

УДК 159.944.4:612.176]:355.271

Тесленок І. М.¹, Третякова М.О.²

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

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

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

Вторгнення на Україну ворожої армії Російської Федерації 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. 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 мешканця громади. Саме тому зараз є необхідним 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 психологічні підходи та методи щодо 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.

Сьогодні, нажаль, гостро відчувається дефіцит науково-практичної літератури, в який 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 провести 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. Ганс Сельє під стресом розумів фізіологічну реакцію організму у відповідь на зовнішнє фізичне та емоційне роздратування [2].

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 [3].

Превентивні заходи відносно виникнення стресу у керівників територіальних громад під час воєнного стану повинні охоплювати: вибір ними оптимальних стратегій збереження фізичного та психологічного здоров'я під час екстремальних ситуацій; підвищення рівня їх особистісної та професійної стресостійкості; оволодіння продуктивними копінг-стратегіями; залучення до колективу кризового психолога; участь в антистрес-тренінгах; підвищення психологічної і управлінської культури; дотримання балансу «робота-відпочинок» з метою попередження емоційного та професійного вигорання; розробка адаптивних до умов воєнного стану антистресових програм і вправ.

Крім того, для попередження виникнення стресу у керівників територіальних громад під час воєнного стану необхідно своєчасно діагностувати 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 питань профілактики стресів і емоційної напруги.

Проведені дослідження дозволили визначити, що головною небезпекою стресів є їх негативні наслідки. Саме тому, найбільш важливою є своєчасна профілактика виникнення стресів у керівників територіальних громад.

Найбільш ефективним засобом в попередженні розвитку у керівників гострого та хронічного стресу під час воєнного стану є розвиток у них більш високого рівня 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. 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>
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.