

DOI 10.36074/logos-05.02.2021.v6.13

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННО-МОРСКИХ СИЛ УКРАИНЫ

Кернас Андрей Вячеславович

кандидат психологических наук,
доцент кафедры практической психологии
Одесский национальный морской университет

УКРАИНА

В настоящее время особенно остро, как никогда ранее ощущается необходимость модернизации и совершенствования методов психофизиологического сопровождения профессиональной деятельности военнослужащих военно-морского флота Украины.

Как отмечает М. С. Корольчук трудовая, профессиональная деятельность человека - это естественное условия жизни человека в социальном обществе. В результате сложного взаимодействия организма человека, которое соотносится с внешней средой в процессе жизнедеятельности, и сопутствующего ей, формирования целевых, и динамических, социально-биологических особенностей формируются индивидуальные особенности трудоспособности.

Проблема работы – это социальная проблема, которая распространяется на повседневную деятельность специалистов в экстремальных условиях. Для того, чтобы избежать одностороннего ограниченного рассмотрения данной проблемы необходимо учитывать как психофизиологическую так и социальную суть.

В свою очередь профессиональная работоспособность – это более узкое понятие и включает в себя эффективность и успешность осуществления конкретной специальной деятельности. Оценивается работоспособность по прямым и побочным показателям. Прямыми показателями являются качество и объем выполненной работы, а побочными – показатели функции организма работоспособности, то есть психологическая цена эффективной и надежной работы.

На современном уровне развития техники работоспособность тесно связана с выносливостью. Одна и та же работа в разных условиях в зависимости от функционального состояния, индивидуальных особенностей специалиста достигается неодинаковыми затратами биоэнергитических ресурсов и различным уровнем мобилизации его психофизиологических резервов, то есть разной ценой работоспособности. Именно этим в основном и определяются сроки оптимального уровня работоспособности и безопасной деятельности специалиста [1].

В свою очередь, изучение особенностей деятельности военнослужащих свидетельствует о том, что в современных условиях предъявляются высокие требования к психофизиологическим механизмам жизнедеятельности человека. В то же время его биология, по-прежнему, остается относительно устойчивым консервативным началом. Это приводит к социально-

биологической аритмии и дисгармонии развития человека, что обуславливает возникновение различных заболеваний.

Известно, что система психической деятельности человека неразрывно связана со всеми другими системами организма и вместе с ними участвует в приспособительных процессах. Являясь самым чувствительным, подвижным образованием гомеостаза, центральная нервная система выступает в роли центра управления адаптационной регуляцией функции организма и в тоже время подчиняется закону о «цене адаптации», которая характеризуется степенью напряжения регуляторных механизмов в ответ на то или иное воздействие среды, а также величиной израсходованных физиологических резервов.

Отсюда вытекает следующее важное положение, напряжение любых физиологических систем организма в процессе его адаптации к изменяющимся условиям среды влияет на психическое состояние человека и может являться одной из причин развития психических нарушений и психических заболеваний [2].

Таким образом в длительных походах важное значение имеет профилактика переутомления личного состава. В рамках медицинского обеспечения кораблей ВМФ в плавании можно выделить общие для всего экипажа мероприятия по сохранению и восстановлению здоровья и высокой работоспособности. Эти мероприятия должны быть направлены на профилактику неблагоприятных функциональных сдвигов в организме, сохранение и повышение неспецифической устойчивости и физиологических резервов. Они проводятся постоянно, начиная с первых дней плавания и до его окончания.

К ним относят рациональный режим труда и отдыха, физическую подготовку (тренировку) личного состава, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение, дополнительную витаминизацию, прием адаптогенов, а также оптимизацию эмоционального состояния и психологического климата в коллективе (экипаже). Отдельно выделяют мероприятия по купированию преневротических состояний, проводимые в индивидуальном порядке по отношению к лицам с явлениями психического неблагополучия [2].

Также рекомендуется использование методов психогигиены, состоящих из следующих методик: аутогенная тренировка Шульца; нервно-мышечное расслабление Джейкобсона; десенсибилизация; вариант гипно-идеомоторной тренировки «Репортаж» Некрасова.

Список использованных источников:

- [1] Корольчук, М.С. (2009). *Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів*. К.: Ельга, Ніка-Центр.
- [2] Сельченко, К.В. (сост.) (2003). *Проблемы военной психологии: Хрестоматия*. Мн.: Харвест.