
ШЕЛЕГ Л.С.,
здобувач,
кафедра юридичної психології,
Національна академія
внутрішніх справ,
м. Київ

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІЯЛЬНІСТЬ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

У статті висвітлені психологічні засади впровадження принципів здорового способу життя в діяльність органів внутрішніх справ. Визначені чинники, що зумовлюють ризик одержання працівниками шкоди для життя і здоров'я при виконанні професійних обов'язків. Надані результати опитування працівників щодо дотримання ними здорового способу життя. Доведено, що мотивацію на засвоєння принципів здорового способу життя у працівників доцільно будувати як систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження, відновлення і зміцнення свого здоров'я. Обґрунтована необхідність впровадження відповідних психокорекційних рекомендацій, сформульованих із урахуванням особливостей професійної діяльності та особливостей ставлення працівників до гармонійності та цілісності психосоматичного статусу.

Ключові слова: спосіб життя, здоров'я, професійна діяльність, психосоматичний статус, психокорекційні рекомендації.

В статье освещены психологические основания внедрения принципов здорового образа жизни в деятельность органов внутренних дел. Определены факторы, обуславливающие риск получения сотрудниками вреда для жизни и здоровья при исполнении профессиональных обязанностей. Представлены результаты опроса сотрудников относительно соблюдения ими здорового образа жизни. Доказано, что мотивацию усвоения принципов здорового образа жизни у сотрудников целесообразно строить как систему ценностных ориентаций, внутренних побуждений к сохранению и укреплению своего здоровья.

© ШЕЛЕГ Л.С., 2015

Обоснована необходимость внедрения соответствующих психокоррекционных рекомендаций, сформулированных с учетом особенностей профессиональной деятельности и особенностей отношения сотрудников к гармоничности и целостности психосоматического статуса.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, профессиональная деятельность, психосоматический статус, психокоррекционные рекомендации.

The article is devoted to the psychological basis of implementation of the principles of a healthy lifestyle in the activities of law-enforcement bodies. The authors identified factors that determine the risk of harm to the staff of life and health in the performance of professional duties. The results of the survey of employees in connection with the observance of a healthy lifestyle are presented. It is proved that the motivation of mastering the principles of a healthy lifestyle among employees expedient to form as the system of value orientations, internal incentives to preserve and strengthen their health. The need to implement the relevant psychocorrection recommendations made by taking into account peculiarities of professional activity and especially the attitude of employees to the harmony and integrity of psychosomatic status was justified.

Key words: lifestyle, health, professional activity, psychosomatic status, psychocorrection recommendations.

Впровадження принципів здорового способу життя пропагувалося такими науковцями та практиками як М. М. Амосов, А. В. Алексеев, І. В. Вейнгольд-Рибкіна, Ю. Б. Гарнавський та ін. Концепція збереження здоров'я особистості в діяльності органів внутрішніх справ¹ розроблялася В. І. Барком, О. В. Землянською, В. С. Медведєвим, Є. М. Потапчуком, О. В. Тімченком, С. І. Яковенком та ін.

Професійну діяльність працівників ОВС слід вважати важко сумісною зі здоровим способом життя. Вони ризикують отримати у процесі реалізації професійних функцій: небезпечні захворювання від асоціальних елементів

суспільства; поранення при екстремальному контакті зі злочинцем; нервовий зрив через напружений характер роботи; психосоматичні розлади тощо.

Між тим, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоровий спосіб життя – це не просто відсутність хвороб і вроджених вад але, передусім, повне фізичне, психічне, духовне й соціальне благополуччя людини. На наш погляд, працівники ОВС позбавлені можливості розраховувати на досягнення такого рівня здоров'я, принаймні, у робочий час. Цю тезу ми ґрунтуємо на тому, що здоров'я особи залежить від [1, с. 90-94]: способу життя – на 50-55%; спадковості – на 15-20%; екологічних чинників – на

1 Далі – ОВС

20-25%; досконалості системи охорони здоров'я – на 8-10%.

Здоровий спосіб життя представлений оптимально-виваженим стилем поведінки людини, спрямованим на збереження та покращення здоров'я, метою якого є найбільш повне задоволення соціальних та біологічних потреб і прагнень особистості.

