

Пономаренко М. В.,

*студент 2 курсу кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ СВІДОМОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглядається професійний стрес, причини його виникнення та вплив на професійну діяльність; особливості професійної діяльності працівників державних установ; шляхи та напрямки формування стресостійкості працівників державних установ в умовах воєнного стану.

Ключові слова: *стрес, професійний стрес, стресостійкість, формування стресостійкості, працівники державних установ, воєнний стан.*

Ponomarenko M., Drobot O. Formation of stress resistance of employees of state institutions in the conditions of martial law

Summary. The article examines professional stress, its causes and impact on professional activity; features of professional activity of employees of state institutions; ways and directions of formation of stress resistance of employees of state institutions under conditions of martial law.

Key words: *stress, professional stress, stress resistance, formation of stress resistance, employees of state institutions, martial law.*

Запровадження воєнного стану, глобалізаційні та інтеграційні процеси впливають на різні сфери життєдіяльності держави і суспільства. В цих умовах особливого значення набуває стресостійкість працівників державних установ, які виконують функції держави за будь-яких умов та обставин. Для виконання своїх посадових обов'язків працівники державних установ повинні швидко адаптуватися до нових вимог та завдань, бути емоційно стабільними, професійними та відповідати стандартам і кращим практикам держав-членів ЄС.

Особливості професійної діяльності працівників державних установ зумовлені наступними чинниками: спеціальна професійна підготовка для ефективного виконання функціональних обов'язків; діяльність у межах повноважень, регламентованих чинним законодавством і посадовими інструкціями; багатовимірність, мультизадачність, складність, творчий підхід; жорсткі часові рамки; підвищена відповідальність за результати роботи; високий рівень психічної напруженості; ненормований робочий день; діяльність в умовах невизначеності та воєнного стану тощо [5, с. 3].

Тому, особливого значення набуває здатність працівника витримувати стрес та відновлюватися від нього, тобто мати стресостійкість. Стресостійкість дозволяє впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати внутрішні і зовнішні ресурси, копінг-стратегії і спрямувати їх на подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я. [6, с. 199].

На стресостійкість працівників державних установ впливають соціально-економічні та психосоціальні чинники, які можуть змінювати (посилювати або нівелювати) стреси, існуючі у «звичайних» умовах [2, с. 28].

До групи соціально-економічних чинників відносять соціально-економічні аспекти життєдіяльності, як державної установи в цілому, так і працівників:

1) на рівні установи: реорганізація; скорочення штату персоналу установи; погіршення організаційно-побутових умов праці в установі; необхідність організувати роботу в умовах blackout тощо;

2) на рівні працівника: ймовірність втрати роботи; зниження заробітної плати; скасування надбавок до заробітної плати, складність роботи, ненормований робочий день тощо; необхідність постійної матеріальної підтримки рідних, які проживають в більш складних соціально-економічних умовах в інших регіонах України або за кордоном тощо.

До групи психосоціальних чинників працівників державних установ відносять:

1) на рівні установи: робота в умовах невизначеності; введення нового режиму організації професійної діяльності (дистанційного, змішаного тощо); зміна керівництва та впровадження нового стилю управління; зниження інтелектуального потенціалу установи (внаслідок загибелі працівників на фронті, виїзду частини працівників за кордон) тощо;

2) на рівні працівників: переживання працівниками хронічного стресу; напруженість роботи та наявність страху за життя під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; постійні недосипання

працівників внаслідок повітряних тривог та обстрілів; низький рівень саморегуляції в окремих працівників; низький рівень стресостійкості та резильєнтності в окремих працівників; зміни в мотивації діяльності працівників (переведення її в «режим мотивації виживання»; зниження мотивації творчості, визнання та самореалізації); необхідність працювати в одному колективі разом з працівниками, які зазнали важких втрат внаслідок війни та підтримувати їх [2, с. 28–29].

Важливим фактором стресостійкості від професійного стресу є суб'єктивна значущість ситуації, наявність готовності і можливості її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки [4, с. 47].

Доведено, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості, забезпечує її психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження, психосоматичні захворювання тощо [6, с. 201].

