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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

У статті аргументована необхідність дотримання принципів здорового способу життя для працівників правоохоронних органів. Надані результати емпіричного вивчення ставлення працівників до означеної проблеми. Обґрунтований взаємозв'язок між способом життя та стресостійкістю особи. Представлені основні положення концепції збереження здоров'я особистості. Запропоновані рекомендації щодо ведення правоохоронцями здорового способу життя та збереження здоров'я.

Ключові слова: спосіб життя, стресостійкість, особистість, здоров'я, концепція.

В статье аргументирована необходимость следования принципам здорового образа жизни для сотрудников правоохранительных органов. Представлены результаты эмпирического изучения отношения сотрудников к данной проблеме. Обоснована взаимосвязь между образом жизни и стрессоустойчивостью личности. Освещены основные положения концепции сохранения здоровья личности. Предложены рекомендации относительно следования принципам здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Ключевые слова: образ жизни, стрессоустойчивость, личность, здоровье, концепция.

The article argues the need to respect the principles of a healthy lifestyle for employees of law enforcement bodies. The relationship

between lifestyle and stress personality justified. The main provisions of the concept of preserving the health of individuals covered. Recommendations on adherence to the principles of a healthy lifestyle and preservation of health proposed. The author proves that exercise is a means of intensifying manifestations of stress – increased heart rate, rapid breathing, muscle tension, etc., which helps to minimize their impact on the body. Physical exercises have a positive effect on psychological health and professional motivation of law enforcement officers, in particular, they: 1) increase self-esteem through physical fitness and improvement in the feeling of his body; 2) increase the vitality and efficiency; 3) reduce anxiety and reduce depression etc.

Key words: *lifestyle, stress, personality, health, concept.*

На основі проведеного узагальнення наукових першоджерел вважаємо, що мотивацію на засвоєння принципів здорового способу життя у працівників правоохоронних органів 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, але й для захисту від беззаконня інших членів суспільства.

У зв'язку з цим, розглянемо, що саме може бути представлено як концепція збереження здоров'я особистості в діяльності правоохоронних органів. Ми адаптували наявні в наукових джерелах принципи здорового способу життя відносно специфіки професійної діяльності – як певні норми, дотримання яких сприяє збереженню здоров'я та професійному 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); повно-*

цінним 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 [1, 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 фахівців, які значну частку робочого часу проводять у службових приміщеннях. Психологічне напруження та переживання стресу спричиняють у них відчуття фізичної втоми, між тим, рівень фізичної активності залишається недостатнім.

Прагнення до правильного харчування не повинне ставати додатковим стресогенним чинником через невиконані зобов'язання. Позитивне мислення в таких випадках передбачає: 1) уникнення нереальних цілей; 2) налаштування на успіх, а не на поразку; 3) уникнення слів-максималістів наказового ухилу («завжди», «ніколи» та ін.);

4) протиставлення негативним думкам раціональних тверджень.

При проведенні занять в системі службової та професійно-психологічної підготовки, а також під час індивідуальної роботи з працівниками 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.

Стан стресу залежить також від балансу вітамінів в організмі. Виділення кортизолу – гормону стресу потребує використання вітамінів. Тому при хронічному стресі може виникнути дефіцит вітамінів, що спричиняє занепокоєння, депресію, безсоння, м'язову слабкість та послаблення шлунку; знижує здатність людини адекватно реагувати на стрес. Таким чином, утворюється своєрідне «замкнене коло».

Ще одним стресовим «провокатором» є цукор. Вживання значної кількості цукру за короткий проміжок часу або ж пропуск чергової їжі та «заморювання» голоду цукром здатне спричинити стан гіпоглікемії, що супроводжується занепокоєнням, головним болем, запамороченням, тремтінням, тремором, страхом і дратівливістю. На цьому тлі стресори можуть викликати незвично інтенсивну стресову реакцію, а хронічний стрес – призводити до розвитку сахарного діабету.

