

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ТА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

М. В. Фомич,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Черкаський інститут пожежної безпеки
ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України*

Війни і локальні збройні конфлікти, катастрофи й різноманітні небезпечні події, терористичні акти та протиправні дії несуть у собі не лише ускладнення процесів життєдіяльності цивільного населення, але й загрозу життю та здоров'ю працівників ризиконебезпечних професій, таких як: військовослужбовці, рятувальники, поліцейські, прикордонники та ін., чия діяльність належить до екстремальних і психологічно напружених видів.

Звертаючись до змісту діяльності працівників ризиконебезпечних професій, можна стверджувати, що вона пов'язана із раптовим виникненням різних небезпечних ситуацій, невизначеністю обстановки, надмірністю інформації або її нестачею, дефіцитом часу, високою відповідальністю за результати діяльності, тривалими труднощами і дискомфортом, значними фізичними навантаженнями.

Психологічний аналіз різних видів ризиконебезпечних професій показує, що ризиконебезпечна діяльність – суворо нормована, регламентована і контрольована діяльність особистості, яка проходить із певними моральними, соціальними, часовими, просторовими та іншими обмеженнями та має специфічні соціально-психологічні особливості, які значною мірою детермінують ускладнення психологічної структури суб'єкта такої діяльності висувають підвищені вимоги до стану його психічного здоров'я [1, 7].

Проведений огляд наукових праць [4-8] засвідчує, що психічне здоров'я працівників ризиконебезпечних професій є однією із центральних проблем у сучасній психології, і водночас має давні традиції вивчення. Однією з найперших згадок про бойову психічну травму, можна вважати розповідь давньогрецького історика Геродота про афінського воїна Епізелосе [3], який осліпнув від надмірних переживань після Марафонської битви (490 рік до н.е.).

Актуальні питання психічного здоров'я матросів в імперській армії Росії піднімав військово-морський лікар А. Бахерт, який за даними М.С. Корольчука, у книзі, що присвячена «збереженню здоров'я морських служителів» (1780), описав вимоги до психічного здоров'я матросів [4].

Вивчення проблем психічного здоров'я на початку ХХ століття безсумнівно пов'язано із Першою та Другою світовими війнами. Незважаючи на те, що психологічна (психіатрична) допомога у радянських військах розглядалася керуючою номенклатурою як рудимент, що зрештою негативно відбивалося на психічному здоров'ю солдат, яких госпіталізували з поля бою із єдиним медичним діагнозом «контузія», при тому що клінічна картина психічних порушень цілком відповідала сучасним діагностичним критеріям ПТСР [8]. Суттєвий внесок у розвиток проблеми психічного здоров'я зробили військові психологи Г. Є. Шумков, С. В. Гольман, Б. К. Осіпов, які нагромадили великий емпіричний матеріал та практичний досвід того часу.

Середина та кінець ХХ століття ознаменувалися низкою військових кампаній міжнародної коаліції. Наземна війна США у В'єтнамі (1965-1972), військові дії у Перській затоці (операції «Щит пустелі» і «Буря в пустелі», 1990-1991 рр.), військові операції в Іраку «Іракська свобода» (2003-2011) та Афганістані «Непохитна свобода» (2001-2014) збудили науковий інтерес зарубіжних дослідників до питання психічного здоров'я військових.

У американській літературі увага науковців сфокусувалась на проблемах діагностики та лікування бойового стресу, профілактики поведінкових розладів як основних чинників збереження психічного здоров'я військовослужбовців (А. Глас, Ф. Дел Джонс, А. В. Джонсон, К. Артис); повоєнної адаптації ветеранів (Н. Е. Зінберг, Б. Боман, В. Террі, Г. Шварц); способів підвищення психологічної стійкості воїнів в умовах бойових дій (П. Уотсон, Б. Літц, С. Саусвік, Е. К. Річі).

Британській дослідники занурились у питання відбору кадрів для командного складу військ (Д. Епплгейт), скринінгу психічного здоров'я особового складу британських збройних сил (Р. Рона, М. Фертут).

Канадській вчені зосередились на вивченні особливостей профілактики бойового та військово-професійного стресу (Г. С. Алі, Д. Булос).

