., & Kuzmin, O.Ye. Stres-menedzhment u systemi upravlinnia pidpriemstvom [The stress management in the enterprise management system]. *Biznes Inform*, 5, 233–239. (in Ukrainian).
9. Smolynets, I.B., & Hirniak, K.M. (2020). Emotsiini stresy menedzheriv v upravlinni: aktualizatsiia ta doslidzhennia [Emotional stress of managers in management: actualization and research]. *Problems of the systemic approach in economics*, 1 (175), 52–57.
10. Samoliuk, N.M., & Samoliuk, N.N. (2016). Profesiini stresy: prychny ta metody zapobihannia [Professional stress: causes and prevention methods]. *Social and labor relation: theory and practice*, 1, 164–175. (in Ukrainian).
11. Hobfoll, S.E. (1996). Social Support: Will you be there when I need you? In N.Vanzetti & S.Duck (Eds.), *A lifetime of relationships* (pp.12–22). Brooks/Cole Publishing Co.
12. Meshko, H.M., Meshko, O.I., & Fitkailo, M.I. (2023). Kompleksna prohrama formuvannia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh menedzheriv u protsesi mahisterskoi pidhotovky [Comprehensive program of formation of professional stress resistance of future managers in the process of master's training]. In *Science and education in global and national dimensions: challenges, threats, development prospects – Proceedings of the II International scientific-practical conference* (pp. 155-159). Luhansk Taras Shevchenko National University. (in Ukrainian).
13. Meshko, H., Meshko, O., Drobyk, N., & Mikheienko, O. (2020). Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers. *Proceedings of the E3S Web of Conferences*, 166, 10023. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023>.
14. Tsybul'ska, T.F. (2000). *Zahalna ta prykladna psykholohiia. Yak dopomohty sobi ta inshym* [General and applied psychology. How to help yourself and others]. Naukova dumka. (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 31.03.2024 р.  
Стаття прийнята до друку 04.04.2024 р.

**Meshko Halyna**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Department of Pedagogy and Education Management  
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

**Meshko Oleksandr**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Department of Psychology  
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

**FORMATION OF FUTURE MANAGERS' PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE AS A CONDITION FOR THEIR COMPETITIVENESS**

**Abstract.** The article is devoted to the issue of formation of professional stress resistance of managers in terms of their competitiveness. The state of research in scientific sources on the issue of managers' professional stress resistance is analyzed and the necessity of targeted influence to level up the future managers' professional stress resistance at the stage of master's training in a higher educational institution is substantiated. The study's purpose: to clarify the essence of professional stress resistance, to develop a comprehensive program for its formation in future managers, and determine the content, directions, and ways of its implementation at the stage of master's training. The results of a diagnostic study using the developed questionnaire and the SACS-strategy and coping behavior model (S. Hobfoll) are presented. A comprehensive program for the formation of future managers' professional stress resistance is created. Ways of its implementation at the stage of master's training in a higher educational institution are outlined. This program provides for the search and activation of stress resistance resources, the formation of constructive coping strategies in management activities, the development of assertiveness, and the harmonization of the personality of future managers. The ways of implementing a comprehensive program for the formation of professional stress resistance of future managers are identified: educational activities (lectures, practical classes, independent work), individual consultative and methodological work, participation in training groups, independent and research work, participation in volunteer activities/volunteer educational projects, non-formal education of master's students. The role of anti-stress training in increasing professional stress resistance is revealed.

**Key words:** professional stress. professional stress resistance, resources of stress resistance, comprehensive program for the formation of professional stress resistance, managers.