

ЛЯСКА Оксана Петрівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>;

БУГРОВСЬКИЙ Владислав Сергійович,

слухач магістратури факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА ЧУТЛИВІСТЬ ДО КРИЗИ ОСІБ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема професійного стресу стає надзвичайно актуальною. Дана тема є важливою, оскільки реалії сьогодення, темп життя людської спільноти постійно пришвидшуються і це провокує розвиток і загострення поведінкових й психологічних аспектів життя людини, вияв ознак агресивності, напруженості в професійній діяльності, збільшення випадків психоневрологічних розладів в результаті виконання робочих функцій. Причиною всьому цьому, на наш погляд, стає стресова подія, яка провокує активізацію підвищеної напруги ресурсного потенціалу організму, що викликає професійний стрес. Що ж таке професійний стрес?

Професійний стрес - різноманітний феномен, що виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини, він обумовлений не тільки структурно-організаційними особливостями, але й характером роботи, особистісними відносинами учасників професійного процесу, їхньою взаємодією [5]. Специфіка цього поняття полягає в тому, що в ньому відображаються особливості стресового стану (в причинах, проявах, наслідках), який виникає при реалізації різних видів професійної діяльності, а в нашому випадку - це ризиконебезпечні професії. Тому професійні завдання і професійне середовище в цілому є тими ключовими позиціями, у зв'язку з якими розглядається розвиток стресу в професійній діяльності та визначається його вплив на здоров'я людини. Практично будь-які аспекти трудової діяльності можуть стати причиною стресу, якщо вони оцінюються суб'єктом діяльності як такі, що переважають його можливості справитися з ними.

Стрес сформувався в природньому процесі як адаптивна реакція організму на загрозу, внаслідок чого забезпечує його виживання в життєво важливих та екстремальних ситуаціях. В світі дикої природи, коли зустрічаються хижаки та жертви, обидва зазнають стресу. Швидке виплескування гормонів, зростання емоційного фону, що виникають у стресових ситуаціях, дають організму значну частину своїх ресурсів мобілізувати в свої сили для виживання та збереження найбільш важливих життєвих потреб[2].

Основними ознаками професійного стресу є:

- підвищена безпричинна тривожність;
- постійно емоційно пригнічений настрій, меланхолія, життя бачиться в чорному світлі;
- часті прояви роздратування по відношенню до близьких людей і конфлікти з ними з незначних причин;
- людина емоційно «зривається» в ситуаціях, у яких зазвичай стримує свої емоції;
- стійке роздратування та інші негативні емоції щодо життя в цілому;
- відчуття бігу по замкненому колу, втрата сенсу життя;
- замкнутість, прагнення побути наодинці з собою, небажання спілкуватися з людьми;
- безпричинне зниження працездатності, «хронічна втома»;
- неухильне зниження концентрації уваги, забування як другорядних, так і важливих, але суб'єктивно неприємних справ;
- суб'єктивне відчуття власної загальмованості[1].

Наявність вищевказаних ознак комплексно (або й окремо) свідчить про те, що людина, ймовірно, переживає стрес. Уникнути стресу у професійній діяльності неможливо, але проте можливо звести до мінімуму їх негативний вплив на життя та здоров'я. Особливо це торкається

професій екстремального профілю, а саме: рятувальники, військові, працівники національної поліції, лікарі[6].

Постійне стикання та переживання працівниками служб екстремального профілю своєї життєвої ситуації, невідкладне прийняття рішень, перебування в стані перманентної готовності перетворює ситуативний стрес на хронічний. Як стверджують закордонні дослідники, представники певної професійної спільноти відчують стрес, джерела якого знаходяться в самому змісті професійної діяльності[3]. Довгострокова напруженість, очікування страху та невдач, які не є нормою для організму людини, вкрай негативно впливає на здоров'я та психіку.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених переконливо свідчать про те, що професійний стрес без проведення профілактичних заходів призводить до виникнення синдрому емоційного вигорання та перенапруження функціональних систем, депресії, зловживання алкоголем, наркотиками, а іноді й до суїцидної поведінки. Як приклад, за статистикою серед працездатного населення в нашій країні суїцид посідає четверте місце, а в НПУ – третє. Під час повномасштабного вторгнення РФ на територію України та внаслідок ракетних обстрілів військовими РФ цивільної інфраструктури, працівники ДСНС піддаються значному стресу, а в деяких ситуаціях навіть ризикують життям, коли рятують людей з-під завалів будинків та приборкують вогонь, а в цей момент може прилетіти знову ворожа ракета, яка може забрати життя працівників екстремальних служб, які перші виїжджають на місце події для допомоги постраждалим.

