

**О. М. Ящук**, начальник відділу виховної роботи

Луцький прикордонний загін

**С. С. Вірний**, психолог відділу Прикордонної служби “Ягодин”

Луцький прикордонний загін

## ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ

Статтю присвячено розкриттю специфічності потенціалу особистісного здоров'я фахівців-прикордонників. В умовах несення прикордонної служби особистісне здоров'я людини вміщує низку фізіологічних та психологічних стрес-факторів. Окреслення основних принципів та завдань психологічного супроводу професійної діяльності дає змогу конкретизувати його ефективні методичні засоби забезпечення особистісного здоров'я прикордонників. Деталізація можливих напрямків роботи щодо збереження особистісного здоров'я військовослужбовців презентована у відповідних модулях — навчання навичкам самоконтролю і саморегуляції, засвоєння прийомів та технік релаксації, оволодіння навичками ефективного спілкування, формування навичок позитивного мислення.

**Ключові слова:** загальне здоров'я, потенціал особистісного здоров'я, самоактуалізація, професійна діяльність, психологічне забезпечення професійної діяльності.

Проблема забезпечення особистісного здоров'я фахівців, які працюють в умовах несення військової служби є вкрай актуальною як у межах науково-теоретичних доробок загальної психології, так й у прикладних дослідженнях з психології праці. Найчастіше проблема особистісного здоров'я військовослужбовців висвітлюється у контексті запобігання екстремальним ситуаціям, їх психогенного характеру, питань деструктивного впливу екстремальних ситуацій на психіку людини [1; 3; 5; 7]. Аналіз результатів таких досліджень дає підстави зробити висновок про те, що з умовами виникнення й перебігу будь-якої екстремальної ситуації (побутової, виробничої, військової тощо) пов'язана протидія особистості екстремальності, долання нею певних перешкод, деструктивних впливів небезпек. Отже, особистісне здоров'я людини в екстремальних умовах (в даному випадку в умовах військової служби) є її інтегральною ознакою як відповідального, здатного до саморегуляції суб'єкта.

Спробуємо конкретизувати поняття особистісного здоров'я. Насамперед, у найширшому розумінні здоров'я — це стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Здоров'я окремої людини характеризується повнотою прояву життєвих сил, відчуттям життя, всебічністю соціальної активності і гармонійністю розвитку особи.

Психологічний аспект здоров'я передбачає увагу до внутрішнього світу особистості: його впевненості в собі, в своїх силах, його самоактуалізації,

розумінні ним власних інтересів, ставлення до людей і до життя. Таке визначення здоров'я, яке було прийняте ВООЗ ще у 1946 р., націлює практику на позитивні цілі — вирощування здоров'я, а не лише на боротьбу з хворобами.

Існує поняття “здоров'я загальне”, яке означає стан оптимальної працездатності індивіда в сенсі ефективного виконання ролей і завдань, відповідних його соціальному статусу, і при якому тіло функціонує без перешкод при максимально допустимих навантаженнях, це відчуття благополуччя, хороше самопочуття. Основними критеріями загального здоров'я виступають, по-перше, структурне і функціональне збереження органів і систем, по-друге, властива організму індивідуально висока пристосованість до змін в типовому для нього природному і соціальному середовищу; (в) збереження звичного самопочуття [4].

Що стосується проблеми забезпечення особистісного здоров'я фахівців-військовослужбовців, а саме її практичної сторони, то тут чітко вираховується потреба комплексного підходу її аналізу. І, що є досить важливим, то у перспективі значення такого підходу зростатиме. Проблема психологічного забезпечення професійної діяльності досліджена у Збройних Силах як реальна потреба ефективної та безпечної діяльності, пов'язаної з впливом комплексу умов професійної діяльності, що здебільшого, визначаються як екстремальні. Надзвичайно актуальною є ця проблема стосовно осіб юнацького віку, особистість яких ще не перебуває на етапі активного, досить складного та суперечливого процесу визначення життєвих цінностей, формування переконань, самовдосконалення в духовній і фізичних сферах. Зокрема проведені дослідження свідчать про те, що майже 40% осіб юнацького віку мають слабе психічне та фізичне здоров'я, близько 30% — різні граничні психічні відхилення, які потребують психологічної допомоги як елементу психологічного забезпечення професійної діяльності [6].

Також класично щодо забезпечення професійної діяльності, яке безпосередньо спрямоване на військовослужбовців, їх психічне та фізичне здоров'я, то сюди відносять традиційно медичне забезпечення. Останнє охоплює тільки окремі аспекти і пов'язане переважно з діагностикою, лікуванням, реабілітацією, а також із повсякденним медичним забезпеченням професійної діяльності. Слід зазначити, що вивчення особливостей активності особистості в рамках, так би мовити, психології екстремальності сьогодні, як правило, обмежується аналізом екстремальних чинників, їх класифікацією, визначенням типології поведінки та окремих індивідуально-психологічних особливостей професіоналів.

