

Бібліографічні посилання:

1. Мелкевик Б. Юридическая эпистемология и уже-право. Париж : Vuenos Book International, 2017. 136 с.
2. Типове положення про юридичну клініку вищого навчального закладу України. Затверджене наказом Міністерства освіти і науки України 3 серпня 2006 року № 592. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0956-06#Text>

Белік Дмитро Сергійович,
курсант навчально-наукового інституту
права та підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції
Чоботько Маргарита Анатоліївна,
викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
(*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ*)

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОБОТУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Робота органів Національної поліції України пов'язана з постійним ризиком та супроводжується небезпекою для життя і здоров'я поліцейського (як фізичного, так і психологічного) та загрозою в різних сферах життєдіяльності. Тому в службовій діяльності поліцейських нерідко проявляється стрес.

Стрес - це сукупність загальних, неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму у відповідь на екстремальні подразники різного характеру, викликані «стресовими» функціями, в першу чергу органів, які входять як неспецифічні компоненти функціональних систем і забезпечують мобілізацію організму для підтримки гомеостазу або його адаптації [2].

Причини стресу, що виникають на роботі, можуть бути різними, наприклад, загроза власному здоров'ю чи життю, смерть або поранення напарника, складний графік роботи, робота понад встановлений час, несприятливі умови праці, конфлікти на роботі, зміна місця роботи, незрозумілість або некоректність поставлених завдань тощо. Всі ці фактори викликають стрес і впливають на продуктивність робочого процесу та життєдіяльність загалом. Контакт з кримінальним контингентом, та загалом конфліктні ситуації збільшують психоемоційні навантаження співробітників[5].

У наш час ця проблема займає визначне місце в організації трудової діяльності та в підтримці сталого, нормального стану працівника, особливо поліції.

Відповідно існують певні ресурси подолання цього стресу. Для кожної людини вони можуть бути різними та впливати по-різному, залежно від особливостей особистості чи причини стресу. На фоні цього питання почали розроблятися різноманітні програми щодо подолання стресу саме поліцейського. Також формуються центри для реабілітації працівників таких професій. Їхнім завданням є не лише реабілітація робітників, які отримали стрес, а й допомога тим, хто має підвищений ризик отримання стресу і потребує посиленої психологічної уваги.

Якими ж можуть бути ресурси подолання стресу? Багато людей на перший план ставлять медикаментозне лікування. Можливо, воно потрібне в деяких випадках, але, крім цього, необхідно провести певну психологічну реабілітацію та навіть виконати певні фізичні вправи. Всі ресурси подолання стресу та їх інтенсивність також залежить і від рівня стресостійкості людини. Ресурси допоможуть адаптуватися до стресу, чим більше буде ресурсів, тим легше і простіше особистість справиться з подоланням стресу та причиною його виникнення.

У першу чергу потрібно зрозуміти причину стресу, той фактор, який спричинив його виникнення і відгородити людину від нього. Також потрібно змінити ставлення до цієї проблеми, дати зрозуміти людині, що не такою вже є та проблема, як вона себе «накручує». Змінюючи погляди на проблему, потрібно по-новому інтерпретувати її, можливо, навіть порівняти з проблемами інших людей. Важливим чинником подолання стресу також може бути оточення (сім'я, кохана людина, друзі чи колеги). Б. Г. Ананьєв писав, що на психологічну стійкість людини має значний вплив наявність моральної підтримки і співчуття з боку інших людей [1]. У деяких ситуаціях людина і сама може справитись зі стресовим станом та покращити своє самопочуття, інколи зняти стрес людина може найпростішими засобами: вести щоденник, гуляти на свіжому повітрі одному чи з близькою людиною, дивитися частіше комедії чи гратися з домашніми тваринами тощо. Але є випадки, коли людина потребує спеціальної, професійної допомоги з боку психолога.

Також не варто нехтувати фізичними вправами, які не тільки можуть допомогти подолати стрес, а й запобігти його виникненню чи зменшити його силу. Наприклад, це можуть бути м'язові релаксації, медитації для розслаблення або дихальні вправи.

Всі прийоми релаксації засновані на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Оскільки людина - це єдине ціле, а психічне напруження призводить до підвищеного м'язового напруження, то справедливим є і зворотне. Якщо вдається знизити м'язове напруження, то разом із ним знижується і нервово напруження, тобто стан розслабленості вже сам по собі має психогігієнічний ефект. Той, хто побажає рухатися далі, зможе користуватися станом релаксації при виконанні подальших вправ, що сприяють поглибленню самопізнання і поліпшенню психічного (а тим самим і фізичного) стану [4].

І потрібно не забувати про елементарні фізіологічні потреби для стабілізації або покращення стану людини, такі як повноцінний сон, нормальне харчування та відпочинок.

Існує таке поняття як «копінг-стратегія» - це все, що допомагає людині вийти зі стресового стану. Суть полягає в тому, що людина долає життєві труднощі чи зменшує їх вплив на організм. Вона має велике значення для тих, хто через свою професійну діяльність або з якихось інших причин піддається стресу або відчуває підвищені емоційні навантаження. Для представників правоохоронних органів це є ресурсом подолання стресу.

Методика копінг-стратегії залежить від проблеми, що виникла, фізичного самопочуття і реакції на неї індивідуума. Нині існує безліч напрямів стратегій, які сумарно уособлюють методику копінг-стратегії. Методика копінг-стратегії розрахована на реакцію на стрес, виходячи з якого визначається використовувана стратегія [3].

Отже, для подолання стресових ситуацій людина упродовж свого життя виробляє копінг-стратегії, тобто відповідну систему цілеспрямованої поведінки для оволодіння та контролю над ситуацією, що відповідно зменшує шкідливий вплив стресу.

Таким чином, професійні стреси є чинником, який негативно впливає на здоров'я людини, на якість праці та загалом на ефективність людської діяльності. Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати своє психічне і психофізіологічне здоров'я може стати джерелом серйозних негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Та для того, щоб передбачити стрес або подолати його та його наслідки, потрібно знайти самому або за допомогою психолога відповідні ресурси для подолання стресу та вчасно їх використати.

Бібліографічні посилання:

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1. М. : Педагогика, 1980. С. 58-62.
2. Гринбер Дж. Управление стрессом. 7-е изд. С. Пб. : Питер, 2002. 400 с.
3. Крайг Г. Психология развития. С. Пб. : Алета, 2000. 560 с.
4. Лапушинська Т.О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький, 2015. 46 с.
5. Чоботько М.А. Проблеми та шляхи подолання агресивної поведінки співробітників Національної поліції України. Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 25.11.2021. С.375-377.