Частково подолати негативні наслідки стресу та підвищити продуктивність праці можна за рахунок системного управління стресами, впливу на персонал організації з метою адаптації до стрес-ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації. Це можуть бути курси боротьби зі стресом, тренінги релаксації (як на груповому рівні, так і на індивідуальному), програми «гарного самопочуття» (короткочасні психоедукаційні лекції щодо раціонального харчування, ефективного планування та використання часу, способів позбутися поганих звичок, технічні засоби релаксації), використання «синхроенерджайзерів», які знижують стан стресу за допомогою світлового і звукового впливу, тренінги релаксації із використанням аудіокасет, комунікативні тренінги для розвитку комунікативної культури співробітників, оволодіння навичками зняття напруги.

До особистісних методів попередження і подолання професійного стресу відносять привчання до фізичних тренувань, налагодження процесу харчування (під час стресу нормальний режим харчування порушується, тому важливим є дотримання правильної дієти, вживання більшої кількості овочів і фруктів зеленого кольору), заняття будь-яким видом мистецтва, перебування на природі, спілкування зі свійськими тваринами. Заняття з фахівцем аутотренінгом або медитацією також сприяє швидкому виходу зі стресового стану. В американських та в шведських клініках широко використовуються кабінети «сміхотерапії», в яких технічними засобами є відеокасети із суворо дозованим «порційним» сміхом.

У роботах останніх років стверджується, що запобігти та зменшити ризик виникнення професійного стресу можна, якщо в організаціях включати консультації по запобіганню та лікуванню пов'язаних зі стресом порушень здоров'я; складати гнучкий графік роботи; проводити семінари з управління конфліктами і розвитку навичок міжособистісного спілкування для співробітників; забезпечувати відкритість каналів комунікації в системі «керівник-підлеглі»; проводити внутрішні PR-заходи, які спрямовані на підвищення ефективності роботи в організації; підвищувати мотивацію та стимулювати професійне зростання та персональну кар'єру співробітників [7].

Слід зазначити, що універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та корекції стресового стану слід застосовувати комплексні підходи.


Список бібліографічних посилань

1. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень: монографія / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, А.А. Лиман та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 130 с.

2. Забезпечення охорони праці та особистої безпеки в Національній поліції України: навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. д.б.н., проф. Грибана В.Г., к.ю.н. Глухочері В.А. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ: Ліра ЛТД. 2017. 212 с.
3. Law Enforcement Stress and Employee Assistance Programs in the United States. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2019. 88 с.
4. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України: тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. МВС України*. Харків: НА НГУ, 2023. С. 78- 81.
5. Marusynec M.M, Shevchenko R.M. Metody formuvannja stresostijkosti zhinkyupravlinca. *Psychologichnyj chasopys. Instytut psykologii' imeni G. Kostjuka NAPN Ukrai'ny*, К.: № 10 (20). 2018. S. 143- 157.
6. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навч. посіб. Дніпро: Дніпроп. держ унів. внутр. справ. 2020. 124 с.
7. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html> (дата звернення: 13.04.24)

Отримано 01.05.2024



МАРГАРА Дмитро Володимирович,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ (м. Київ);
 <https://orcid.org/0000-0002-5836-4224>

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Одним із пріоритетних завдань у сфері фізичної підготовки перемінного особового складу закладів вищої освіти системи МВС України (далі – ЗВО МВС України) є необхідність розроблення актуальної багаторівневої практико-орієнтованої системи безперервного професійного навчання, адаптації змісту фізичної підготовки до умов сьогодення [5; 6]. Розвиток системи професійного навчання є одним з основних напрямів забезпечення належного функціонування держави та публічної безпеки та порядку [3]. Зокрема ключовим напрямом є удосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів поліції. Зазначене зумовлено введення воєнного стану у нашій державі. Від рівня професійної готовності перемінного особового складу залежить особиста безпека правоохоронця під час виконання службових завдань, з урахуванням специфіки діяльності та якості їх виконання. Однією зі складових професійної підготовки поліцейських є фізична підготовка, яка спрямована на формування професійно-прикладних рухових умінь, навичок, розвиток фізичних якостей та вольових рис, що сприяють успішному виконанню службових обов'язків, забезпечення належного рівня фізичної працездатності [2, 74]. Фізична підготовка передбачає загальну фізичну підготовку (розвиток основних фізичних якостей) та тактику самозахисту й особистої безпеки (подолання природних і штучних перешкод, різні техніки самозахисту, виконання прийомів фізичного впливу).

Фізичні вправи, безсумнівно, є одним із найважливіших засобів формування рухових навичок, удосконалення їх тонкої й точної координації, розвитку необхідних фізичних якостей. У процесі занять фізичними вправами загартовується воля і характер, покращується вміння керувати собою та здатність ефективно діяти у складних ситуаціях, які виникають під час виконання службових завдань, зокрема вчасно ухвалювати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від певного необґрунтованого ризику.

Завданнями фізичної підготовки є [1; 5]:

– опанування системи практичних навичок і вмінь із тактику самозахисту й особистої безпеки та ефективне їх використання в екстремальних ситуаціях службової діяльності;