Сучасна юридична психологія особливу значущість надає розробкам щодо визначення професійно обумовлених чинників впливу на здоров'я та спосіб життя працівників ОВС. Останніми роками науковцями запропоновано перелік небажаних чинників, які чинять визначний вплив на професійну діяльність досліджуваних нами осіб – своєрідних «супутників» професійної діяльності [2, с. 315-319]: значні психічні і фізичні навантаження, обумовлені впливом робочого оточення на спосіб життя працівників ОВС; періодичні зміни ритму життя, робочого графіку, законодавства, яке захищають представники правничого фаху; діяльність деяких підрозділів передбачає часті чи тривалі розлуки з домівками та родинами; статутний розклад дня, який через постійний контроль викликає психофізичне напруження; відсутність свободи пересування у робочий час через регламентований режим поведінки; жорсткі ієрархічні умови служби диктують необхідність підкорятися, що також створює дисонанс між прагненням до незалежності особистості дорослої людини; колегіальні умови праці та її, часто, небезпечний характер, що створює для співробітника неможливість усамітнитися, хоча наявність такої потреби вважається науковцями помітною ланкою у розвитку особистості; підвищена відповідальність, як складова правничого фаху, також може пригнічувати працівника ОВС, який по-

винен постійно орієнтуватися на значущі для суспільства результати своєї професійної діяльності (ефективність підтримки законодавства, громадського порядку та ін.); через умови праці працівники періодично відчують деякі побутові незручності (непорядкований режим та сумнівна якість харчування, перепони у відправленні природних потреб організму під час довготривалого несення служби на вулицях); необхідність виконувати обов'язки за допомогою законного примусу та насильства. Звертання до насильства як інструментарію, на наш погляд, також накладає відбиток на самопочуття досліджуваних нами осіб та стає додатковим джерелом психологічної напруги.

На основі проведеного узагальнення наукових першоджерел вважаємо, що мотивацію на засвоєння принципів здорового способу життя у працівників ОВС доцільно будувати як систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження, відновлення і зміцнення свого здоров'я. Бажаним та специфічним для правоохоронця тут може виступати прагнення мати психофізичні сили не лише для самого себе, а й для захисту від беззаконня інших членів суспільства.

У зв'язку з цим, розглянемо, що саме може бути представлено як *принципи здорового способу життя в діяльності ОВС*. Вважаємо, що оптимальною для працівників ОВС є система організаційно-методичних та психолого-педагогічних заходів, спрямована на психофізичне загартовування особистості з використанням сукупності підходів.

Ми адаптували наявні в наукових джерелах принципи здорового способу життя відносно специфіки професійної діяльності працівників ОВС – як певні норми, дотримання яких сприяє

збереженню здоров'я та професійно-му довголіттю.

1. *Загальноприйняті правила здорового способу життя та інтересу до збереження здоров'я* представлені: правильним харчуванням; відмовою від шкідливих звичок та від вживання речовин, що змінюють свідомість або шкодять здоров'ю (алкоголю, куріння, наркотичної або іншої залежності); повноцінним сном; чергуванням активного й пасивного відпочинку.

Як зазначає відомий фахівець у галузі управління стресом Д. Грінберг, взаємозв'язок між харчуванням, сном і станами психологічної напруженості – безумовний [3, с. 74-83]. Певні харчові речовини викликають стресоутворюючу реакцію, під впливом інших дія стресора зменшується, а психосоматичні розлади можуть загострюватися через дієтичні уподобання.

Паралельно з вищезазначеним, слід звернути увагу на необхідність збільшення фізичної активності, причому особливо це стосується представників служб ОВС, які значну частку робочого часу проводять у службових приміщеннях. Психологічне напруження та переживання стресу спричиняють відчуття фізичної втоми, між тим, рівень їх фізичної активності залишається недостатнім.

При проведенні занять в системі службової та професійно-психологічної підготовки, а також під час індивідуальної роботи з працівниками ОВС, схильними до психосоматичних розладів, важливо повідомляти їм про наявність зв'язку між харчовими речовинами та переживанням стресу. Зокрема, йдеться про так звані симпатоміметики (псевдостресори), що імітують стимуляцію симпатичної нервової системи завдяки підсиленню метаболізму (кава, чай, шоколад, нікотин та ін.). Цей процес провокує

тривожність, оскільки під їх впливом зростає ритм серцевих скорочень і артеріальний тиск, підсилюється реагування нервової системи, відповідно, підвищується ймовірність виникнення стресової реакції.

2. *Загартування і тренування організму* передбачає: регулярні водні процедури не лише для особистої гігієни, але й для загартування (контрастний душ, тонізуючі «моржеві» купання тощо). Емпіричний досвід засвідчує, що це допомагає запобігти різним захворюванням, позитивно впливає не тільки на стан організму, але й на діяльність нервової та ендокринної системи; заняття фізичними вправами покращує стан здоров'я працівника ОВС та гармонізує його психосоматичний стан.