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, пришвидшеного 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 правоохоронців більш прийнятними є вправи аеробічного циклу: вони не потребують спеціального обладнання та підготовленості, задіюють практично всі групи м'язів (ходьба, біг, стрибки через скакалку, їзда на велосипеді, плавання тощо). В медичному сенсі вони сприяють фізичній активації, 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. Фізична форма складається з декількох компонентів [1]: 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) поставлять 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 правоохоронців, 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.

3. *Дотримання психогігієни* полягає в:

- відмові від негативної внутрішньої мови та травмуючих думок (про хвороби, нездужання, смерть тощо);
- відмові від віктимної поведінки, надмірної агресії та ін.

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

На наш погляд, останній положення особливо важливе для правоохоронної діяльності. Перефразовуючи О. М. Леонтьєва [3, с. 74], 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.

На основі викладеного можемо сформулювати один із основних принципів здорового способу життя:

для гармонійного розвитку в особи мають бути збалансовані всі системи її організму, фізичний розвиток та інтелектуальний потенціал. Цей принцип можна назвати *принципом рівноваги здорового способу життя*.

Регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування дозволяють адаптувати психосоматичний статус працівника до щоденних інтенсивних навантажень на робочому місці. Особа отримує можливість збільшити свою життєву енергію і працездатність. 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 протигагу 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 правоохоронців до здорового

способу життя нами проведене експрес-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 правоохоронці 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 фахівця.

Зокрема, опитані перших двох категорій посилялися на наступні обста-

вини:

- 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.

Отже, основним чинником дотримання здорового способу життя правоохоронцями 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 [4, с. 224]. Проте рівень такої мотивації у працівників доволі низький, а якісний зміст їх спрямованості та властивостей особистості потребує певної корекції.

Можемо стверджувати, що усвідомлення важливості збереження власного здоров'я серед працівників правоохоронних органів 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 психо-

соматичного статусу. Ми узагальнили найважливіші положення стосовно здорового способу життя, наявні в наукових першоджерелах, та об'єднали їх у «Рекомендації щодо ведення здорового способу життя та збереження здоров'я». Такі рекомендації допоможуть розширити уявлення правоохоронців про свої можливості, спонукають їх до більш повного розкриття свого творчого потенціалу як особистості та професіонала. Окрім цього, виконання пропонованих рекомендацій, сподіваємося, має потенціал стосовно:

- появи впевненості у перевагах дотримання здорового способу життя;
- формування системи переконань і ціннісних орієнтацій на збереження здоров'я;
- бажання покращити своє здоров'я, вдосконалитися як особистість та фахівець;
- формування уявлення про себе як про здорову особистість;
- дотримання здорового способу життя та розвитку мотивації збереження здоров'я інших людей;
- зростання прагнення до саморозвитку та самовдосконалення;
- зникнення або зменшення симптомів тривожності, що детермінують або є супутніми формуванню психосоматичних розладів.

Основними положеннями запропонованих рекомендацій є наступні.

I. Необхідність постійно підтримувати баланс тіла і розуму.

Важливо усвідомлювати, що особистість є складно структурованою цілісною та несуперечливою системою, тому фізичне здоров'я безпосередньо залежить від здоров'я ментального. Дотримання режиму та правил збалансованого харчування, посильні фізичні навантаження, регулярні м'язові тренування, відмова від шкідливих

звичок забезпечує психологічну рівновагу особистості, її самопочуття як здорової, витривалої та повної сил особи, є важливим засобом профілактики психосоматичних захворювань. Це дозволить запропонувати суспільству образ правоохоронця як успішної, повної енергії, оптимістичної та бадьорої, незалежно від віку, особи.

Баланс розвитку фізичних та психологічних потенціалів особи стимулює фізіологічні процеси в організмі й підвищує його тонус. За таких умов при виконанні професійної діяльності працівник стає більш упевненим, його здатність до швидкого та адекватного реагування на ситуацію зростає, а стійкість та якість антистресорних фізіологічних реакцій – збільшується.