Формування стресостійкості працівників може бути досягнуто шляхом зміни взаємозв'язку між працівником і навколишнім середовищем, за допомогою взаємної адаптації суб'єкта та об'єкта. Профілактичний (превентивний) напрямок формування стресостійкості може відбуватися за рахунок зміни стресорної реакції в результаті підвищення стійкості організму і психіки до впливів стресора, підтримки функціонального стану і працездатності на стійкому раціональному рівні, зниження надмірних функціональних, емоційних і поведінкових реакцій на стресогенний вплив, відновлення функціонального стану після виражених стресових впливів. Даний напрямок пов'язаний зі створенням раціональних, сприятливих умов для життя і діяльності людини, носить генералізований характер, розрахований на запобігання стресу за рахунок пристосування навколишнього середовища і діяльності (її змісту, умов перебігу і організації) до особливостей, можливостей працівників (як правило, досить широкого їх контингенту). Формування стресостійкості повинно здійснюватися як на рівні організації, так і на рівні працівника [3, с. 19–20].

На рівні установи формування стресостійкості може здійснюватися за рахунок правильного підбору і розстановки кадрів, постановки конкретних і реально здійсненних завдань, вірного проектування робіт, взаємодії з членами колективу і групового прийняття рішень тощо [3, с. 20].

На рівні працівника основним завданням є створення умов, що сприяють адекватному і компетентному реагуванню особистості на

стресогенні фактори. Зокрема, створення за допомогою психолого-педагогічних технологій умов для запобігання ситуацій, факторів, що викликають психологічне напруження, стреси і травми, а також на підвищення психологічної толерантності (несприйнятливості) до них [3, с. 20].

Для цього використовуються наступні технології: підвищення соціально-психологічної компетентності фахівців; удосконалення способів діяльності; особистісно орієнтована діагностика, спрямована на підвищення аутопсихологічної компетентності особистості і визначення стрес-симптомів; оптимізація психологічного клімату в організації; оптимізація міжособистісної взаємодії в колективі; створення системи заходів, що підвищують значимість професії [3, с. 20].

Провідними мотивами, які впливають на формування стресостійкості працівників державних установ є у відносно рівноважному поєднанні мотиви власного благополуччя, – як стійке прагнення підтримки фізичного і психологічного комфорту; прагнення до взаємодії з іншими людьми – як задоволення потреби в пізнанні (отримання інформації від інших), потребі в соціальних контактах; мотиви досягнення: прагнення до досягнення поставлених цілей як спосіб самовираження і самоствердження. Причому мотиви досягнення у професійної діяльності мають певну перевагу [1, с. 52].

Список використаних джерел:

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). С. 49–56. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад.: Ложкін Г. В., Блохіна І. О. К. : КПІ ім. Ігоря Зого, 2016. 32 с., с. 9–10.

4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

5. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma_diser_pas.pdf

6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–202. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-17>

Потапенко А. В.,

*здобувач освітнього рівня магістр
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Власенко О. О.,

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ МАС-МЕДІА НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Постійне споживання новинного контенту спричиняє значний вплив на свідомість індивіда, його рівень тривожності, стресу та депресії. За допомогою методик для вимірювання тривожності та стресу: шкали тривоги та депресії (HADS), шкали сприйманого стресу (PSS) та шкали тривоги Бека (BAI) було проведено опитування 90 респондентів. Представлені аналіз отриманих результатів.

Ключові слова: *тривожність, стрес, психодіагностика, психоемоційний стан, психологічне благополуччя.*

Potapenko A., Vlasenko O. The influence of mass media on the level of anxiety of the civilian population during the war

Summary. Constant consumption of news content has a significant impact on the consciousness of the individual, his level of anxiety, stress and depression. Using methods for measuring anxiety and stress: the Anxiety and Depression Scale (HADS), the Perceived Stress Scale (PSS) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), a survey of 90 respondents was conducted. An analysis of the results is presented.

Key words: *anxiety, stress, psychodiagnostics, psychoemotional state, psychological well-being.*

В умовах війни мас-медіа займають важливе місце у формуванні психологічного стану населення. Новини стають основним джерелом