

спільного рішення, що буде задовольняти обидві сторони конфлікту. Основною відмінністю медіації від інших способів вирішення спорів є те, що вона не зосереджується на пошуку та доведенні правоти тієї чи іншої сторони. Головне завдання медіатора – концентрація зусиль на зміцненні здатності сторін до медіації, на визнанні та сприйнятті представниками сторін один одного з усіма розбіжностями у поглядах.

Бібліографічні посилання:

1. Антонюк О.А. Міжнародна публічна медіація: у пошуках максимальної ефективності Часопис Київського університету права № 2, Київ, 2015, С. 348–354.
2. Берлач А.І., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О., Конфліктологія, Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, Міністерство внутрішніх справ України, Одеський державний університет внутрішніх справ, Одеса, 2010, 162 с.
3. Бесемер Х. Медіація: Посередництво в конфліктах, Київ, 2004, 176 с.
4. Срьоменко Г. Медіація як спосіб вирішення суперечок. URL: <http://innovations.com.ua/uk/interview/6/39/374>.

Шумейко Олександр,
старший викладач кафедри
психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

У сучасній психології особливе місце посідає проблематика успішної професійної комунікації в стресових та екстремальних ситуаціях. Це стосується, зокрема, прикладних аспектів юридичної психології, де розглядаються питання комунікації співробітників поліції та інших силових структур у ситуаціях підвищеної небезпеки (затримання злочинців, антитерористичні операції тощо). І цей інтерес є стовідсотково виправданим, адже ефективна комунікація навіть в ситуаціях невизначеності та стресу – це питання збереження життя і здоров'я працівника поліції, запорука професійної компетентності [5]. Особливе значення в прикладній юридичній психології мають особливості протікання комунікативних процесів в позапланових та екстремальних ситуаціях. Насамперед це стосується стресових станів правоохоронців під час виконання службових завдань. Стрес в юридичній психології – це особливий нервовий стан правоохоронця, який викликаний тим, що навколишня дійсність у його професійному сприйнятті істотно відрізняється від очікувань [2]. По-друге, стрес – це психологічний процес пристосування правоохоронця до такого стану організму, спрямований на його самозбереження. Розрізняють кілька видів стресів: фізіологічні, що спричинені зайвими фізичними навантаженнями; психологічні, що обумовлені складними відносинами з тими, хто оточує; інформаційні, породжені надлишком, недостатчею або безсистемністю життєво важливої інформації; управлінські, що обумовлені високою відповідальністю за наслідки прийнятих рішень, особливо в умовах нестачі часу; емоційні, що виявляються в ситуаціях погрози, небезпеки, несподіваної радості [4]. До основних джерел стресових ситуацій відносять:

– особливості трудового процесу (ритм, напруженість, одноманітність, монотонність, відсутність необхідних перерв);

– положення індивіда в організації (високе – звичайне зв'язане зі значними нервовими і фізичними перевантаженнями, низьке – з малою престижністю, поганими умовами праці, неможливістю реалізувати себе, відсутністю належної поваги з боку навколишніх, незадовільною заробітною платою);

– службові конфлікти, несприятливий морально-психологічний клімат у колективі, відсутність взаємної підтримки і допомоги, погані відносини з керівництвом (наприклад, стрес може виникнути, коли працівник не одержує від керівника того, що необхідно, на його думку, для роботи);

– труднощі щодо узгодження службових і сімейних відносин.

Для управління стресом правоохоронцю необхідно ретельно проаналізувати зміст ситуації, виявити фактори, що його породжують, і визначити, які з них піддаються цілеспрямованому впливу. Далі відбувається первинне втручання з метою їхнього ослаблення

або повного подолання, наприклад, вольові зусилля, відпрацювання до автоматизму професійних навичок і набуття нових, краща підготовка до затримань і спецоперацій (збагачення змісту тренувань, скорочення обсягів часу, посадові ротації, розширення переліку контрольованих параметрів) або нарощування ресурсів, необхідних для подолання стресу [1].

Якщо вищезгадані дії не допомагають, виникає необхідність у «вторинному» втручанні – підвищенні здібностей працівника силових структур самостійно впоратися з причинами та симптомами стресу. Для цього можна звернутися, наприклад, до тренінгів, самонавіяння з обов'язковою винагородою для себе за успіхи. До основних психологічних способів управління стресами відносять:

Вольовий контроль за станом свого організму на основі навчання відповідним методам (наприклад, послідовної м'язової релаксації – вправам щодо розслаблення і напруги м'язів, аутотренінгу та ін.).

Свідома зміна процесів сприйняття й оцінки ситуації: заперечення (ухилення від сприйняття негативної інформації); витиснення (забування або переключення на інше); прийняття обставин такими, які вони є, заміщення недосяжної мети досяжною, більш доступною; раціоналізацію (навіяння собі думки щодо меншої значущості проблеми, незацікавленості в ній насправді та ін.).

Емоційно-психологічна розрядка за допомогою сну, фізичних вправ, розмови з особами, які здатні зрозуміти і поспівчувати.

Зміна позиції стосовно проблеми у виді зниження вимог і претензій до себе й інших, передурочення її вирішення іншим обмеження власних контактів, ігнорування і бездіяльність.

Отже, підсумовуючи, можна зазначити, що для налагодження професійної комунікації в середовищі правоохоронців та представників інших силових структур в екстремальних і стресових ситуаціях ми розуміємо опір стресу, вольові зусилля, адаптаційний механізм, що дає змогу професіоналу, який потрапив до складної екстремальної ситуації, сконцентруватися, мобілізувати власні сили та знайти оптимальний вихід.

Бібліографічні посилання:

1. Логачов М.Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2001. 16 с.
2. Макаренко П.В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2001. 17 с.
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофілактика стрессов. М.: Изд-во Московского университета, 1993. 123 с.
4. Майдіков Ю.Л., Корсун С.І. Нервова система і психічна діяльність людини: навч. посіб. К.: Магістр. XXI сторіччя, 2007. 280 с.
5. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06; Національний ун-т внутрішніх справ. Х., 2003. 35 с.