Виконання професійних обов'язків військовослужбовцями в умовах несення прикордонної служби з психологічного погляду характеризуються наявністю й негативним впливом на психіку людини широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів. Життю таких спеціалістів загрожує небезпека, виникає ризик нервово-психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Останні часто стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, мі-

жособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем та інших негативних явищ. Ось чому факт психологічного здоров'я може розглядатися як соціально-психологічний феномен, адже тут до уваги беруться міжособистісні стосунки, які залежать від спільності інтересів у групі, індивідуально-психологічних особливостей особового складу. Також актуального значення набувають проблеми відчуття небезпеки, значного фізичного та емоційного навантаження, обмежені можливості зняття емоційної напруги, ризику.

Професійна діяльність військовослужбовців державної прикордонної служби регламентована чіткими завданнями, алгоритмом технологічних операцій та відбувається в конкретних параметрах. Основу працездатності фахівців-прикордонників складають спеціальні знання, уміння та навички, певні психофізіологічні (особливості перцепції, пам'ять, увага тощо), фізичні (сила, швидкість, витривалість), фізіологічні (діяльність найважливіших систем організму), а також характерологічні (цілеспрямованість, наполегливість) та інші якості індивідуума.

Особливо важливою є здатність фахівця-прикордонника виробляти нові та перебудовувати вже набуті вміння й навички (активна психомоторика), правильну просторову та часову уяву (згідно з обставинами діяльності), формувати позитивні комунікативні якості (доброзичливість, вміння вступати в контакт тощо) і стеничну реакцію на небезпеку, вміння перебороти біологічне відчуття страху без надмірного підвищення емоційної напруженості. Також важливим є формування у фахівців-прикордонників позитивної мотивації до своєї праці й настанову, спрямовану на професійну діяльність, у повсякденній діяльності підтримувати стиль змагання, запобігати тенденціям до збудження й нервування (неврівноваженості) через дрібні негаразди їхньої праці. Фахівець-прикордонник повинен мати високу фізичну підготовку й витривалість, сильний тип нервової системи, потенційно високу професійну працездатність, стійкість до втоми, високу загальну неспецифічну стійкість організму, зокрема, до зміни температури середовища.

Таким чином, розглянуті психофізіологічні показники працездатності фахівців-прикордонників зумовлюють специфічні вимоги до стану здоров'я та їх психофізіологічних якостей.

Психологічне забезпечення — це комплекс заходів і засобів впливу на психіку особи з метою формування, підтримки та відновлення оптимальної працездатності фахівця в повсякденних та екстремальних умовах. До основних *принципів* психологічного забезпечення професійної діяльності відносяться: комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування.

Управління психологічним забезпеченням професійної діяльності полягає у плануванні, організації, забезпеченні, контролі та мотивації. Засоби та заходи психологічного забезпечення професійної діяльності можуть застосовуватися ще до безпосередньої зустрічі фахівця з вимогами професійної діяльності — професійна орієнтація та професійний відбір, психологічна підготовка й психологічна боротьба, конструювання робочого місця та

прогнозування факторів, які певним чином впливатимуть на рівень працездатності, тобто створення оптимальних умов для життєдіяльності на професійних об'єктах.

З мети та змісту психологічного забезпечення професійної діяльності випливають такі завдання: 1) психологічна діагностика динаміки працездатності фахівців; 2) розробка та вибір нових ефективних методів підтримки й відновлення психічних функцій особи; 3) вивчення специфіки умов професійної діяльності; 4) вивчення впливу умов праці на психічний стан та працездатність фахівців; 5) ефективна та безпечна діяльність, подовження професійного довголіття, фізичного та психічного здоров'я.

До найбільш прийнятних у професійній практиці способів психологічної підтримки та реабілітації належать: фізіологічні (глибокий сон, відпочинок, якісна їжа і питво, душ, лазня); аутогенні (виконання прийомів психічної саморегуляції, аутотренінги, медитація тощо); медикаментозні (седативні препарати, транквілізатори, антидепресанти, ноотропи, актопротектори, психостимулятори, фітотерапія, вітамінотерапія); організаційні (встановлення чіткого режиму роботи і відпочинку, залучення військовослужбовців до активного бойового навчання, виконання служби тощо); психотерапевтичні (індивідуальна і групова раціональна психотерапія, музико-, бібліо-, арт-, імаго-, натуротерапія).

