

законності, гідності та прав військових. Завдання омбудсмена полягає у забезпеченні їхнього захисту в складних умовах служби, сприянні створенню безпечного і справедливого середовища для виконання ними своїх обов'язків, а також у забезпеченні справедливості після завершення служби.

1. Кацімон О. В Україні з'явиться військовий омбудсмен. URL: <https://suspilne.media/569371-v-ukraini-zavitsa-vijskovij-ombudsmen-ministr-oboroni-umerov/>

2. Марцеляк О. В. Військовий омбудсман як інституційна гарантія захисту прав військовослужбовців (зарубіжний досвід). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Право. Т. 1. № 81. 2024. С. 131–137.

3. Левенець А. В., Корчевна Л. О. Інститут спеціалізованого омбудсмена в механізмі захисту прав людини та перспективи його запровадження в Україні. *Вісник Одеського національного університету*. Правознавство. 2018. Т. 23. №. 1 (32). С. 7–14.

4. Гук І. І. Проблеми удосконалення та підвищення ефективності діяльності військового омбудсмена. 2020.

Олександр Шумейко

старший викладач

кафедри психології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я У ВИМІРІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦЕЗДАТНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У наш час професійне здоров'я – це процес збереження та розвитку регуляторних властивостей організму людини, її фізичного, психічного та емоційного благополуччя, тобто все те, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття та максимальну тривалість життя. У контексті професійного лексикону спеціалістів з психології праці – це здатність організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Це складна інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки її здатності до певної професійної діяльності із певною ефективністю та тривалістю протягом заданого періоду життя, а також стійкість до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність: комплексний розгляд людини як суб'єкта власної діяльності, не лише у сфері трудової діяльності [3, с. 121]. Також це і якість життя людини, включаючи стан фізичного здоров'я, рівень освіти, задоволеність взаємовідносинами з іншими людьми, тривалість життя, що перебуває у постійній взаємодії з надійністю професійної діяльності, професійним довголіттям тощо. Професійно-особистісне здоров'я –

комплексна характеристика особистості, яка визначається: спрямованістю на духовно-моральний розвиток; усвідомленням сенсу життя та професійної діяльності; здатністю до саморегуляції, самоконтролю; здатністю ефективної взаємодії [1, с. 12]. Надійність професійної діяльності – це ймовірність виконання професійних завдань з необхідною якістю та в заданих умовах, обумовлена функціональним станом спеціаліста. Функціональний стан людини в психології праці визначається з погляду ефективності виконуваної нею діяльності за критеріями надійності та внутрішньої ціни діяльності. Функціональний стан, як правило, завжди зумовлений функціональними резервами – комплексом особистісних якостей, необхідних для здійснення професійної діяльності із заданою надійністю професійно важливих якостей. Рівень сформованості професійно важливих якостей залежить у тому числі від стану фізичного та психологічного здоров'я, а також від особливостей проходження етапу професійної підготовки. Базовими складовими, які багато в чому визначають подальший розвиток професіонала та професійне здоров'я в цілому, є рівень професійної підготовки та індивідуально-типологічні особливості (тип вищої нервової діяльності, спадкова схильність до захворювань тощо). Бар'єром для цього постають професійні деструкції, які є насправді передвісниками подальшого професійного вигорання. Професійні деструкції – це порушення вже засвоєних способів діяльності, руйнування сформованих професійних якостей, поява стереотипів професійної поведінки та психологічних бар'єрів під час освоєння нових професійних технологій, нової професії чи спеціальності. Професійні деструкції негативно позначаються на продуктивності праці та успішній взаємодії з іншими учасниками цього процесу. Професійні деструкції виникають і при вікових змінах, фізичному та нервовому виснаженні, при вікових загостреннях хронічних хвороб тощо [2, с. 28]. Переживання професійних деструкцій супроводжується психічною напруженістю, психологічним дискомфортом, а в окремих випадках – конфліктами та кризовими явищами. Більшою мірою професійні деструкції розвиваються у представників професій, в яких низка специфічних особливостей професійної діяльності є непереборною. До таких особливостей, властивих професіям рятувальника, поліцейського, пожежника, можна віднести такі: високу відповідальність за життя та здоров'я людей, міжособистісні контакти, емоційну насиченість через специфіку професійної діяльності, необхідність постійного саморозвитку, підтримки фізичної форми, яка, з одного боку, є обов'язковою умовою збереження професіоналізму, а з іншого боку, у моменти втоми, астенії викликає відчуття насильства над собою, почуття роздратування та гніву; постійне включення до професійної діяльності вольових процесів; постійне відчуття новизни, неповторності ситуації під час здійснення професійної діяльності. Професійні деструкції слід відрізняти від професійних деформацій, які є необхідною умовою професіоналізації особистості. Професійні деформації виникають вже на етапі професійного навчання, коли цілеспрямовано формуються професійно

