

**Вікторія Вікторівна Грандт**

аспірантка, Запорізький національний університет,  
кафедра практичної психології

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ПРАЦІ НА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено теоретичному огляду проблеми впливу екстремальних умов праці на професійне здоров'я особистості. Розглянуто розуміння поняття екстремальні умови праці та їх класифікацію. Висвітлено особливості діяльності представників екстремальних професій та її вплив на професійне здоров'я.

**Ключові слова:** екстремальні умови праці, екстремальна ситуація, екстремальні професії, стрес, адаптація, професійне здоров'я, здоров'я.

У сучасному соціально-економічному середовищі, збільшується кількість спеціалізованих служб порятунку та ризикованих видів професій (пожежні, працівники «швидкої допомоги», рятувальники та ін.), що обумовлює зростання числа осіб, змушених виконувати професійну діяльність в умовах, небезпечних для здоров'я та життя.

Збереження професійного здоров'я в екстремальних умовах праці потребує достатньо багато резервів організму, певних індивідуально-психологічних особливостей та різноманітного репертуару поведінки професіонала, які б надали можливість діяти в екстремальних умовах праці з найбільшою результативністю і з найменшими витратами для організму.

Аналіз літератури показує, що під терміном «екстремальні умови» одні автори розуміють «надзвичайні подразники» (за І. П. Павловим), інші — надмірно складні умови (за В. І. Ковальовим), «умови, несприятливі для життєдіяльності» (за В. Д. Марищук, К. Д. Шафранським), «сукупність обставин, що створюють небезпеку для життя» (за А. С. Ромену); «стресори» (за Г. Сельє) і т. д. [5].

Шапарь В. Б. розподіляє екстремальні умови на: екстремальні умови техногенного характеру (пожежі, транспортні аварії, аварії з викидами радіоактивних речовин, аварії на промисловості тощо); природного походження (природні пожежі, небезпечні гідрологічні, геологічні, метеорологічні, географічні явища); біолого-соціального характеру (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, різні акти насилля, голод, тероризм тощо); екстремальні умови, що пов'язані зі зміною хімічного стану води, ґрунту, інфекційними захворюваннями тварин, рослин і людей [8].

Дані умови можуть створювати «екстремальну ситуацію» — ситуацію на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпеки природного явища, стихійного лиха, яка може спричинити за собою людські жертви, нанести втрати здоров'ю, принести значні матеріальні втрати та порушити умови життєдіяльності людей [8]. В той же час Баєва І. А. підкреслює не-

однозначність тлумачення поняття «екстремальної ситуації» і складність, яка пов'язана з варіативністю самої екстремальної ситуації та багатомірністю джерел її виникнення [3].

Караяні А. Г. підкреслює, що у більшості екстремальних ситуацій фактори небезпеки, як правило, більш-менш однорідні. Вони проявляються за певними законами та ритмами. Саме тому їх можна передбачити, що дає можливість вибрати відповідні засоби забезпечення безпеки життєдіяльності» [3].

В психологічній літературі також виділяють певні умови діяльності, за якими її можна класифікувати як екстремальні. До звичайних умов діяльності відносять такі умови, які забезпечують нормальне функціонування всіх систем організму людини і не викликають надмірного нервово-психічного напруження. До особливих умов діяльності відносять такі умови, в яких можлива загроза виникнення небезпечної ситуації. До останньої групи екстремальних умов діяльності відносять ті умови, в яких присутня реальна вітальна загроза, і зазвичай високий рівень нервово-психічної напруги.

Діяльність представників екстремальних професій пов'язана з такими умовами праці, як: робота із загрозою для життя; висока відповідальність за прийняті рішення; виконання ускладнених функцій; збільшення темпу діяльності; дефіцит часу на виконання очікуваних дій; переробка великих об'ємів інформації; ускладнені фактори робітничого середовища; монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності [6].

Діяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до представників ризикованих професій. Такі люди повинні вміти постійно контролювати свій стан, швидко приймати рішення, адекватно оцінювати ситуацію і навіть бути готовим віддати життя в разі крайньої необхідності. Все це потребує значних психічних зусиль і психологічної стійкості [1].

На представників ризикованих професій діє ряд факторів, кожен з яких чинить специфічний вплив на діяльність і поведінку особистості. Однак, в екстремальних умовах існують загальні закономірності діяльності:

- При роботі в екстремальних умовах відмічається три види психічної напруги — емоційна, неемоційна та змішана. Емоційна напруга виникає під дією емоціогенних факторів, що викликають почуття тривоги, страху, ризику для життя тощо. Неемоційна напруга виникає в умовах з підвищеними вимогами до розумових ресурсів і рухового апарату. Змішана емоційна напруга характеризується різною «питомою вагою» емоційного компоненту в загальній структурі напруги і буває найбільш характерною для різних видів діяльності в екстремальних умовах.

- Емоційні умови праці викликають коливання працездатності людини або її спад, особливо при сильній емоційній нарузі. В деяких випадках відбувається втрата трудових навичок.