Психологічна корекція доречна у роботі з особами, котрим властиві симптоми непатологічних психогенних реакцій, що виникають під впливом психотравмувальних чинників. Це особливим чином організована психологічна дія відносно фахівця і колективів за наявності незначних відхилень від функціональної психодуховної норми, вона спрямована на перебудову несприятливих внутрішніх утворень і на відновлення стосунків, адекватних екстремальній ситуації. Аналізована корекція буває симптоматичною (спрямованою на симптоми відхилень) і каузальною (ліквідує причини несприятливих психологічних явищ і процесів), а також індивідуальною та груповою.

В якості одного з методичних підходів, який застосовується при розробці програм психологічного забезпечення професійного здоров'я військовослужбовців є розгляд раціонально-емоційної поведінкової терапії, де в якості двох основних елементів раціонально-емоційного образу психологічно здорової людини є самосприйняття та висока толерантність до фрустрації.

Теорія раціонально-емоційної поведінкової терапії висуває низку критеріїв психологічного здоров'я людини: *дотримання власних інтересів* (емоційно здорові люди зазвичай у першу чергу думають про власні інтереси, але ставлять їх не набагато вище інтересів інших людей); *соціальний інтерес*; *самоуправління* (здорові люди схильні приймати відповідальність за своє власне життя і в той же час надають перевагу кооперування з іншими); *висока толерантність до фрустрації* (раціональні люди надають собі й іншим право помилятися); *гнучкість* (здорові й зрілі люди володіють гнучким мисленням, вони готові змінюватися, не фанатичні і плюралістичні у своїх поглядах на інших людей); *прийняття невизначеності* (здорові

чоловіки і жінки схильні признавати й примати ідею про те, що людина живе у світі несподіваностей і ймовірностей, де не існує і, можливо ніколи не буде існувати абсолютної визначеності); *відданість творчим заняттям* (більшість людей почувають себе більш здоровими і щасливими, коли вони повністю занурені чимось зовнішнім по відношенню до себе і мають хоча б один сильний творчий інтерес або заняття, яке вважають настільки важливим, що організують навколо нього значну частину свого життя); *наукове мислення* (менш тривожним індивідам властива тенденція до більш об'єктивного, реалістичного й наукового мислення); *прийняття себе* (здорові люди зазвичай радіють з того, що вони живі, і приймають себе вже тільки тому, що живуть і можуть насолоджуватися, вони прагнуть насолоджуватися, а не самоутверджуватися); *ризикованість* (емоційно здорові люди схильні брати на себе ризик і прагнуть робити те, що вони хочуть, навіть якщо існує велика ймовірність невдачі); *відтягнутий гедонізм* (здорові люди прагнуть до насолод теперішнього моменту, а також до радощів життя, що обіцяє майбутнє); *антиутопізм* (здорові люди приймають як факт, що їм ніколи не вдається отримати усе, чого вони хочуть, або позбавитися від усього, що причиняє їм біль); *відповідальність за свої емоційні розлади* (здорові люди приймають на себе значну частку відповідальності за свої емоційні проблеми, а не звинувачують інших або соціальні умови у власних само руйнівних думках, почуттях та діях) [8].

В межах розробки диференційованого підходу щодо зміцнення особистісного здоров'я фахівців-прикордонників можливі такі напрямки роботи: 1) створення автоматизованих діагностико-консультаційних систем із зміцнення фізичного стану і психосоматичного здоров'я військовослужбовців; 2) удосконалення методів діагностики змін стану психосоматичного здоров'я військовослужбовців і факторів ризику порушень нервово-психічного статусу; 3) розробка спеціальних тренінгових програм, які дають змогу здійснювати персоніфікацію методів психічного самозахисту особистості фахівців-прикордонників.

В основі професійної діяльності фахівця-прикордонника можна виділити такі *психологічні модулі* збереження його особистісного здоров'я:

- навчання навичкам самоконтролю і саморегуляції;
- засвоєння прийомів та технік релаксації;
- оволодіння навичками ефективного спілкування;
- формування навичок позитивного мислення.

У завершенні слід зазначити, що в загальний комплекс заходів щодо зміцнення особистісного здоров'я фахівців-прикордонників входять питання ефективного психологічного підбору фахівців, їх професійної підготовки, наукової організації умов праці й відпочинку. Однак все більшого визнання зазнає точка зору, згідно якої, забезпечення психологічного здоров'я військовослужбовця повинно здійснюватися не тільки на груповому, але й на індивідуальному рівні. Так звана гігієнічна (самозберезувальна) поведінка на індивідуальному рівні може бути визначена як дія, що сприяє збереженню, укріпленню і відтворенню здоров'я. Така поведінка характеризується дотриманням оптимальної рухової активності, утриманням від

паління і вживання алкоголю тощо. Критерієм гігієнічної поведінки є відповідність вчинків людини вимогам здорового способу життя і нормативним науково-медичним вказівкам. В цілому фахівець, який дотримується здорового способу життя, менш піддається впливу стресогенних факторів, а відповідно він більш професійно успішний. Його професійна успішність залежить від загального тону, стану бадьорості, реалізації свого потенціалу, а не від розвитку окремих психічних функцій стресогенного характеру, які руйнують професійний комфорт і благополуччя фахівця.