важливі якості та системи цих якостей, що дозволяють надалі стати ефективним професіоналом. Virізняють кілька рівнів професійних деформацій. Як приклад загальнопрофесійних деформацій можна навести специфічні особливості особистості та поведінки професійних військових, які є легко впізнаваними в групі людей. Те саме відбувається і з професійною групою педагогів, лікарів та з представниками багатьох інших професій. Це особливості особистості та поведінки, які простежуються у більшості фахівців з великим досвідом роботи. Спеціальні професійні деформації виникають у процесі спеціалізації за фахом. Отож досвідченій людині неважко визначити рід військ, у якому служить військовий, чи спеціалізацію рятувальника, тобто кожен спеціальність вирізняє специфічний склад деформацій. Не можна однозначно визначити ознаку впливу деформацій на особистість. Деформації особистості є необхідною умовою засвоєння системи цінностей та освоєння операційно-технічної сторони професійної діяльності, розвитку у професії. До професійних деформацій можна віднести зміни структури особистості під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Надмірне, гіпертрофоване деформування може спричинити порушення професійного здоров'я. І в цьому випадку можна говорити про професійні деструкції, які виникають у процесі багаторічного виконання однієї й тієї ж професійної діяльності. У цьому випадку надмірний, спотворений професійний розвиток окремих професійно важливих якостей перешкоджає розвитку інших якостей, породжує професійно небажані чинники. У частини рятувальників старшого віку з великим стажем роботи іноді проявляється зниження самокритичності, вимогливості до себе, виникає відчуття правомірності таких послаблень щодо служби та дисципліни, які неприпустимі для менш досвідчених колег.

Висновки: професійне вигоряння – одна з найпоширеніших форм порушень професійного здоров'я, вироблений особистістю захисний механізм у відповідь на психотравмуючі дії у сфері професійної діяльності. Спочатку емоційне вигоряння вважалося деструкцією, властивою професіям, пов'язаним із інтенсивним спілкуванням з людьми: лікарям, педагогам, соціальним працівникам тощо. Дослідження останніх років дозволили дійти невтішного висновку у тому, що сфера поширення вигоряння є значно ширшою. Симптоми вигоряння в цьому випадку проявляються у працівника у зниженні задоволення від своєї професійної діяльності, мотивації у професійній сфері, емоційному, психічному та фізичному виснаженні.

1. Кірічук Т. Сіла батарейка: Що таке професійне вигоряння та як його попередити. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 6. С.12–13.

2. Бещук-Венгурська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигоряння у педагогів : метод. посіб. Вінниця : ММК, 2015. 39 с.

3. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигоряння у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118–125.

4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психолого-організаційні

детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf).

Максим Бадак

викладач правових дисциплін

Дніпровського транспортно-економічного
фахового коледжу,

аспірант Університету

митної справи та фінансів

ЕВОЛЮЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРАВ ЛЮДИНИ У ХХІ СТОЛІТТІ

Статтею 21 Конституції України передбачено, що права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними. Але в ХХІ столітті тема прав людини набула нової глибини та складності, що зумовлює її виняткову актуальність у сучасному науковому, правовому та суспільному дискурсі. Традиційні уявлення про права людини – такі як право на життя, свободу, особисту недоторканність, свободу слова – доповнюються і трансформуються під впливом нових викликів і загроз, з якими стикається світ.

По-перше, стрімкий розвиток цифрових технологій, глобалізація інформаційного простору, зростання ролі штучного інтелекту поставили питання про виникнення нових прав, а також необхідність удосконалення існуючих механізмів їх захисту. У цифрову епоху виникають нові права людини – на захист персональних даних, на свободу та інформаційну безпеку, на доступ до Інтернету, на цифрове самовизначення, свободу вираження поглядів онлайн тощо.

Проте, поширення цифрових прав викликає низку проблемних аспектів, зокрема забезпечення безпеки даних, кібербулінг, дезінформація у мережі «Інтернет», рівний доступ усіх людей до цифрових прав та можливостей.

Наприклад, Європейський парламент заявив, що право на доступ до Інтернету також є гарантією права на доступ до освіти. Зокрема, що потрібно надати всім громадянам доступ до Інтернету, рівнозначний забезпеченню доступу до освіти [3].

По-друге, однією з найбільш масштабних загроз стала пандемія COVID-19, яка змусила держави впроваджувати обмежувальні заходи. Це поставило під сумнів баланс між безпекою і свободою: права на пересування, зібрання, працю і навіть особисту автономію, адже ці права були обмежені. Необхідність забезпечення суспільного блага та збереження життя та здоров'я населення в умовах пандемії змусило переглянути межі допустимого