II. Обов'язкові фізичні тренування – як цілеспрямована рухова діяльність, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу високого рівня фізичної підготовки для ефективної реалізації професійних завдань із урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

Не потребує додаткових аргументів благотворний вплив рухової активності на рівень обмінних процесів організму людини, функції її внутрішніх органів, обсяг м'язової тканини, збільшення життєвої ємності легень, стан серцево-судинної системи. Позитивні показники за цими характеристиками є необхідними для повноцінної функціонування фахівця.

Окрім того, раціональна фізична активність сприяє:

- збільшенню потужності і стабільності механізму загальної адаптації за рахунок вдосконалення реагування з боку центральної нервової системи;
- відновлювальним процесам щодо підтримання стану здоров'я та працездатності особи на високому рівні.

Це особливо важливо через те, що після 25-ти річного віку максимальне споживання кисню людиною знижується кожні 10 років на 8%, що обумовлено, переважно, обмеженням фізичної активності. У фізично активних людей цей показник може обмежитися 4%, тобто гальмуються процеси старіння [2].

Також, для правоохоронців корисним є регулярне культивування методів підтримки свого організму за допомогою фізичної культури із метою суто медичної профілактики. Як вже зазначалося, під час виконання службових обов'язків вони вступають у безпосередній, в тому числі – фізичний, контакт із особами, які належать до «групи ризику» стосовно наявності у них інфекційних та інших небезпечних хвороб. Профілактичні заходи у вигляді загартовування організму дозволяють мінімізувати шкоду від таких контактів.

З іншого боку, доцільно враховувати й психологічний аспект питання рухової активності правоохоронця: свідомо рухова активність оздоровчого характеру є неспецифічним різновидом діяльності людини, тому необхідність контролю за цим процесом задіює багато уваги та ресурсів нервової системи, що через активізацію уваги до оздоровчої сфери життя, само по собі, чинить позитивний вплив.

III. *Формування потенціалу соціально-підтримуючого здоровий спосіб життя середовища за допомогою психолого-соціального супроводження професійної діяльності.*

Зокрема, йдеться про формування засобами ЗМІ бажаних цінностей суспільства: забезпечення добробуту, нормального розвитку всіх членів громади, взаємодопомоги та підтримки. На наш погляд, правоохоронні структури, як соціальний інститут, воло-

діють низкою переваг для організації активної психопрофілактики:

- оскільки працівники знаходяться у межах своїх структурних підрозділів впродовж тривалого часу, їм можна запропонувати виконувати фізичні вправи та відмовитися від паління цигарок в процесі роботи. Досягнуті успіхи документально фіксувати та належним чином заохочувати;
- практичні психологи правоохоронних органів є кваліфікованими фахівцями, які здатні надавати допомогу правоохоронцям не тільки при вирішенні професійних завдань (мотивувати, вчити рефлексії та релаксації між етапами виконання роботи), але й сприяти підвищенню рівня домагань, формуванню цінностей здорового способу життя тощо;
- існує можливість активного залучення централізованих директив керівництва та задіяння ресурсів матеріально-технічної бази;
- можливий розвиток системи соціального партнерства в інтересах суспільства та ін.

На нашу думку, кваліфіковане психолого-соціальне супроводження професійної діяльності з метою створення зберігаючого середовища є вкрай доцільним кроком. В якості таких критеріїв його ефективності слід використовувати об'єктивні та суб'єктивні показники: офіційні результати професійної діяльності (стан громадського порядку на обслуговуваній території, кількість та якість проведених профілактичних заходів, кількість розкритих та розслідуваних злочинів та ін.); самопочуття до/під час/після реалізації службових завдань.

