

ними захисних функцій.

Заборону суцільних вирубок доцільно закріпити нормою права у Лісовому кодексі України та забезпечити санкціями, що були б передбачені у Кодексі України про адміністративні правопорушення та Кримінальному кодексі України.

1. Конституція України від 28.06.1998 № 30. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/254>.
2. Лісовий кодекс України від 21.01.1994 р. № 3852-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3852-12>.
3. Господарський кодекс України від 16.01.2003 р. № 436-IV. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/436-15>.
4. Кодекс України про адміністративні правопорушення від 07.12.1984 р. № 8073-X. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
5. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 р. № 2341-III. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>
6. Снякевич І. М., Соловій І. П., Дейнека А. М. Лісове господарство України в ХХІ ст.: сценарії розвитку. *Економіка України*. 2007. № 9. С. 72–82.
7. Про затвердження Державної цільової програми «Ліси України» на 2010–2015 роки: постанова Кабінету Міністрів України від 16.09.2009 р. № 977. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/977-2009-%D0%BF>.
8. Коваль Я. В., Бондар В. С., Голуб О. А. Проблеми збалансованого лісокористування в системі сталого розвитку. Київ: Наук. світ, 2005. 224 с.

Ратенко Олександра Сергіївна,
студентка юридичного факультету
Науковий керівник – Шумейко О.М.
(Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ)

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЮРИСТА

Одним із важливих чинників компетентності юриста, його професіоналізму є стійкість до стресу. Стресостійкість – це ціла система особистісних якостей, що допомагають людині спокійно переносити вплив стресів, без шкідливих наслідків для його організму, його особистості та оточуючих. Стресостійкість надає працівникам юридичної сфери здатність зберігати стан внутрішнього спокою у критичних ситуаціях, допомагає зберігати оптимізм, сприяє прийняттю правильних, адекватних рішень і адекватній поведінці.

Спробуємо розглянути важливість стресостійкості як запоруки успіху в професійній діяльності працівників юридичної сфери, та, як наслідок, один з головних чинників їх фахової компетентності. Вважаємо, що на сьогодні ця тема є достатньо актуальною, суть її полягає в постійній боротьбі з подолання особистих негативних емоцій, пошуку шляхів із вдосконалення методів стійкості до стресів. Юрист, який зумів виховати в собі стійкість до стресів, цілком і повністю досягне успіхів у будь-якій справі при настанні стресових си-

туацій. Всіх працівників юридичної сфери об'єднує одне – це встановлення справедливості, забезпечення верховенства права та боротьба за встановлення істини та справедливості. Доволі часто при досягненні цих факторів на шляху юриста трапляються стресові ситуації. Важливість досліджуваної теми полягає в тому, щоб у стресових ситуаціях юрист зміг подолати страхи, тривогу, збудження або, навпаки, – ступор і виконати свої обов'язки з професіоналізмом. Юрист прямо чи опосередковано пов'язаний з долями інших людей, тому постійно потрапляє у стресові ситуації і відчуває емоційні переживання або співпереживання. Співпереживання і перевантаження впливають на психіку людини, стан її психічного здоров'я. Не допустити психофізіологічних перевантажень, а якщо вони все-таки відбулися, то пом'якшити їх наслідки, юрист, як і будь-яка людина, може за рахунок правильної організації свого часу, чергуючи роботу з відпочинком і організовуючи ефективно дозволя, зміцнюючи оптимістичний настрій і блокуючи приступи депресії чи песимізму.

Згідно із сучасними дослідженнями, психологічна стресотійкість юриста є його необхідною фаховою характеристикою і полягає в декількох аспектах:

- 1) психофізіологічному;
- 2) поведінковому;
- 3) вольовому;
- 4) когнітивному;
- 5) емоційному;
- 6) мотиваційному тощо.

Психофізіологічний компонент – це характеристика нервової системи. Поведінковий компонент спрямований на особистість, роботу і спілкування з іншими людьми і передбачає вміння у процесі службового і позаслужбового спілкування взаємодіяти з людьми, встановлювати міжособистісні відносини і вирішувати різні питання, а також вміння представляти і відстоювати особистісні інтереси.

