

Ю. О. Белінська

аспірант кафедри психології та соціальної роботи
Навчально-науковий інститут педагогіки, психології,
підготовки фахівців вищої кваліфікації
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Статтю присвячено аналізу проблеми психологічного здоров'я працівників екстремальних професій. Розглянуто сутність поняття «психологічне здоров'я», визначено його структуру та основні критерії. Проаналізовано психологічні особливості діяльності працівників екстремальних професій на прикладі поліцейських, військовослужбовців, рятувальників. Визначено провідні методи збереження психологічного здоров'я працівників екстремальних професій.

Ключові слова: психологічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, працівники екстремальних професій, методи збереження психологічного здоров'я.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що в дослідженнях немає чіткого окреслення поняття «психологічне здоров'я». Останнє, незважаючи на свою уживаність, досі залишається недостатньо науково обґрунтованим, а подекуди сприймається переважно у метафоричному сенсі. Існує також проблема виокремлення критеріїв психологічного здоров'я. Як відомо, психологічне здоров'я залежить від багатьох факторів, зокрема від професійної діяльності особистості. Професійна діяльність працівників екстремальних професій висуває особливі вимоги не лише до професійно важливих якостей таких фахівців, а й до стану психологічного здоров'я. Тому актуальність дослідження полягає в необхідності висвітлення особливостей психологічного здоров'я працівників екстремальних професій, з'ясування провідних чинників та практичних заходів щодо його збереження та поліпшення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне здоров'я визначають втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягненням нею цілей [2]; єдиною й повноцінною життєдіяльністю людини, з притаманними їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями (В.П. Белов, А.В. Шмаков); одним із рівнів професійного благополуччя (Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова, В.І. Слободчиков, О.В. Шувалов); найбільш адекватною мірою індивідуального і суспільного добробуту (В.А. Лищук); продуктом творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу); мірою творчості особистості (В.О. Моляко); особистісною зрілістю (Ф. Перлс); чинником соціальної успішності індивіда (Т.А.Тунгусова); духовним здоров'ям (О.В. Шувалов).

Психологічні проблеми діяльності працівників екстремальних професій не залишаються поза увагою науковців. Професійний розвиток фахівців екстремального профілю досліджує В.О. Лефтеров. Соціально-психологічні основи збереження психологічного здоров'я військовослужбовців аналізує Є.М. Потапчук [5]. Збереження психологічного здоров'я (як умову ефективної професійної діяльності поліцейських Національної поліції України) досліджує В.І. Барко [1]. Особливості психологічного здоров'я співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій різного віку і стажу професійної діяльності вивчає Н.О. Світлична [7]. Проте проблема забезпечення психологічного здоров'я працівників екстремальних професій досі недостатньо теоретично і методично обґрунтована. Тому виникає необхідність у розробленні і впровадженні методів збереження психологічного здоров'я працівників екстремальних професій, зокрема у професійній діяльності поліцейських, військовослужбовців, рятувальників

Мета статті – вивчити особливості психологічного здоров'я працівників екстремальних професій.

Виклад основного матеріалу. У сучасному динамічному і досить суперечливому світі проблема психологічного здоров'я не може залишатися поза увагою науковців. Пов'язано це ще й із тим, що досі поняття «психологічне здоров'я» не має єдиного усталеного визначення. Знаходимо багато підходів до трактування цього терміна в сучасній літературі. Зокрема в наукових публікаціях ототожнюють психологічне здоров'я з психічним. Ці два поняття вживають синонімами (не визначаючи того, у чому полягають відмінності) такі науковці, як Т.В. Березовська, Б.С. Братусь, С.І. Варюхіна, І.В. Єфімчук, В.О. Котова, Н.О. Окулич, А.М. Поляков, О.С. Слепович. Проте

психологічне здоров'я відрізняється від фізичного та психічного тим, що значною мірою виявляє особистісний розвиток суб'єкта.