IV. *Адресна оздоровча робота.*

При виборі конкретної профілактичної програми необхідно враховува-

ти й вік, стать, культурний розвиток й соціально-економічний статус працівника, на якого спрямовані корекційні заходи. Чинити такий психологічний вплив доцільно, реалізуючи наступні стратегії: робота у визначеному оздоровчому напрямі з окремим працівником; групові психологічні тренінги; тренінги з запрошенням членів родини.

Кожен із означених підходів має свої специфічні особливості: форми, методи, тривалість, орієнтовний результат роботи. Тому найбільш доцільно запроваджувати профілактичні програми засвоєння та закріплення принципів здорового способу життя в межах структурних підрозділів правоохоронних органів.

Концепція збереження здоров'я та дотримання принципів здорового способу життя, на нашу думку, є здоров'язберігаючим механізмом поведінки особи, що передбачає послідовну систему активних дій усіх учасників процесу, спрямованого на:

- створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які призводять до збереження, зміцнення й відтворення здоров'я;
- орієнтування на розвиток мотивації збереження здоров'я: розвиток духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості.

V. Протидія алкоголізації працівників правоохоронних органів.

Незважаючи на те, що вживання спиртних напоїв на робочому місці вважається грубим порушенням службової дисципліни, понад третина всіх правопорушень працівників припадає на тих, хто вживав спиртні напої. Цей різновид девіантної поведінки спричиняє також низьку ефективність діяльності, неналежне виконання професійних обов'язків, нетолерантне

ставлення до громадян та інші негативні явища.

Тому розвиток у правоохоронців мотивації на дотримання принципів здорового способу життя у контексті боротьби з надмірним вживанням алкоголю можливий завдяки: достатній поінформованості щодо особливостей побутового п'янства та алкоголізму; закладанню засад свідомого, сумлінного виконання законів України, яке спирається на прагнення зміцнювати як службову дисципліну, так і громадський порядок в суспільстві, що і нетверезому стані неможливо; відмові від порушень робочого режиму через те, що окрім іншого, це призводить до вживання алкоголю як засобу «зняття страху»; виявленні та усуненні (за можливості) всіх причин, що породжують вживання алкоголю; пропаганді дотримання здорового способу життя як у підрозділах, так і в позаробочий час; індивідуальній роботі з особовим складом, врахуванні при цьому індивідуальних особливостей працівників, їх настроїв, звичок, потреб, запитів, взаємовідносин у колективі; використанні з профілактичною метою загальних зборів, атестацій, звітів самих працівників щодо порушеної проблематики, тощо; ретельному плануванні роботи по вдосконаленню трудових процесів; організації дозвілля; вивченню, узагальненню та розповсюдженню передового досвіду ведення здорового способу життя правоохоронцями в інших країнах; практичному контролю та перевірці виконання поставлених завдань.

Досягти успіху у виконанні пропонованих нами рекомендацій можливо лише при *створенні відповідних умов* для цього, якими є сукупність супутніх чинників: формування адекватної самооцінки власного здоров'я та позитивного самосприйняття право-

охоронців, які ведуть здоровий спосіб життя на протигагу нібито «традиційній» практиці шкідливих звичок; подолання психологічних захистів та бар'єрів щодо відмови від групових оман про образ «справжніх чоловіків»; формування системи знань, умінь та

навичок як базису для розвитку мотивації збереження здоров'я; формування системи переконань і ціннісних орієнтацій стосовно здорового способу життя; сприяння самоактуалізації як основній передумові розвитку мотивації збереження здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гринберг Дж. *Управление стрессом* / Гринберг Дж.; [пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова; 7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
2. Зеркалов Д. В. *Проблеми екології сталого розвитку* / Зеркалов Д. В. – К. : Основа, 2013. – 432 с.
3. Леонтьев А. Н. *Деятельность, сознание, личность* / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Супрун Д. М. *Розвиток мотивації збереження здоров'я у працівників органів внутрішніх справ* / Д. М. Супрун // *Юридична психологія та педагогіка*. – 2011. – № 1. – С. 220-229