

Охромій Галина,

*доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

Білан Анастасія,

*здобувачка вищої освіти кафедри психології та педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНІЙ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ ОБОРОНИ

Діяльність людини, її взаємодія з навколишнім світом є основним фактором розвитку особистості, фізична та розумова праця – запорука успіху існування людини в сучасному світі, що постійно змінюється й розвиваються.

Психологічна резильєнтність (стійкість) індивіда постає як складне, комплексне утворення, що охоплює сукупність особистісних характеристик. Ці якості забезпечують динамічну адаптацію людини до трансформацій зовнішнього середовища, дозволяють ефективно інтегруватися в нові умови життєдіяльності та зберігати внутрішню цілісність під тиском деструктивних чинників. Фактично, йдеться про інтегральну здатність психіки протистояти стресовим навантаженням та зберігати функціональність у критичних ситуаціях воєнного стану [1].

З одного боку, робочий процес сприяє розвитку дисципліни, відповідальності та навичок комунікативної взаємодії. З іншого – жорстка професійна регламентація, ієрархічність та обмеження творчої ініціативи часто перетворюють трудову сферу на потужне джерело психоемоційної напруги.

Тривалий вплив професійних стресорів не лише виснажує адаптаційні ресурси психіки, провокуючи появу фобій, апатії та депресивних станів, а й стає каталізатором психосоматичних розладів, порушуючи фізіологічний гомеостаз організму.

Однією з властивостей особистості, що дозволяють протистояти виникненню недуг, стресів та депресій, є психологічна стійкість особистості, життєстійкість у складних та важких умовах праці та життєдіяльності[2].

Згідно з поглядами Г. В. Ложкіна, фундамент опірності зовнішнім стресорам закладається ще в дитячому віці. Саме тоді через самостійне прийняття рішень формується цілісна структура особистості: її потреби, мотиваційна сфера та базові риси, необхідні для повноцінної самореалізації.

На відміну від загального поняття життєдіяльності, професійна діяльність має вузьку специфіку та є критично важливим фактором розвитку індивіда. Вона характеризується високим рівнем організації, структурованістю та результативністю. Професійна сфера ґрунтується на чітких мотивах і конкретних запитах, серед яких домінують матеріальне забезпечення та прагнення до психологічного комфорту[3].

Професійне середовище неминує трансформує внутрішні установки людини, впливає на її самооцінку, патерни міжособистісної взаємодії та ставлення до соціуму. Робочий контекст може стати як

рушійною силою для особистісного зростання, так і чинником стагнації, що провокує тривожні стани. Наслідком тривалого професійного стресу є деструктивні зміни: втрата енергетичного потенціалу, психосоматичне виснаження та розвиток синдрому емоційного вигорання, що супроводжується дратівливістю й апатією [3].

У сучасних реаліях воєнного стану професійна зайнятість у певних сферах стає джерелом критичних викликів для індивіда. Деструктивний вплив робочих чинників може призводити до глибоких порушень психофізіологічного стану, суттєвого погіршення здоров'я (аж до втрати працездатності), нервових розладів, а в найбільш гострих випадках – до суїцидальної поведінки. Така ситуація часто зумовлена тим, що трудова діяльність, яка має забезпечувати базові потреби людини, не виправдовує її очікувань, перетворюючись на постійне джерело стресу[4].

Оскільки професійна активність поглинає більшу частину життєвого часу (від 8 до 14 годин на добу), вона стає домінантним чинником, що формує внутрішній світ людини, її ціннісні установки, рівень домагань та загальне самопочуття. Протягом останніх десятиліть на ринку праці спостерігається дефіцит високооплачуваних вакансій, що створює бар'єри для молодих фахівців. Випускники закладів вищої освіти часто стикаються з неможливістю реалізувати свій потенціал за спеціальністю. Невідповідність між очікуваннями молоді та реальністю – низьким рівнем доходу, незадовільними умовами праці, відсутністю соціальних гарантій та авторитарним стилем керівництва – провокує [4]:

- зниження професійної мотивації;
- постійну психоемоційну напруженість;
- апатичні стани;
- активацію механізмів формування депресій.

Екзистенційна тривога, страх перед безробіттям та потреба в мінімальній фінансовій стабільності змушують фахівців залишатися в деструктивному робочому середовищі. Перебуваючи у стані психологічної пригніченості, особистість часто втрачає здатність до рішучих кроків щодо зміни життєвої ситуації, обираючи перебування в зоні дискомфорту замість пошуку здорової альтернативи.

Професійна діяльність є ключовим фактором розвитку особистості, проте в сучасних умовах воєнного стану вона часто перетворюється на джерело інтенсивного психоемоційного напруження. Психологічна резильєнтність постає як критично важливий механізм захисту, що дозволяє індивіду адаптуватися до деструктивних чинників середовища та зберігати внутрішню цілісність в умовах сьогодення.

Водночас тривалий вплив професійних стресорів, зумовлений жорсткою ієрархією, низьким рівнем доходу та відсутністю соціальних гарантій, виснажує адаптаційні ресурси людини. Це призводить до серйозних негативних наслідків: від психосоматичних розладів та емоційного вигорання до глибоких депресивних станів і втрати життєвої ініціативи.

Таким чином, формування життєстійкості, підвалини якої закладаються ще в дитинстві, є необхідною умовою для успішної самореалізації та збереження

здоров'я фахівця в умовах сучасного ринку праці.

Список використаних джерел:

1. Mishchenko M. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies* (28-02). 2023. С. 7–10.
2. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 58–66.
3. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків, 2020. С. 217–219.
4. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.