Серед низки наукових поглядів переважає думка, що психологічне здоров'я – це багатоконпонентне явище, яке базується на сукупності різноманітних характеристик людини та забезпечує ресурс особистісного розвитку, досягнення відчуття життєвого благополуччя; здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самосприйняття себе та світу. Невід'ємним складником психологічного здоров'я є наявність сенсу життя, міжособистісних відносин [3, с. 19].

Основна функція психологічного здоров'я полягає у підтримці активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості.

Більшість учених (Г.С. Нікіфоров, Н.В. Остапчук, А.О. Печеркіна), розглядають психологічне здоров'я формою професійної діяльності та вводять поняття «професійне психологічне здоров'я», під яким розуміють властивість організму охороняти необхідні компенсаторні й захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності.

Розглянувши сутність поняття «психологічне здоров'я», варто проаналізувати також його основні критерії. Багатогранність цього поняття зумовлює те, що дослідники виділяють найрізноманітніші критерії психологічного здоров'я. Сформулювали й описали основні критерії психологічного здоров'я такі науковці, як А. Елліс, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, А. Маслоу, М.І. Мушкевич, К. Роджерс. Варто зазначити, що концепції вищеперерахованих науковців надзвичайно близькі.

Проаналізувавши наукові джерела, можемо виокремити основні категорії психологічного здоров'я, які найчастіше виділяють дослідники:

- 1) ідентичність фізичного і психічного «Я»;
- 2) духовне зростання та самореалізацію;
- 3) адекватність сприйняття реальності;
- 4) прийняття себе, усвідомлення відповідальності за своє життя;
- 5) позитивне ставлення до життя;
- 6) готовність до подолання життєвих випробувань;
- 7) планування своєї діяльності, реалізація цілей.

Психологічне здоров'я особистості є необхідною умовою ефективної діяльності загалом і професійної зокрема. Проблема збереження психологічного здоров'я найбільш гостро постає в екстремальних умовах праці. Діяльність працівників екстремальних професій характеризується підвищеною ризикованістю, недостатністю інформації та часу на обміркування, необхідністю прийняття адекватного рішення, високою відповідальністю за виконання завдань, виникненням неочікуваних

перешкод, що висувають підвищені вимоги до стану психологічного здоров'я працівників.

Професійна діяльність працівників екстремальних професій є найбільш напруженою у психологічному плані (порівняно з іншими видами соціальної діяльності) і входить до групи професій із великою кількістю й інтенсивністю стрес-факторів. У таких працівників ненормований робочий день, спостерігаються постійні високі фізичні та нервово-емоційні навантаження, а також відсутній час для повноцінного відпочинку.

До працівників екстремальних професій зараховуємо пожежників, рятувальників, військовослужбовців, поліцейських, охоронців, шахтарів, пілотів, моряків, робітників АЕС. Вони працюють в екстремальних умовах із постійною загрозою для власного здоров'я та життя.

Під екстремальними умовами діяльності В.Л. Маришук та М.І. Наєнко розглядають умови, що знаходяться на межі адаптаційних можливостей, перевершують психічні, фізичні, психофізіологічні резерви людини і ставлять перед нею великі труднощі, зобов'язують її до максимальної напруги сил і можливостей. Екстремальні умови діяльності пов'язані з постійною дією екстремальних чинників [6].

До критеріїв психологічного здоров'я працівників екстремальних професій зараховуємо позитивну «Я-компетенцію», володіння рефлексією, здатність до саморегуляції, відсутність схильності до адиктивної та девіантної поведінки, здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми, прийняття відповідальності за своє життя, потребу в саморозвитку, задоволеність власним життям, усвідомлення себе психологічно здоровою особистістю.

На психологічне здоров'я працівників екстремальних професій здійснюють негативний вплив дві групи чинників: об'єктивні (середовище, в якому здійснюється життєва та професійна діяльність працівників екстремальних професій; не залежать від конкретної людини) та суб'єктивні (індивідуальні особливості особистості, які визначають якість її існування в умовах життєдіяльності).

