

Koncepcia zachovania duševného zdravia u záchranárov

Prof. Lina A. Perelygina, Ph.D.

vedúca Katedry psychológie činnosti v špeciálnych podmienkach Národnej univerzity civilnej obrany na Ukrajine, Charkov, Ukrajina.

Duševné zdravie je termín používaný na opis akejkoľvek úrovne mentálnej alebo psychickej pohody alebo neprítomnosti psychickej poruchy. Duševné zdravie je integrálna charakteristika plnohodnotného psychologického fungovania individua. Psychologické zdravie úzko súvisí s celkovým vnímaním vlastnej osobnosti, mechanizmami jej rozvíjania a do značnej miery závisí od profesie.

Súčasný teoretický, experimentálny a aplikovaný prístup v psychológii osobnosti, aj v psychoterapii, charakterizujú duševné zdravie ako zrelosť, integritu a aktivitu mechanizmov sebaovládania, mieru schopnosti človeka transcendovať svoju biologickú, sociálnu a zmyslovú determinovanosť vystupujúci ako aktívny a autonómny subjekt svojho života v meniacom sa svete.

Rôzne modely duševného zdravia sa zameriavajú na rôzne úrovne regulácie aktivity subjektu, teda na rôzne ciele dopadu. B.S. Bratus navrhol viacúrovňový model psychického zdravia vydelením niekoľkých úrovní štruktúry osobnosti, pričom pre každú z nich existuje vlastné chápanie duševného zdravia [1]. Bratus definoval *tri úrovne psychického zdravia*:

1. *úroveň psychofyziologického zdravia* (dané vlastnosťami neurofyziologickej organizácie duševných procesov),
2. *úroveň individuálneho psychického zdravia* (charakterizované schopnosťou používať adekvátne spôsoby realizácie zmyslových potrieb),
3. *úroveň osobného zdravia* (najvyššia úroveň, ktorá je určená kvalitou zmyslových vzťahov človeka).

V súlade s týmto modelom, najvyššia úroveň osobného zdravia, ktorá je zodpovedná za tvorbu zmyslovej orientácie, definovanie zmyslu života, tvorbu vzťahu k sebe a ostatným, má regulačný efekt na nižšie úrovne charakterizujúce stupeň adaptácie a psychofyziologický stav.

Aby sme mohli definovať podstatu a štruktúru procesu zachovania duševného zdravia z pohľadu osobnej aktivity, je nevyhnutné prejsť od teoretických aspektov stability duševného zdravia k jeho praktickým aspektom ako je produktivita práce, skrz lepšie pochopenie stupňa nebezpečia profesionálneho konania a osobnostných faktorov, ktoré determinujú bezpečnosť záchranárov.

V súčasnosti sa pri výbere kandidátov na službu v Ministerstve mimoriadnych situácií Ukrajiny (MMS), ako aj pri nasledujúcej atestácii pracovníkov MMS, nehodnotí úroveň produktivity duševného zdravia [2]. Okrem toho komplexnosť

problémov bezpečnosti pri likvidácii mimoriadnych udalostí rôzneho druhu vyžaduje presný výskum profesionálneho typu osobnosti v súčasnej krízovej a extrémnej psychológii pracovníkov MMS na základe koncepcie zachovaniaduševného zdravia [3].

Procesy určenia zachovania duševného zdravia je nutné sledovať:

1. skrz odolnosť duševného zdravia záchranárov,
2. skrz produktivitu duševného zdravia záchranárov,
3. s možnosťou a nevyhnutnosťou použitia metód korekcie duševného zdravia, s cieľom profylaktiky profesionálnej deformácie a optimalizácie procesov sebaovládania za účelom zachovania produktívneho duševného zdravia záchranárov.

V rámci tohto konceptu je produktívne duševné zdravie záchranárov determinované úrovňou samoregulácie udržateľnosti a produktivity duševného zdravia je neoddeliteľnou súčasťou osobnostnej charakteristiky pri výkone povolania.

Realizácia koncepcie udržania duševného zdravia v praxi je možná, ak sú splnené nasledovné dve podmienky:

1. zistenie príčin prejavovania sa negatívnych mentálnych podmienok a faktorov výkonu povolania, ktoré k tomu vedú,
2. záchranári disponujú špecifickým psychologickým poznaním o svojich zdrojoch a možnostiach, umením ich objektívne hodnotiť a používať k zlepšeniu vlastnej profesionality.

Úroveň formácie produktívneho duševného zdravia závisí od kvantity a kvality psychologických znalostí a praktických skúseností záchranárov, v základných podmienkach pre udržanie si duševného zdravia. Podmienky formácie produktívneho duševného zdravia u záchranárov sú:

1. štúdium esenciálnych charakteristík bezpečnosti, stability a produktivity duševného zdravia v psychologickom slova zmysle pri výkone povolania záchranárov,
2. postupná kontrola vnútorných faktorov duševného zdravia záchranára,
3. identifikácia kategórií záchranárov a definícia vzťahu dynamiky psychologických úrovní jedinca, sprostredkovaných miestopoložením a viacpolaritou profesionálneho prostredia, ktoré ovplyvňujú stav bezpečnosti pri výkone povolania,
4. určenie pripravenosti záchranárov k práci v extrémnych podmienkach a k mobilizácii vnútorných zdrojov za účelom zachovania duševného zdravia,
5. povedomie o potrebách záchranárov, úlohy a štruktúry samoregulácie duševných stavov, ktoré vznikajú vrámci profesijných činností a potrebu formovania osobného konceptu zachovania duševného zdravia.

Zostávajú nepreskúmané osobné faktory a faktory profesionálnej činnosti, určujúce produktívne duševné zdravie záchranárov, rovnako ako spôsoby a metódy samoregulácie vnútorných zdrojov pre jeho zachovanie.

Teda, aby sme vyriešili rozpor medzi potrebou identifikácie psychologických charakteristík duševného zdravia záchranárov a spôsobom jeho zachovania pri výkone povolania a nedostatkom systematických štúdií na túto tému, je nevyhnutné vypracovať štruktúru kritérií, systém ukazovateľov a indikátory úrovni duševného zdravia záchranárov a taktiež vypracovať program korekcie profesionálnych deformácií duševného zdravia u týchto profesionálov.

Literatúra

1. Братусь Б. С. Аномалии личности. - М.: Мысль, 1988.- 301, [2] с.
2. Екстремальна психологія: Підручник/ За заг. ред проф. О.В.Тімченка – К.: ТОВ “Август трейд”, 2007. – 502 с.
3. Приходько Ю.О. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України: Автореф. дис. ... канд. психол. н. / Університет цивільного захисту України. – Харків, 2008. – 22 с.