

Стресостійкість як умова ефективної діяльності працівників правоохоронної сфери під час війни

Порада Д. М.

*магістрант кафедри психології ННІП,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: PoradaDM@krok.edu.ua*

Петрунько О. В.

*доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Для сучасного стану розвитку суспільства особливо характерними є не лише значне зростання темпів життя та інтенсифікація всіх видів діяльності людей і організацій, а й урізноманітнення політичних, економічних, техногенних, екологічних, соціальних та психологічних стресогенних чинників, що позначаються на якості життя та психологічному самопочутті громадян. У зв'язку з цим дедалі більшої актуальності набувають питання стосовно вимушених змін умов життя і праці населення, зростання загальної екстремальності життя, накопичення психологічної напруги, і це в т. ч. стосується фахівців важливих галузей професійної діяльності державного і стратегічного значення.

На вплив означених стресогенних чинників навіть частіше, ніж цивільне населення, наражаються працівники правоохоронних органів, що насамперед пов'язано із специфікою їхньої роботи:

- з систематичним впливом (або постійним очікуванням цього впливу) на правоохоронців і їх діяльність цілого ряду професійних чинників екстремального характеру;

- постійною мобілізацією фізичних і психічних ресурсів;
- негативними емоціями і психологічною напругою;
- соціальною відповідальністю за власний імідж і результати своєї роботи,

покладеною на них як на людей «у погонах», тощо. Тому нині гостро стоїть необхідність вивчення проблеми стресостійкості вузькоспеціалізованих професіоналів, діяльність яких пов'язана з обороною та безпекою держави [1; 2].

Кожній людині притаманні власні (індивідуальні) плани поведінки в звичайних і стресових обставинах. Ці плани формуються впродовж її життя (починаючи з раннього дитячого віку) під впливом батьків, сімейного та іншого референтного оточення завдяки механізмам наслідування демонстрованих цим оточення зразків думок і моделей поведінки (в т. ч. поведінки в умовах стресу). Сформований у дитячому віці індивідуальний план поведінки в стресі «запускається» практично автоматично. При цьому наслідки від реалізації сформованих у дитинстві стресових планів можуть мати значно складніші ефекти, ніж фактори, що їх спричинили.

До чинників, які зміцнюють стресостійкість, або стрес-толерантність особистості (витривалість щодо дії стрес-фрустаторів) і від яких залежать особливості переживання нею стресу та стиль її поведінки в стресових умовах, належать усвідомлення нею наявності психологічної та соціальної підтримки, співучасті, емпатії з боку оточення,

відчуття причетності та спільності з іншими людьми. Тоді як дезінтеграція особистих і соціальних зв'язків призводить до виникнення й наростання внутрішньої кризи та дезорганізації поведінки. Тож соціальна підтримка відіграє величезну роль у формуванні стресостійкості та в доцільній поведінці в ситуації стресу. Соціальна підтримка, або соціально-психологічна допомога, зазвичай має інформаційний, емоційний та функціональний (інструментальний) характер і спрямована на зниження патогенної дії стресу, його подолання та запобігання негативних наслідків. Велику роль у цьому відіграє соціальне оточення (серед якого сім'я, друзі, колеги тощо) [3].

Важливим джерелом стресостійкості є наявні в людини психологічні ресурси, до яких належать її психологічна компетентність, освіченість, рівень психологічної культури. До найбільш досліджених у фаховій літературі з психології стресу психологічних ресурсів особистості належать:

- мотивація до опору стресу, ставлення до стресу як шансу здобути новий особистий досвід, як до чинника особистісного розвитку;
- зріла Я-концепція, якій притаманні почуття власної гідності, адекватна самооцінка, «самодостатність»;
- активна особиста позиція: чим завзятіше людина ставиться до життя, тим вищою є її стресостійкість;
 - позитивне й раціональне мислення;
 - стабільна емоційно-вольова сфера й розвинені вольові властивості;
 - здатність контролювати власне життя та брати під контроль несподівані ситуації;
 - загальні адаптаційні здібності, володіння техніками самоопанування;
 - активність з пошуку необхідної інформації (інформований-значить озброєний);
 - гарне тілесне здоров'я та ставлення до свого здоров'я як до цінності та деякі інші

[2; 3]. Відомий психолог Е. Фромм виділяє три психологічних джерела, які, на його думку, допомагають особистості пережити важкі життєві ситуації:

1. Надія, що є станом активного очікування та готовністю зустрітися з невідомим, який однозначно сприяє особистісному росту.
2. Раціональна віра-як переконаність, що є безліч справжніх можливостей, однак потрібно вчасно їх виявляти й використовувати.
3. Душевна сила-особистісна мужність, яка виявляється як здатність чинити опір потрясінням долі, перетворювати їх на «голий оптимізм», або на ірраціональну віру [4].

Висновок. Аналізуючи вищевикладене можна зробити висновки, що стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Це, у більшій мірі-продукт когнітивних процесів мозку людини, напрямку її думок та оцінки нею наявної ситуації, а також усвідомлення власних можливостей та володіння навичок застосування саморегулятивних технік. Тому при виконанні завдань з формування і зміцнення стресостійкості постають питання про:

- соціальну підтримку з боку соціального оточення та фахівців (і велику роль у цьому відіграє емпатія оточення та професіоналізм фахівців);
- активну участь самих осіб, що перебувають у стресових станах (і тут йдеться про самоформування стресостійкості, пошук усіх можливих шляхів для цього, самоконтроль за цими процесами, вибудовування себе як соціально й психологічно компетентної особистості.

Список використаних джерел

1. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, ч. 2. Харків 2008. С. 11–20.
2. Олійников О. А. Особистісні фактори, які сприяють успішності навчально-службової діяльності курсантів університету цивільного захисту України. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. Харків. : НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.
3. Овсяннікова Я. О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків: УЦЗУ, 2007. Вип.3, ч. 2. С. 87-93.
4. Фромм Е. Мати чи бути? . Пер. з нім. Київ: «Український письменник», 2010. 222 с.