

Узагальнюючи вищевикладене варто відмітити, що self-менеджмент – галузь менеджменту, спрямована та організацію власної діяльності, в тому числі, і професійної. Важливість self-менеджменту у роботі працівника правоохоронних органів визначається ефективною реалізацією його основних напрямків. Перспектива подальших досліджень може бути реалізована у діагностиці особливостей self-менеджменту правоохоронців з подальшим проведенням індивідуальної та групової роботи, спрямованої на гармонізацію self-менеджменту та професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Свентух О. А., Прищак М. Д. Самоменеджмент керівника. *Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 13–15 березня, 2019.
2. Юринець З. В., Макара О. В. Самоменеджмент: навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с.
3. Штепа О. Самоменеджмент: процесуальна та диспозиційна характеристика. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. – С. 224–235.

Власенко Софія Борисівна,

старший викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук;

Ісакова Ольга Володимирівна,

здобувач ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю «Психологія» ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

В умовах сьогодення проблема негативного впливу стресових факторів на ментальне здоров'я особистості набуває усе більшої актуальності. Серед інших на особливу увагу заслуговує поняття, наслідки та профілактика професійного стресу у роботі працівників Національної поліції України. Робота поліцейського нерозривно пов'язана із впливом стресових факторів, різноманітних за своєю глибиною, інтенсивністю та тривалістю дії. Серед таких виділяють: ненормований робочий день, ризики та напружений характер професійної діяльності, відсутність умов для відпочинку та психологічного розвантаження, дефіцит часу тощо. Наслідком переживання професійного стресу стає виникнення емоційного вигорання, професійної деформації, психогенії. Професійний стрес та його наслідки порушують емоційний стан особистості, руйнують її психічне та фізичне здоров'я, позбавляють здатності повноцінно працювати, накладають відбиток на поведінку людини, її соціальну

взаємодію. Беручи до уваги вищевикладене зазначимо, що проблема професійного стресу працівників Національної поліції України постає надзвичайно актуально.

Проблему психологічної профілактики негативних психічних явищ у працівників правоохоронних органів, зокрема: профілактики виникнення девіантної поведінки та професійної деформації, синдрому хронічної втоми, емоційного (професійного) вигорання, попередження виникнення та наслідків стресових впливів, розвитку психічної стійкості та ін., з різних позицій розглядали В. Барко, Т. Ваврик, Д. Горбенко, Н. Калька, З. Кісіль, Р.-В. Кісіль, І. Ковальова, В. Лапчук, Г. Литвинова, В. Марков, Н. Мілорадова, Л. Наугольник, Р. Наугольник, А. Перепелиця, Я. Посохова, Д. Швець, Л. Шелег, О. Ярещенко та ін. Не зважаючи на таке всестороннє вивчення проблеми, питання психологічної профілактики стресу у працівників Національної поліції України має певні недостатньо розкриті аспекти, зокрема це стосується попередження негативного впливу особливостей професійної діяльності на особистість працівника Національної поліції України.

Стрес визначають як «стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин та людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо» [2, с. 511]. Структура стресу включає фізіологічний та психологічний компоненти, останній прийнято поділяти на інформаційний та емоційний.

Виникнення професійного стресу пов'язують із негативними факторами професійної діяльності. Зазначимо, що професійний стрес у діяльності працівників Національної поліції України може бути фізіологічним, пов'язаним із негативним впливом професійних умов на організм людини: значними фізичними навантаженнями, відсутністю нормування робочого часу, порушенням режиму праці та відпочинку, режиму харчування, роботою за межами кабінетів та ін. Окрім того, у роботі працівників Національної поліції України виділяють психологічний стрес. Зокрема – інформаційний, сюди відносять перевантаження інформацією, високий рівень відповідальності за прийняття рішень, необхідність прийняття рішень в умовах дефіциту часу тощо. В структурі професійного психологічного стресу поліцейських виділяють також емоційний компонент – це небезпека та ризик, що пов'язані із професією.

Своєчасно проведена психологічна профілактика дозволяє мінімізувати негативний вплив професійного стресу на здоров'я працівників поліції. Психологічна профілактика – це галузь психології, яка покликана надавати спеціалізовану психологічну допомогу особистості, з метою запобігання нервово-психічним та психосоматичним захворюванням, а також полегшення гострих реакцій на стрес [2, с. 389]. Загальноприйнятим є виділення трьох рівнів психопрофілактики негативних психічних явищ: первинного, вторинного та третинного.

Метою первинної психопрофілактики є попередження виникнення стресу у працівників поліції іще до його появи. Вторинна профілактика передбачає послаблення наслідків професійного стресу та запобігання рецидивів. Ціллю третинної профілактики є реабілітація та ресоціалізація осіб із наслідками психогенних розладів таких як психосоматичні захворювання, неврози, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Г. Литвинова виділяє наступні заходи психологічного рівня профілактичної роботи із працівниками поліції: сприяння психологічній адаптації до умов професійної діяльності; контроль психологічної готовності за виконанням професійних обов'язків; ранню діагностику негативних психічних явищ; навчання вмінням та навичкам самодіагностики та саморегуляції; запровадження ефективних психодіагностичних методик та психотехнологій професійного розвитку; створення оптимального соціально-психологічного клімату у трудовому колективі [1].

Узагальнюючи вищевикладене зазначимо, що професійний стрес у роботі працівників Національної поліції України чинить негативний вплив на розвиток особистості загалом та на її фізичне та психічне здоров'я зокрема. Саме тому стресові фактори професійної діяльності працівників поліції потребують якомога більш раннього виявлення та усунення. Перспективу наших подальших досліджень ми вбачаємо у встановленні гендерних особливостей професійного стресу у поліцейських та розробці найбільш оптимальних шляхів профілактики.

Список використаних джерел

1. Литвинова Г. О. Психопрофілактична та психокорекцій на робота по оптимізації навичок емоційної саморегуляції у працівників патрульної служби міліції. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2007. Вип. 3. Частина 1. – С. 320–328.

2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. – 640 с.

Вовк Вікторія Миколаївна,
професор кафедри теорії та історії держави
і права Хмельницького університету
управління і права імені Леоніда Юзькова,
доктор юридичних наук, професор

ТРЕНДИ ПРАВОВОГО ЖИТТЯ СУЧАСНОСТІ

Правова регуляція, її принципи і предметні форми існування детерміновані конкретним соціокультурним контекстом. В чинних правових нормах відображаються соціальні реалії та бажані форми соціальної взаємодії. Друга половина ХХ століття та ХХІ століття стали ареною появи і легітимізації низки нових цінностей, які сьогодні проголошуються абсолютними. ХХ–ХХІ століття стали революційними не лише в сфері технологій, відбулася ще одна революція – розвінчання ореолу виняткового становища людини на