Довготривала дія несприятливих чинників призводить до погіршення психологічного здоров'я працівників екстремальних професій, появи у них нервово-психічної напруги, що може викликати відчуття душевного дискомфорту, появу негативних психічних станів.

Для працівників екстремальних професій, що втратили психологічну рівновагу, притаманний низький рівень адаптивності до навколишнього середовища, відсутність сил та ресурсів для подолання стресових ситуацій, хронічна перевтома, песимізм, роздратованість, негативізм.

Службова діяльність поліцейських належить до екстремальних видів професійної діяльності,

супроводжується психофізіологічними і фізичними навантаженнями, ризиком для життя і здоров'я, характеризується стресогенністю, необхідністю протидіяти кримінальному оточенню, застосовувати заходи фізичного впливу, зброю, спеціальні засоби.

Дослідження зарубіжних авторів показують, що складні умови роботи поліцейських нерідко призводять до порушень у психічній діяльності працівників поліції, появи посттравматичних розладів, схильності до девіантної поведінки і професійної деформації [1, с. 26].

Зважаючи на специфіку діяльності, працівники поліції з вадами психологічного здоров'я не можуть бути достатньо надійними під час виконання службових завдань [4]. Тому з метою підвищення ефективності функціонування поліції варто проводити спеціальну роботу з персоналом поліцейських підрозділів, завданням якої стане всебічне забезпечення психологічного здоров'я поліцейських, здатність успішно протидіяти стресовим чинникам, конфліктам. Варто також зазначити, що саме керівникові поліцейського підрозділу відводиться головна роль у збереженні психологічного здоров'я підлеглих. Тому необхідно розробити методичні рекомендації для керівників поліцейських підрозділів, які виступають суб'єктами впливу на психологічне здоров'я підлеглих особового складу.

Лише науково обґрунтована система збереження психологічного здоров'я працівників поліції сприятиме створенню та підтримці позитивного іміджу поліцейських, відкриє перспективи для подальшого професійного та особистісного розвитку.

До працівників екстремальних професій належать також пожежники-рятувальники. Реальна загроза здоров'ю і життю, великі навантаження, зумовлені порятунком людей, необхідністю запобігати новим жертвам вимагають від пожежників-рятувальників особливих психологічних якостей, зокрема йдеться про емоційну стійкість, уміння долати страх перед фізичними небезпеками, здатність до самопожертви.

Н.О. Світлична, яка займається вивченням особливостей психологічного здоров'я співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, до основних суб'єктивних чинників збереження психологічного здоров'я пожежників-рятувальників зараховує задоволеність професійною діяльністю, позитивну «Я-концепцію», здатність до самоуправління, саморегуляцію, суб'єктивне благополуччя. До об'єктивних чинників, окрім екстремальних умов діяльності, відносить високий професійний і сімейний статус, наявність соціальної підтримки та ідентифікацію з організацією [7].

Найважче зберегти психологічне здоров'я військовослужбовцям, які наразі захищають державний суверенітет і територіальну цілісність України.

Події, які відбуваються в зоні проведення АТО, характеризуються високою інтенсивністю та напруженістю. Діяльність у таких екстремальних умовах вимагає від людини роботи на межі її можливостей. Тому не дивно, що внаслідок участі у бойових діях у військовослужбовців можуть виникати негативні психічні стани, погіршення психологічного здоров'я.

До того ж учасники бойових дій іноді психологічно не бувають готовими до викликів життя на мирній території. Переживши надзвичайні емоційні та фізичні навантаження та стреси під час служби, в цивільному житті або після повернення із зони військових дій, вони можуть починати зловживати алкоголем, вживати наркотики, бути схильними до насильства в родині.

