

НАПРЯМ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-33>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА КОНФЛІКТНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Босовська Анна

*студент кафедри психології
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

В умовах повномасштабної війни в Україні суспільство та кожен його член опинилися в надзвичайній, небезпечній та невизначеній ситуації, що потребує мобілізації ресурсів для значних трансформацій, формування принципово нових цінностей, соціального прогресу, сенсів заради майбутнього. Жорстока війна пов'язаний із нею стрес впливають на психічний стан працівників, що може суттєво позначатися на їхніх стосунках з колегами, здатності працювати в команді та загальному рівні конфліктності в організації. У зв'язку з цим, дослідження психологічних особливостей впливу рівня стресостійкості на конфліктність співробітників організацій в умовах воєнного часу є актуальним та потрібним.

Насамперед зауважимо, що поняття «стресостійкість» по-різному трактується сучасними науковцями. Так, дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк прирівнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, оскільки вона дає можливість зберегти фізичне й психічне здоров'я в складних стресових умовах. Вони наполягають на важливості уміння людиною контролювати рівень напруги, щоб не завдавати шкоди своєму організму [1].

А. Шишин та Т. Пономаренко стверджують, що стресостійкість є готовністю та здатністю особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно розв'язувати складні життєві проблеми, опираючись на навички, знання та власний досвід [2, с. 65].

На нашу думку, стресостійкість є значущою властивістю особистості, яка визначає її здатність протистояти стресовим факторам та зберігати психічне та фізичне здоров'я. Стресостійкість виникає

з необхідності адаптуватися до навколишнього середовища, де стрес є невіддільною частиною життя.

Значуще місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники, які здійснюють на неї позитивний чи негативний вплив. Одним із таких є самооцінка особистості, яка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що своєю чергою впливає на активність людини та її готовність діяти в стресових ситуаціях. Наступний чинник – це саморегуляція, що є важливою якістю, яка допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції й поведінку та не допускати негативні впливи [Ярош]. Водночас на стресостійкість людини здійснює вплив усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій з усунення стресорів в діапазоні набутих вмій та знань [2, с. 66].

Співробітникам організацій в умовах воєнного часу необхідно протистояти стресовим впливам сьогодення, підтримувати власне фізичне й психологічне здоров'я. Стресостійкість працівників залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних чинників, зокрема, віку, статі, наявності дітей, родичів, які потребують піклування, сімейного положення, типу нервової системи, освіти, виховання, стажу роботи, професійної майстерності, врівноваженості, комунікативної компетентності, креативності, критичності мислення, ціннісних орієнтацій, мотивованості тощо. Надзвичайна ситуація воєнного стану пов'язана із високим ступенем невизначеності, швидкою та несподіваною зміною обставин, збільшенням фізичних та емоційних навантажень, надмірною психічною напругою та відповідальністю, хронічною стресогенністю, дефіцитом часу на оцінку ситуації тощо. Усе це негативно віддзеркалюється на психологічному здоров'ї працівників та на конфліктності всередині організації [3].

Вважаємо, що співробітники, які мають низький рівень стресостійкості, схильні більш гостро реагувати на негативні обставини, вони легко виходять з рівноваги та демонструють підвищену емоційну збудливість. У ситуаціях, коли організація працює під тиском зовнішніх загроз, такі працівники можуть проявляти невдоволення, агресію, частіше вступати в конфлікти через емоційну нестабільність. Разом з тим працівники з високим рівнем стресостійкості краще контролюють свої емоції, зберігають спокій та здатні мислити критично навіть у стресових ситуаціях. Ці працівники стають емоційними стабілізаторами в колективі, вони допомагають знижувати рівень тривожності серед інших співробітників та знижують ймовірність конфліктів, адже їхня реакція на стресові обставини є зваженою та раціональною.

Якщо в організації значна частина працівників має високий рівень стресостійкості, тоді створюється атмосфера взаємної підтримки, що сприяє зниженню рівня конфліктності, оскільки працівники краще

підтримують один одного та діляться адаптаційними стратегіями для зниження стресу. Якщо ж в організації у більшості працівників низький загальний рівень стресостійкості, то це може призвести до синхронізованого зростання напруження та конфліктів.

Отже, приходимо до висновку, що рівень стресостійкості є надзвичайно важливим фактором, який впливає на конфліктність працівників в умовах воєнного часу. Низька стресостійкість підвищує ризик емоційної нестабільності та конфліктів, тоді як високий рівень стресостійкості дозволяє зберігати контроль, спокій та у цілому сприяє позитивній робочій атмосфері. Розвиток стресостійкості в організації може суттєво знизити рівень конфліктності й сприяти підтримці здорового робочого середовища.

Література:

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
2. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. №16. С. 64–71.
3. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.