Фізичні вправи є способом активізації стресових проявів – підсиленого серцебиття, пришвидщеного дихання, м'язової напруги та ін., що дозволяє нівелювати їх вплив на організм. До того ж, вони переключають увагу зі стресорів на фізичне навантаження. На нашу думку, для працівників ОВС, схильних до психосоматичних розладів, більш прийнятною є вправи аеробічного циклу: вони не потребують спеціального обладнання, спеціальної підготовленості та задіюють практично всі групи м'язів (ходьба, біг, стрибки через скакалку, їзда на велосипеді, плавання тощо). В медичному сенсі вони сприяють фізичній активації, підвищують витривалість кардіоваскулярної системи, в психосоматичному – нейтралізують стресові продукти, підвищують опірність організму та відволікають увагу від стресорів.

Регулярні вправи покращують фізичну форму, тобто здатність здійснювати певну роботу й залишати енергію для відновлення. Як відомо, фізична форма складається з декількох компонентів: 1) м'язова сила – абсолютний

максимум сили, на який здатен той чи інший м'яз, максимум ваги, яку можна підняти за один раз; 2) м'язова витривалість – здатність до тривалого фізичного навантаження, обсяг роботи, котрий може бути виконаний понад норму; 3) витривалість кровоносної і дихальної систем – здатність циркулярної системи (серця, легенів і кровоносних судів) поставляти кисень до м'язів і видаляти продукти розпаду м'язових скорочень; 4) гнучкість – здатність суглобів рухатися в максимальній амплітуді; 5) статура – співвідношення маси тіла (кістки та м'язи) до маси жиру; 6) спритність – здатність рухатися швидко і координовано.

Слід зазначити, що фізичні вправи позитивно впливають і на психологічне здоров'я та професійну мотивацію працівників ОВС, схильних до психосоматичних розладів, зокрема, вони: 1) підвищують самооцінку за рахунок фізичної тренуваності та покращення відчуття свого тіла; 2) сприяють більш доброзичливому ставленню до людей; 3) підвищують життєвий тонус та працездатність; 4) зменшують тривожність та нейтралізують депресивні стани; 5) удосконалюють здатність керувати власним життям, внаслідок чого зникають ознаки стресової поведінки.

Корисність фізичних вправ для регулювання психосоматичного статусу працівників ОВС полягає також у вивільненні в організмі в процесі занять нейромедіаторів, зокрема, ендоморфінів та дофамінів, дія яких подібна до дії опіатів – вони заглушають больові відчуття та викликають стан умиротворення.

3. *Дотримання психогієни* полягає в: відмові від негативної внутрішньої мови та травмуючих думок (про хвороби, нездужання, смерть тощо); відмові від віктимної поведінки, надмірної агресії та ін.

4. *Займатися улюбленою справою* – плідна праця як засіб обмінюватися енергією та інформацією з навколишнім середовищем.

На наш погляд, останній принцип особливо важливий у професійній діяльності ОВС. Перефразовуючи О. М. Леонтєва, наголосимо, що вважаємо діяльність, особливо таку насичену та необхідну суспільству як правоохоронна, такою, що надає особі відчуття цінності свого існування та статус повноцінного члена суспільства. Тобто повноцінна (повна віддача психофізичних сил особи без шкоди для здоров'я) професійна діяльність надає можливість особі реалізувати свої потенціали.

На основі викладеного можемо сформулювати один із основних принципів здорового способу життя: для гармонійного розвитку в особі мають бути збалансовані всі системи її організму, фізичний розвиток та інтелектуальний потенціал. Цей принцип можна назвати *принципом рівноваги здорового способу життя*. Наприклад, щодо здорового відпочинку він відображається у тому, що:

- якщо професійна діяльність працівника ОВС пов'язана з інтенсивною руховою активністю та фізичним навантаженням, доцільно рекомендувати пасивний відпочинок для можливості розслабити стомлене тіло;

- якщо професійна діяльність передбачає складні інтелектуальні зусилля (працівники оперативних підрозділів, слідчі), фізичні вправи як активний відпочинок нададуть можливість поповнити потрібний ресурс організму.

Щодо їжі, принцип рівноваги вказує на те, що надзвичайно важливо збалансувати свій раціон. Ми погоджуємося з фахівцями, які зазначають, що здорове харчування підпорядко-

вується наступним правилам: воно помірне, відповідне фізіологічним особливостям конкретної людини, яка інформована про якість вживаних продуктів.

Регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування дозволяють адаптувати психосоматичний статус працівника ОВС до щоденних інтенсивних навантажень на робочому місці. Накопичений потенціал здорового способу життя забезпечує можливість працювати ефективно і злагоджено, що визначає як успішне виконання професійних завдань, так і позитивне самопочуття фахівця.