Тому існує гостра потреба впровадження та активного використання ефективних заходів щодо збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Зокрема, Є.М. Потапчук, який активно досліджує проблему збереження психічного здоров'я серед військовослужбовців, переконаний, що лише актуалізація діяльності командирів та психологів військової частини сприятиме збереженню та поліпшенню психічного та психологічного здоров'я особового складу військової частини [5].

Для оптимізації психологічного здоров'я працівників екстремальних професій варто застосовувати методи психопрофілактики та психокорекції. Необхідно визначити індивідуально-особистісні особливості реагування працівників на екстремальні ситуації та розробити низку психокорекційних заходів щодо зняття психоемоційного напруження, дратівливості, страху. У таких працівників необхідно формувати оптимальну психологічну реакцію на наслідки участі в екстремальних ситуаціях, мобілізувати особистість на подолання виниклих станів, виховувати необхідні вольові якості, проводити професійно-психологічні реабілітації, а за умов втрати професійної придатності – професійні переорієнтації, орієнтувати на продовження активної трудової діяльності та виконання службових обов'язків. Необхідно також вивчати динаміку змін психічних станів у процесі психологічної роботи, проводити оцінку ефективності та корекцію застосованих методів.

Висновки. Психологічне здоров'я є динамічною сукупністю властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання. Професійна діяльність працівників екстремальних професій є найбільш напруженою у психологічному плані (порівняно з іншими видами соціальної діяльності). До критеріїв психологічного здоров'я працівників екстремальних професій належить позитивна «Я-компетенція», володіння рефлексією,

здатність до саморегуляції, відсутність схильності до адиктивної та девіантної поведінки, здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми, прийняття відповідальності за своє життя, потреба в саморозвитку, задоволеність власним життям, усвідомлення себе психологічно здоровою особистістю. Лише обґрунтована система заходів дозволить зберегти та поліпшити психологічне здоров'я працівників екстремальних професій, стане гарантом успішної професійної діяльності. Для оптимізації психологічного здоров'я працівників екстремальних професій варто застосовувати методи психопрофілактики та психокорекції.

Література:

1. Барко В.І. Збереження психологічного здоров'я як умова ефективності професійної діяльності поліцейських Національної поліції України. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року). Львів: ЛьвДУВС, 2016. С. 25–29.
2. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»: збірник наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (1). С. 49–58.
3. Дубровина І.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образования. 2009. № 3 (20). С. 17–21.
4. Криволапчук В.О., Слівінський В.Р., Кірієнко Л.А., Кушнар'єв С.В. Психологічне забезпечення працівників МВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції. Київ: ДНДІ МВС України, 2016. 124 с.
5. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2004. 32 с.
6. Самойленко Л.С. Діяльність в особливих та екстремальних умовах як психологічна проблема URL: http://www.rusnauka.com/29_NPM_2014/Psihologia/7_177803.doc.htm – назва з екрана.
7. Світлична Н.О. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2013. 228 с.

Белинская Ю. О. Особенности психологического здоровья работников экстремальных профессий

Статья посвящена анализу проблемы психологического здоровья работников экстремальных профессий. Рассмотрена сущность понятия «психологическое здоровье», определена его структура и основные критерии. Проанализированы психологические особенности деятельности работников экстремальных профессий на примере полицейских, военнослужащих, спасателей. Определены ведущие методы сохранения психологического здоровья работников экстремальных профессий.

Ключевые слова: психологическое здоровье, критерии психологического здоровья, работники экстремальных профессий, методы сохранения психологического здоровья.

Belinska Yu. O. The psychological health features of extreme professions workers

The article is devoted to analysis of the problem of extreme professions workers. It has considered the nature of the concept called «psychological health» and has determined its structure and basic criteria. It has also analyzed the psychological features of activity of extreme professions workers on example of policemen, military and rescuers. The article has determined the leading methods of psychological health saving of extreme professions workers.

Key words: psychological health, psychological health criteria, extreme professions workers, saving methods of psychological health.