Аналіз вітчизняної наукової літератури показує, що проблема дослідження психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних галузей останніми роками не те, що набуває своєї актуальності – вона просто її не втрачає. Предметна сфера психічного здоров'я професіоналів

екстремального профілю відображена у низці наукових праць присвячених: психічній саморегуляції військовослужбовців-прикордонників (М. І. Королюк, 1992); формуванню емоційної стійкості спеціалістів пожежної охорони до дії стрес-факторів підвищеної інтенсивності (А. І. Черкашин, 1995); емоційній стійкості працівників органів внутрішніх справ (З. Р. Шайхлісламов, 1997); збереженню психічного здоров'я військовослужбовців (Є. М. Потапчук, 2004); негативним психічним станам та реакціям працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації (С. М. Миронець, 2007); регуляції психічної напруженості курсантів-льотчиків у період наземної підготовки до польотів (Д. П. Приходько, 2010); психологічним умовам розвитку мотивації збереження здоров'я у керівників органів внутрішніх справ (Д. М. Супрун, 2011); впливу умов соціальної ізоляції на психічне здоров'я курсантів прикордонних навчальних центрів (Т. В. Вербанова, 2012); соціально-психологічним чинникам збереження психологічного здоров'я працівників МНС (Н. О. Світлична, 2013); психологічній профілактиці професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України (О. М. Хайрулін, 2013); психологічним особливостям емоційної стійкості рятувальників (А. Б. Неурова, 2016).

З березня 2014 року проблема психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій, набуває для українських вчених особливого сенсу і нового змісту, що звичайно пов'язано із незаконною анексією Криму та збройною агресією на Сході України. Попри численні спроби припинити вогонь, лінія фронту до нині залишається смертельно небезпечною. Українські захисники гинуть, а також отримують численні фізичні й психічні травми. На загрозливі військові виклики вітчизняне наукове співтовариство відповідає низкою наукових розвідок, поміж яких варто виділити розвідку З. Комара «Психологічна стійкість воїнів» (2017 р.); працю аторського колективу у складі Н. А. Агаєва, О. М. Кокуна, М. В. Герасименко, І. О. Пішко, Н. С. Лозінської «Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням» (2018 р.). Дисертаційне дослідження В. О. Тімченка «Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції (2019 р.) та ін.

Проведений нами аналіз психологічної практики та наукових досліджень проблеми психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних

професій засвідчив актуальність та давність традицій вивчення порушеної проблеми. Засадовими мотивами щодо цього є нові військові конфлікти та великомасштабні надзвичайні ситуації, що супроводжуються не лише ускладнення процесів життєдіяльності цивільного населення, але й загрозою життю та здоров'ю працівників ризиконебезпечних професій, діяльність яких належить до екстремальних і психологічно напружених видів, а отже висуває особливі вимоги до їхнього психічного здоров'я. Проведена розвідка засвідчила, що предметна сфера психічного здоров'я професіоналів екстремального профілю відображена у широкому діапазоні наукових праць: від проблем професійного добору до психологічної реабілітації суб'єктів екстремальної діяльності. Незважаючи на численні дослідження проблеми психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій, вона й досі не втратила своє практичної значущості та наукової актуальності. А існуючі наукові думки щодо психічного здоров'я окремих категорій екстремальних працівників, зокрема ДСНС України є недостатньо повними та науково-обґрунтованими і тому потребують подальшого вивчення.

Література

1. Військова психологія та педагогіка : інноваційний підхід : підручник : у 2 ч. Ч. 1 / колектив авторів ; за заг. ред. С. Д. Максименка. – К. : НУОУ, 2012. – 472 с.
2. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства (досвід АТО) / О.В. Богомолець, І.С. Трінька, Ю.П. Романенко, А.В.Сергієнко та ін. // Військова медицина України, 2015. – Т.15. – С. 70-79.
3. Геродот. История в девяти книгах / перевод и примечания Г. А. Стратановского. – Л. : Изд-во «Наука», 1972. – 600 с.
4. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб. / М. С Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 536 с.
5. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. Г. Кохан. – Хмельницький, 2003. – 15 с.

6. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький, 2004. – 322 с.
7. Світлична Н.О. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Н.О. Світлична. – Харків, 2013. – 18 с.
8. Щербинин П.П. Особенности социальной защиты ветеранов военной службы в Российской империи в XVIII-начале XX в. [Электронный ресурс] / П.П. Щербинин // The Journal of Power Institutions in Post-Soviet Societies. – 2007. – №6-7. – Режим доступа: <http://pipss.revues.org/973> http://mil.ru/files/morf/2015-12-11_MoD_board_extended_session_RUS.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК СМГ

О. В. Хуртенко

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри ТМФВ

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля. Боротьба зі шкідливими звичками створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності.