

УДК 159.944.4:612.176]:355.271

Тесленок І.М., Третякова М.О.²

¹ канд. екон. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-311м НУ «Запорізька політехніка»

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КЕРІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

24 лютого 2022 року життя нашого народу, нашої країни розділилося на «до» та «після»... Вторгнення на Україну ворожої армії РФ призвело до введення воєнного стану на всій території нашої країни. На сьогодні ми маємо багато регіонів, які знаходять або під окупацією ворожої армії, або в яких ведуться активні бойові дії, або в яких здійснюються заходи щодо «зачищення» території від наслідків війни (рятувальні операції, розмінування, відновлення роботи інфраструктури тощо). Все це, безумовно, викликає у будь-якої людини стрес та напруження, а у керівників територіальних громад, які повинні забезпечувати на максимально можливому рівні життєдіяльність своєї громади в екстремальних умовах, рівень стресу ще вищий. Але стрес не має стати нездоланим бар'єром на шляху виконання керівниками своїх професійних зобов'язань перед людьми, адже від їх психологічного стану та професійної діяльності залежить безпечність життєдіяльності кожного жителя громади. Саме тому вже зараз конче необхідним є пошук найбільш ефективних шляхів підвищення стресостійкості керівників територіальних громад, які забезпечують її функціонування під час воєнного стану.

Об'єктом дослідження є процес підвищення рівню стресостійкості у керівників територіальних громад.

Предметом дослідження є шляхи підвищення рівню стресостійкості у керівників територіальних громад під час воєнного стану.

Мета дослідження полягає у визначенні найбільш ефективних шляхів підвищення рівню стресостійкості у керівників територіальних громад під час воєнного стану.

Варто зазначити, що на сьогодні існує достатньо великий обсяг наукової літератури, присвяченої проблемі стресу та підвищення рівню стресостійкості особистості (В.О. Бодров, Дж. Брайт, Н.Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Л.М. Карамушка, Р. Лазарус, С.Д. Максименко Г. Сельє та ін.). Але, нажаль, зараз особливо гостро відчувається дефіцит науково-практичної літератури, в якій розглядаються основні шляхи підвищення стресостійкості саме під час воєнного стану. На відсутності антистресових програм у більшості державних адміністрацій наголошує також Л.М. Карамушка, підкреслюючи необхідність їх впровадження, адже навіть у мирний час третина держслужбовців мають потребу в їх наявності [1, с.121].

Для визначення найбільш ефективних шляхів підвищення стресостійкості керівників територіальних громад під час воєнного стану необхідно про-

вести аналіз понять «стрес» та «стресостійкість». У найзагальнішому вигляді стрес визначають як природну реакцію живого організму на будь-яку подію, яка відбувається і в довкіллі, і в організмі самої людини [4]. Ганс Сельє під стресом розумів фізіологічну реакцію організму у відповідь на зовнішнє фізичне та емоційне роздратування [3]. М. Сельє вважав, що з будь-якою складністю можна впоратися або пасивною, або активною боротьбою, тобто або втечею від проблем, або боротьбою з ними («біжи» або «борись»). Перші роботи, в яких поняття «стрес» вивчається в якості психологічної категорії, пов'язують з ім'ям Р. Лазаруса, згідно з думкою якого психологічний стрес слід розглядати як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім світом.

Що стосується стресостійкості, то під нею найчастіше розуміється реактивність до стресу. Стресостійкість в психології розглядається як індивідуальна здатність особистості адаптуватися і зберігати оптимальну працездатність при виникненні екстремальних умов, долати стан емоційного збудження при виконанні діяльності в особливих умовах, переносити великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях [4].

Отже, з метою профілактики виникнення гострого та хронічного стресу необхідно в першу чергу формувати необхідний рівень стресостійкості особистості. Для розвитку стресостійкості керівників територіальних громад важливе значення мають: формування професійної компетентності; формування навичок продуктивної взаємодії з колегами та всіма необхідними державними ланками під час кризової ситуації; формування навичок конструктивного рішення конфліктів, подолання професійних труднощів; формування стратегій захисту від стресу; навчання способам і прийомам саморегуляції [2].

Превентивні заходи відносно виникнення стресу у керівників територіальних громад під час воєнного стану повинні охоплювати: вибір ними оптимальної стратегії збереження як фізичного, так і психологічного здоров'я під час екстремальних ситуацій; підвищення рівня їх особистісної та професійної стресостійкості; оволодіння продуктивними копінг-стратегіями; створення сприятливого психологічного клімату в трудовому колективі; залучення до роботи в колективі кризового психолога з метою збереження психологічного здоров'я співробітників; самоосвіта, самовдосконалення керівників територіальних громад; участь в антистрес-тренінгах; підвищення психологічної і управлінської культури; правильну організацію праці, оптимальне робоче навантаження (баланс «робота-відпочинок») з метою попередження емоційного та професійного вигорання; розробка адаптивних до умов воєнного стану антистресових програм, які включатимуть роботу кризових психологів з керівниками і вправи для керівників саморегуляції ними власних психічних станів під час екстремальних ситуацій.

Крім того, для попередження виникнення стресу у керівників територіальних громад під час воєнного стану необхідно своєчасно діагностувати у них ризик формування негативних психічних станів та емоційного вигорання. Це необхідно для правильного планування і реалізації комплексу заходів щодо профілактики гострого та хронічного стресу. Серед заходів, спрямованих на попередження виникнення професійного стресу у керівників територіальних громад слід назвати тренінги, круглі столи, а також підготовку і поширення серед працівників інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, бюлетенів тощо) з питань профілактики стресів і емоційної напруги. Додатково слід проводити постійну роботу з ключовими елементами їх професійної діяльності - від етапу відбору і прийняття кандидата в керівні структури, адаптації до умов виконання професійних обов'язків до подальшого професійного самовдосконалення, особистісного саморозвитку та самореалізації.

Проведені дослідження дозволили визначити, що головною небезпекою стресів є їх негативні наслідок як для керівників територіальних громад, які його випробовують, так і для інших людей, які знаходяться у безпосередній взаємодії з ним. Саме тому, найбільш важливою є своєчасна профілактика виникнення стресів у керівників територіальних громад, тобто їх профілактика. Найбільш ефективним засобом в попередженні розвитку у керівників гострого та хронічного стресу під час воєнного стану є розвиток у них більш високого рівню стресостійкості, формування навичок психоемоційної саморегуляції та вибору ними адаптивних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушка Л.М., Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців // Теорія і практика управління соціальними системами. 2013. №1. С.112-125.

2. Куриця Д.І., Карамушка Л.М. Зміст та структура тренінгу «Психологічні основи профілактики та подолання професійного стресу в персоналу держадміністрацій» // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К.: А.С.К., 2011. Т.1. Вип.33. С.53-61.

3. Липовська Н.А. Особливості управління стресами в професійній діяльності державних службовців // Публічне адміністрування: теорія та практика. 2010. Електроний ресурс: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10lnadds.pdf>

4. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.