Вольовий компонент визначає здатність особистості не боятися відповідальності за прийняті рішення і подальші дії, здатність до самоконтролю і регулювання власної поведінки.

Когнітивний компонент визначає пізнавальний інтерес і пізнавальну активність індивіда, його знання власних резервів і ресурсів психіки.

Емоційний компонент відображає чутливість і реакцію особистості до критичних ситуацій, вміння аналізувати, регулювати і контролювати власні емоційні реакції і переживання.

Мотиваційний компонент охоплює сукупність мотивів щодо подолання психологічних бар'єрів, що виникають при підвищеній напруженості, в тому числі знання способів формування позитивної мотивації та вміння використовувати їх для досягнення успіху.

Щоб стати професійним юристом з високим рівнем стресостійкості, особа повинна постійно самовдосконалюватися, виховувати в собі фактор стійкості до стресів, постійно підвищувати рівень емоційної стійкості тощо. Адже підвищення рівня стресостійкості допоможе юристу:

- виконати поставлене завдання у стресових умовах: при зовнішніх від-

волікаючих факторах (поганому освітленні, шумі, холоді); при психологічному тиску оточуючих людей (наприклад, погрозах оперативним співробітникам при здійсненні заходів оперативно-розшукової діяльності, обшуках, численних перевірках з боку контролюючих органів);

- адекватно поводити себе на судових засіданнях, правильно приймати рішення, логічно мислити, правильно поставити мову, правильно відстоювати свою позицію в дебатах з опонентами;

- не відповідати на критику, образи, провокації;

- легко знаходити вихід у гострій ситуації.

Також не останню роль при формуванні стресостійкості юриста відіграє його професійно-психологічна підготовка. Адже юрист буде поводити себе професійно у стресових ситуаціях, якщо він свого часу був належним чином підготовлений у вищому навчальному закладі. У сучасних умовах розвитку України як правової демократичної держави, на думку В. В. Кобця, необхідно удосконалювати методи підготовки кваліфікованих й компетентних юридичних кадрів, зокрема розвивати науково обґрунтовані методи психологічного забезпечення професійної діяльності юристів, що стосується стресостійкості також [1, с. 280–286].

Стресостійкість юриста має велике значення для забезпечення прав і свобод кожного окремого громадянина та суспільства в цілому. Адже ми живемо у правовій державі, де роль працівників юридичної сфери є вкрай важливою. Як нами вже було зазначено, юрист постійно повинен виховувати в собі стійкість до стресових ситуацій. Отже, давайте розглянемо найбільш прості та ефективні правила підвищення рівня індивідуальної стресостійкості:

- якщо юрист не може вплинути на ситуацію, то необхідно змінити своє ставлення до стресових обставин, що саме відбуваються;

- своєчасно відпочивати (якою б складною та важливою не була виконувана робота – завжди треба робити паузи для відпочинку, адже в протилежному випадку нервова система швидко виснажить, що призведе до виникнення психічних та психосоматичних хвороб);

- не накопичувати негативних емоцій та знаходити «розрядку» від ймовірного розумового навантаження (психологи радять займатися фізичними вправами для зняття стресу);

- слідкувати за своїм здоров'ям, повноцінно харчуватися, знаходити час для заняття улюбленою справою, хобі тощо.

В якості **висновку** слід зазначити, що для того щоб повною мірою відповідати фаховим вимогам, допомагати людям та отримувати задоволення від обраної професії, юрист повинен свідомо розвивати в собі оптимальний рівень стресостійкості, тренувати емоції, самовдосконалюватися та бути постійно готовим працювати над собою.

1. Кобець О. В. Професіографічний аналіз діяльності суб'єктів правозастосовної діяльності. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Київ: Наук.-метод. центр вищої освіти. 2004. Вип. 38. С. 280–286.

2. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Юридическая психология. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. 640 с.