Проведений теоретичний аналіз проблеми дає змогу зробити *висновки*, що зміст психологічних модулів забезпечення особистісного здоров'я фахівців-прикордонників складає плідну основу щодо розробки різноманітних програм, семінарів, тренінгів з самоуправління емоційно-психічними станами. Основний акцент у них повинен бути поставлений на формування у працівників відповідних умінь і навичок самовпливу з метою попередження розвитку стресу, попередження тривожних станів й психічного напруження.

## Література

1. Бінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — К., 1999. — 18 с.
2. Вірна Ж. П. Професійний копінг в умовах невизначеності // Психологічні перспективи. — РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки, 2008. — Вип. 11. — С. 25–32.
3. Грибенюк Г. С. Саморегуляція як складова діяльності особистості в екстремальних умовах // Проблеми загальної та соціальної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2004. — Т. УІ. — Вип. 4. — С. 73–80.
4. Клиническая психология: словарь / [ред. Н. Д. Творогова]. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.
5. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіологічної діяльності військових спеціалістів. — К.: КВГІ, МОУ, 1996. — 160с.
6. Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у юнаків призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — К., 1999. — 18 с.
7. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: методичний посібник // Шевченко В. Є., Кравченко Б. В., Галкін С. А., Олійник С. А., Коршешнюк Д. О. — К.: в/чА 0515. — 175 с.
8. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2002. — С. 38–40.

**А. Н Ящук**, начальник отдела воспитательной работы

Луцкий пограничный отряд

**С. С. Вирный**, психолог отдела пограничной службы “Ягодин”

Луцкий пограничный отряд

## **ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ**

### **Резюме**

Статья посвящена раскрытию специфичности потенциала личностного здоровья специалистов-пограничников. В условиях несения пограничной службы личностное здоровье человека включает физиологические и психологические стресс-факторы. Определение основных принципов и заданий психологического сопровождения профессиональной деятельности дает возможность конкретизировать эффективные методические средства обеспечения личностного здоровья пограничников. Детализация возможных направлений работы по обеспечению личностного здоровья военнослужащих представлена в соответствующих модулях — обучения навыкам самоконтроля и саморегуляции, освоения приемов и техник релаксации, овладения навыками эффективного общения, формирования навыков позитивного мышления.

**Ключевые слова:** общее здоровье, потенциал личностного здоровья, самоактуализация, профессиональная деятельность, психологическое обеспечение профессиональной деятельности.

**O. M. Yaschuk**, The chief of educational work department

Lutsk frontier group

**S. S. Virnyi**, psychologist of “Yagodin” department,

Lutsk frontier group

## **PERSONALITY HEALTH POTENTIAL OF THE STATE FRONTIER MILITARY MEN**

### **Summary**

The article is dedicated to the specifics of the frontier guards personality health potential uncovering. In conditions of frontier service personality health includes a lot of psychological and physiological stress factors. Main principles and tasks of psychological support of professional activity give an opportunity to concretize effective methodological means to provide personal health of frontier guards. Pointing out all possible trends of work which concern preserving military men personal health is represented in proper modules; they include studying of self-control and self-regulation skills, methods and techniques of relaxation, effective communication, formation of positive thinking.

**Key words:** general health, potential of personal health, professional activity, psychological maintenance of professional activity, self-actualization.

Odesa National University Herald

•

Вестник Одесского национального университета

•

ВІСНИК  
ОДЕСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ

Том 14 • Випуск 17 • 2009

Психологія

Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції  
“Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості  
в умовах трансформаційних змін у суспільстві”  
(присвячена 120-річчю з дня народження С. Л. Рубінштейна).  
25–26 вересня 2009 року

*Українською та російською мовами*



Зав. редакцією *Т. М. Забанова*  
Дизайнер обкладинки *В. І. Костецький*  
Технічний редактор *М. М. Бушин*  
Коректор *Н. І. Крилова*

Здано у виробництво 10.11.2009. Підписано до друку 25.12.2009. Формат 70x108/16.  
Папір офсетний. Гарнітура “Шкільна”. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 36,75.  
Тираж 300 прим. Вид. № 173. Зам. № 606.

Видавництво і друкарня “Астропринт”  
65091, м. Одеса, вул. Разумовська, 21.  
Тел.: (0482) 37-07-95, 37-24-26, 33-07-17, 37-14-25.  
[www.astroprint.odessa.ua](http://www.astroprint.odessa.ua); [www.fotoalbom-odessa.com](http://www.fotoalbom-odessa.com)  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 1373 від 28.05.2003 р.