Фізичні навантаження активізують окислювально-відновні реакції, забезпечують організм необхідним для нього киснем та іншими поживними речовинами. Особа отримує можливість збільшити свою життєву енергію і працездатність. На наш погляд, це сприяє успіху у вирішенні як службових, так і домашніх справ. Таким чином досягається загальна фізична підготовленість організму: витривалість серцево-судинної системи, гнучкість, м'язова стійкість, сила, потужність, розвиненість почуття рівноваги, хороша координація рухів, швидкість реакції.

На протипагу зазначеному, відсутність дієвого прагнення дотримуватися принципів здорового способу життя та відмова від фізичних навантажень прискорює процес старіння організму та небажано позначається на загальному психосоматичному стані особи. Зокрема, з віком в організмі спостерігається: поступове погіршення серцево-судинної діяльності; зниження окислювально-відновних процесів; накопичення дефіциту кисню та інших важливих для організму поживних речовин.

Як наслідок, порушується сон, підвищується потреба в їжі, що, в свою

чергу, викликає надмірну вагу тіла; погіршуються такі важливі життєві показники як імунітет, стійкість до стресових ситуацій, витривалість і працездатність, накопичується втома і хворобливі стани, що поступово трансформуються в хронічні форми. В сукупності це призводить до загального скорочення тривалості життя.

Для з'ясування ступеня прихильності працівників ОВС до здорового способу життя ми провели опитування 275 осіб за наступними запитаннями: чи дотримуетесь Ви здорового способу життя; що Вам заважає вести активний спосіб життя. Зауважимо, що відповіді респондентів викликають деякі сумніви через усвідомлене чи неусвідомлене бажання виглядати здоровими, відповідно, більш соціально бажаними. Між тим, отримані результати доволі цікаві й, вважаємо, можуть бути прийняті до уваги:

- 49,4% опитаних стверджують, що ведуть відносно здоровий спосіб життя, слідкують за їжею та фізичною формою тіла, проте інколи вживають спиртні напої та палять цигарки;

- 37,5% опитаних висловлюють доволі слабкий інтерес до оздоровчих процедур, збалансованої їжі та фізкультури, мають шкідливі звички;

- 13,1% вказали, що не палять взагалі, дуже рідко вживають спиртні напої, проте регулярно займаються фізичними тренуваннями, схильні до здорового харчування та саморозвитку як особистості та фахівця своєї справи.

На наш погляд, ці результати доволі невтішні. Ми вважаємо, що представники ОВС повинні бути певним стандартом для суспільства, носіями законності та правопорядку, а їх психофізичне здоров'я та психосоматичний статус – взірцем для інших. Між тим, пояснення, які опитані давали на друге запитання, засвідчують, що самі

вони не вважають свою психофізичну форму та здоровий спосіб життя невід'ємною характеристикою особистості працівника ОВС.

Опитані посилалися на наступні обставини:

- ненормований робочий день та виснажливий характер роботи не дозволяють виділити час для заняття фізичними вправами;
- вільний час, коли він знаходиться, більш важливо приділити сім'ї та домашнім справам;
- дотримання збалансованої дієти потребує часу та коштів, тому доводиться їсти те, що доступне, аби вгамувати голод;
- дотримання здорового способу життя у нашому суспільстві не є пріоритетним;
- фізичні та психологічні навантаження є складовою виконання професійних обов'язків, тому вільний час краще використати для відпочинку.

На основі узагальнення літературних джерел та одержаних емпіричних результатів можна дійти висновку, що основним чинником дотримання здо-

рового способу життя працівниками ОВС є відповідна мотивація, попри наявні об'єктивні та суб'єктивні перепони. Мотивація на самооздоровлення пов'язана з такими особистісними характеристиками, як: адекватна самооцінка, позитивне самовизначення, домінування соціальних цінностей, спрямованість на справу, креативність, соціальна адаптованість, саморегуляція. Проте рівень такої мотивації у працівників ОВС допоки доволі низький, а якісний зміст їх спрямованості та властивостей особистості потребує певної корекції.

Отже, усвідомлення важливості дотримання принципів здорового способу життя та збереження власного здоров'я серед працівників ОВС знаходиться на недостатньому рівні розвитку. Такий висновок засвідчує необхідність визначення відповідних психокорекційних рекомендацій, сформульованих із урахуванням особливостей професійної діяльності та особливостей ставлення до гармонійності та цілісності психосоматичного статусу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ринда Ф. П. Впровадження політики ВООЗ «Здоров'я для всіх у 21-му столітті» в державні програми з охорони здоров'я населення України / Ф. П. Ринда, М. О. Крисько // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – № 1. – С. 90-94
2. Супрун Д. М. Когнітивна, емоційна та поведінкова складова у детермінації поняття «ставлення до здоров'я» / Д. М. Супрун // Науковий часопис нац. пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2010. – № 19. – С. 315-319
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Гринберг Дж.; [пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова; 7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.