

**Соціально-психологічні чинники збереження психологічного  
здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій**

Світлична Наталія Олександрівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Національний Університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна

У сучасних умовах існування суспільства все більшого значення набуває проблема безпеки життєдіяльності особистості. Результати технологічного прогресу часто мають непередбачувані наслідки. Це призводить до збільшення кількості спеціалізованих служб порятунку та ризикованих видів професій (пожежні, військові, рятувальники, охоронці, працівники правоохоронних органів тощо). Ці люди працюють в екстремальних умовах із постійною загрозою для їх здоров'я та життя.

Робота в екстремальних умовах передбачає підвищений ризик, дефіцит інформації і часу на обміркування, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання завдань, наявність неочікуваних перепон, що відповідно висуває підвищені вимоги до стану психологічного здоров'я особистості.

Психологічне здоров'я розглядається дослідниками відносно до концепцій особистості та відрізняється від фізичного та психічного здоров'я тим, що значною мірою виявляє особистісний розвиток суб'єкта.

Психологічне здоров'я – складне багатокomпонентне явище, що базується на різномірних характеристиках людини та забезпечує ресурс особистісного розвитку, досягнення відчуття життєвого благополуччя, збалансованого між успішністю функціонування індивіда й «ціною» досягнень цілей розвитку та діяльності [4]. Проблема забезпечення психологічного здоров'я найбільш гостро постає в особливих умовах діяльності.

Психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання [2]. Основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості.

Для психологічного здоров'я норма – це наявність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а й, розвиваючись самому, сприяти його розвитку [4].

Для визначення суб'єктивних чинників психологічного здоров'я працівників ДСНС України нами було проведено психодіагностичне дослідження компонентів психологічного здоров'я у пожежних-рятувальників, що мають різний екстремальний досвід діяльності. Останній розраховувався для кожного працівника окремо за методикою вивчення рівня індивідуального бойового досвіду фахівця пожежно-рятувального підрозділу.

Результати психодіагностичного дослідження дозволяють констатувати, що екстремальний або бойовий досвід негативно впливає на психологічне здоров'я пожежних-рятувальників.

Так, наявність максимального бойового досвіду призводить до істотного зниження всіх показників психологічного здоров'я, викликаючи сильну дезадаптацію, емоційні й особистісні проблеми. Ці особистості відрізняються низьким ступенем усвідомленості власного «Я», незадоволеністю своїм подружнім життям, професійною діяльністю й соціальним функціонуванням. Здатність до саморозвитку значно блокована внутрішніми конфліктами і протиріччями. Відповідно показник суб'єктивного благополуччя й загальний показник психологічного здоров'я перебуває в них на низькому рівні. Такі фахівці потребують глибокої психотерапії.

Екстремальний досвід середнього рівня також негативно впливає на складові психологічного здоров'я пожежних-рятувальників, а саме: у них спостерігається зниження усвідомленості «Я-концепції», у мотиваційних

тенденціях переважають акізитивна, трудова, нормативна, моральна й езопова мотивації. Суттєво знижений рівень рефлексивності, здатність до саморегуляції розвинена недостатньо. Незважаючи на те, що дана категорія респондентів характеризується середнім рівнем товарищкості й невимушеності поведінки, емоційною стійкістю, реалістичністю, практичністю й розважливістю, у них знижена задоволеність життям, особливо у сферах професійної діяльності й взаємин з рідними та близькими людьми. Загальний показник психологічного здоров'я вказує на наявність дезадаптації й необхідність послідовного вирішення внутрішніх проблем і конфліктів за допомогою фахівців.

Пожежні-рятувальники з мінімальним екстремальним досвідом характеризуються досить високим ступенем усвідомленості власного «Я», вираженою здатністю до саморозвитку. У мотиваційних тенденціях переважають акізитивна, гедоністична, комунікативна, пізнавальна, трудова, моральна, пугнічна мотивації, а також прагнення до досконалості й позитивне ставлення до людей, що характеризує позитивну «Я-концепцію». Серед стильових особливостей саморегуляції найбільш розвинені планування, самостійність, здатність до оцінки результатів. У цілому вони задоволені своїм життям. Однак виявлені в них схильності до алкогольної, тютюнової та трудової залежностей указують на наявність низки проблем, які треба вирішувати.

