

3. Смірнова О.М. Забезпечення гендерної рівності у діяльності органів внутрішніх справ України / О.М. Смірнова // Вісник Національного університету оборони України № 3 (40). 2014. Вип. 3 (40). С. 321–325.

4. Рудяк І.В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки жінок-правоохоронців / І.В. Рудяк // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. № 1. 2014. Вип. 1. С. 113–126.

5. Клименко І.В. Гендерні особливості професійної деформації працівників органів внутрішніх справ / І.В. Клименко // Вісник Національного університету оборони України № 2 (29). 2012. Вип. 2 (29). С. 154–157.

Шумейко Олександр Михайлович
*викладач кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін
(Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ МОЛОДИХ ЮРИСТІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ

Беззаперечним є факт, що стрес за рівнем поширеності пов'язаної з ним проблематики на сьогодні є одним з головних символів психології та медицини XXI століття. На Заході стрес називають «тихим вбивцею», який щорічно в прямій чи опосередкованій формі "вбиває" сотні тисяч працівників різного віку та професійної приналежності. Це є особливо актуальним для представників правоохоронної сфери, адже високі професійні вимоги, ризики для життя та здоров'я, напружена непередбачувана робота, ненормований робочий день, високий рівень відповідальності тощо, створюють всі передумови для виникнення дистресів та їх переростання у численні проблеми зі здоров'ям. Значною мірою це стосується молодих фахівців, що торують собі шлях в правоохоронній сфері, але через недостатній рівень сформованої стресостійкості швидко стикаються з синдромом професійного вигорання. Це призводить до того, що молодий фахівець розчаровується або взагалі полишає професію назавжди. Мова йде про пришвидшені темпи професійного вигорання, іноді – вже навіть на етапі навчальної підготовки студентів чи курсантів в профільних ВНЗ, та є на сьогодні вкрай важливою, але малодослідженою проблемою.

На сьогодні немає єдиних статистичних даних про специфіку стресових розладів та їх вплив на пришвидшені темпи професійного вигорання молодих юристів та співробітників правоохоронної сфери, адже подібна статистика централізовано не ведеться. Однак, для нашої країни проблематика стресу набула подвійної значущості у зв'язку зі збройним конфліктом на Донбасі та

різким сплеском кількості ПТСР (посттравматичних стресових розладів) як серед поліцейських, військових, так і серед вимушено переміщених осіб.

«Тихим вбивцею» стрес називають недаремно тому, що в разі його пролонгованої тривалості, без можливості відреагувати та змінити умови, він призводить до критичного ураження життєво важливих систем організму. В свою чергу стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час безпосередньої дії стресора. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодого правоохоронця. В ситуаціях можливого виникнення стресу повинні бути визначені додаткові шляхи з виходу із стресових ситуацій. Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність фахової діяльності й сприятиме збереженню здоров'я людини, буде запобігати виникненню професійного вигорання в разі, якщо вона буде креативно мислити при розв'язанні своїх проблем та професійних завдань. І як зворотній бік сформованої стресостійкості слід вказати, що специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури внутрішньої організації тощо. Молодий юрист та правоохоронець може часто перебувати в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням стресостійкості та спонукають пришвидшене виникнення ознак професійного вигорання.

Висновки: юристи та правоохоронці за специфікою своєї професійної діяльності знаходяться на "першій лінії", а вірогідність постійного перебування у стресових ситуаціях та пришвидшеного формування синдрому професійного вигорання обґрунтовано є вкрай високою. Саме тому лише цілеспрямоване формування такої надважливої якості як стресостійкість дозволить зберегти психічне та фізичне здоров'я на належному рівні повноцінно виконувати свій професійний обов'язок та запобігти прискореному професійному вигоранню.

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса: Стратегии преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 23, № 3. – С. 106–116.

2. Валуйко О.М., Гошкодера О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник - К: КНТ, 2008 - 106 с.

3. Наугольник Л.Б. Психология стрессу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. – 128 с.