На наступному етапі дослідження для визначення основних суб'єктивних і об'єктивних чинників психологічного здоров'я пожежних-рятувальників ми використовували кореляційний і кластерний аналіз. Кореляційний аналіз дозволив нам виділити основні суб'єктивні (психологічні) чинники збереження психологічного здоров'я. До них належать задоволеність професійною діяльністю, інтернальність, позитивна «Я-концепція», здатність до самоуправління, саморегуляція, суб'єктивне благополуччя.

Далі нами було проведено кластерний аналіз, метою якого було виділення груп досліджуваних з оптимальним і неоптимальним рівнями психологічного здоров'я. Для досягнення поставленої мети було використано метод к-середніх,

який дозволив розбити всю вибірку за заданими ознаками на певну кількість кластерів.

Із представниками виділених груп було проведене анкетування, на основі якого визначені основні об'єктивні (соціальні) чинники психологічного здоров'я пожежних-рятувальників. До цих чинників, окрім екстремальних умов діяльності, належать високий професійний і сімейний статус, наявність соціальної підтримки й ідентифікація з організацією.

Критеріями психологічного здоров'я рятувальників є позитивна «Я-концепція», рефлексія, здатність до саморегуляції, відсутність схильності до адиктивної і 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.

Проведений якісний та кількісний аналіз основних компонентів психологічного здоров'я працівників ДСНС України дозволив виділити низку особливостей. Так, у рятувальників достатньо сформовані такі показники психологічного здоров'я, як здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми й до прийняття відповідальності за своє життя; когнітивний, гностичний і мотиваційний компоненти саморозвитку особистості.

На середньому рівні знаходяться рефлексивність, задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя. Показник ясності «Я-концепції» у працівників ДСНС України є середнім із тенденцією до низького. При цьому переважна більшість респондентів мають тенденцію до екстернальності всіх сфер життєдіяльності.

Доведено, що всі параметри саморегуляції, а також прагнення до саморозвитку в цілому сформовані в рятувальників недостатньо.

Дослідження наявності схильності до адиктивної й девіантної поведінки у працівників ДСНСУ показало, що більшість із них мають виражену схильність до тютюнової, алкогольної, ігрової, комп'ютерної і харчової залежностей. Також їм притаманна схильність до агресії й адиктивної поведінки.

До основних суб'єктивних (психологічних) чинників збереження психологічного здоров'я належать задоволеність професійною діяльністю, інтернальність, позитивна «Я-концепція», здатність до самоуправління, саморегуляція, суб'єктивне благополуччя.

До об'єктивних (соціальних) чинників, окрім екстремальних умов діяльності, належать високий професійний і сімейний статус, наявність соціальної підтримки та ідентифікація з організацією.

Слід зазначити, що велике значення для збереження і зміцнення психологічного здоров'я фахівців ризиконебезпечного профілю діяльності має своєчасно надана психологічна допомога в складних, стресових, кризових і інших критичних періодах життя особистості [1].

#### Список використаних джерел:

1. Афанасьева Н. Е. Психологическое консультирование как способ сохранения и укрепления здоровья личности / Н. Е. Афанасьева, Л. А. Перельгина // VII Международная научно-практическая интернет-конференция : «Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты» 29 февраля-5 марта 2016г. – С. 1246–1254.
2. Демина Л. Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : [учеб. пособие для студентов вузов по специальностям «психология», «мед. психология»] / Л. Демина, И. Ральникова. – Барнаул : Алт. госун-т, 2000. – 120 с.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3 (20). – С. 17–21.
4. Світлична Н. О. Соціально – психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС : Дис. ...канд. Психол. наук. / Світлична Наталія Олександрівна. Х., 2013. – 228 с.