- Коливання працездатності залежить від індивідуальних особливостей особистості, перш за все від властивостей нервової системи. Люди з сильною нервовою системою більш стійкі до екстремальної напруги, а пред-

ставники «Слабкого типу» більш піддаються надпотужним впливам, у них часто спостерігається розгубленість і зменшується надійність виконання роботи.

- Емоційна стійкість і надійність роботи підвищується, якщо людина наперед ознайомена із особливостями діяльності, що на неї чекає. З іншого боку, до екстремальних умов діяльності можна звикнути, і це відомо представникам ризикованих професій.

- Велике значення при роботі в екстремальних умовах відіграють моральні, волевові та інші характеристики особистості, особливо розвиток почуття відповідальності. Для оцінки цієї якості, останнім часом у психології використовується термін «надійність особистості» [6].

Дослідник в області екстремальної психології Лебедев В. І. говорить про те, що загроза для життя в екстремальних умовах діяльності певним чином впливає на психічний стан особистості. Він стверджує, що більшість представників ризикованих професій в умовах серйозного ризику відчують стеничні емоції, а також проявляють героїзм та мужність без паніки та страху.

Відомо чимало випадків гіпермобілізації функціонального стану організму людини в екстремальних ситуаціях, що збільшує можливості виживання в небезпечних умовах. Ця реакція, очевидно, склалася в процесі еволюції і проявляється лише в екстремальних станах [7].

У літературі нерідко висвітлюються питання про гіпермобілізацію фізіологічних резервів організму людини в екстремальних умовах. Викладаються факти виживання різних індивідуумів шляхом різкого підвищення працездатності: м'язової сили, швидкості, спритності, швидкості рефлексорних реакцій і т. п. [7].

Але, коли функціональний резерв невеликий, то вже невелике збільшення ступеня напруги регуляторних систем у відповідь на стресогенний вплив середовища може викликати порушення гомеостазу.

При дії емоційної напруги на здоровий організм виникає специфічна інтеграція інформаційно-регуляторних, енергетичних (метаболічних, вегетативних) процесів, яка дозволяє організму зберегти гомеостаз. Емоції є своєрідною системою біологічного пристосування організму людини до різних умов соціального середовища [7].

Порушення вегетативного гормонального балансу в умовах впливу емоційних чинників веде до дезадаптації та розвитку різноманітних патологічних реакцій, що зачіпають регуляторні і метаболічні процеси. Поряд з гіпертонічною хворобою і невротами емоційне напруження призводить до розвитку атеросклерозу. Перенапруження центральної нервової системи викликає порушення метаболічного гомеостазу в органах, судинних стінках і всіх системах організму [7], що може викликати різні види захворювань і в результаті спричинити втрату професійного здоров'я.

Серед психічних відхилень, які діагностуються у представників екстремальних професій виділяють: порушення когнітивних психічних процесів, психічну дезадаптацію, спектр психосоматичних розладів, афективно-шокові реакції, істеричні психози, різноманітні види неврозів тощо [1].

В ряді випадків загроза для життя викликає у представників ризикованих професій розвиток неврозів, які проявляються у вигляді тривожного стану [2]. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості та її установки. В той же час варто чітко уявляти, що навантаження, яке впливає на психіку людини при загрозі життю, — це перш за все навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у всіх людей індивідуальні, а отже і навантаження по-різному впливає на їх працездатність. У деяких людей в момент, коли критична ситуація ставить високі вимоги до діяльності, настає етап психічної нестійкості, а деякі, навпаки, мобілізують всі резерви для досягнення поставленої мети [1]. Успішність діяльності працівника в екстремальних умовах істотно залежить від природних властивостей його нервової системи та темпераменту.

Частина дослідників вважає, що ефективність дій людини в екстремальних умовах залежить від типу її поведінки, і, зокрема, виділяється три типи: «напружений», «боягузливий», «гальмівний». Так, «напружений» тип характеризується підвищеною напруженістю у виконанні завдання, «боягузливий» — у навмисному ухилянні від виконання доручених йому функцій, «гальмівний» — виражається в повній загальмованості його дій (Є. А. Мілерян, А. В. Солодкова). У зарубіжній літературі вказується на два типи реакцій людини в екстремальних умовах. Перший тип реакції полягає в тому, що суб'єкт у першу чергу звертає увагу не на себе, а на усунення небезпеки (Ліндслі). Другий тип показує зворотний порядок подій (Функстейн, Кінг, Дролетте) [5]. Деякими авторами [7] правомірно поставлено питання про дві стратегії пристосувальної поведінки — активної і пасивної, про роль суб'єктивної оцінки стресової ситуації в професійній діяльності людини. У роботах В. А. Петровського з проблеми поведінки суб'єкта в умовах небезпеки наголошується, що деякі індивіди за наявності очевидної загрози відчувають гострий потяг до неї [5].

На цей рахунок цікавою є думка Теплова Б. М. стосовно вибору екстремальної професії, яка передбачає ризик. Він вважає, що існують люди, для яких небезпека є життєвою потребою. Вони прагнуть до неї і в боротьбі з нею знаходять велику радість і сенс життя. Теплов Б. М. говорить про те, що якби небезпека завжди викликала негативну і болісну емоцію страху, то тоді б бойова ситуація, яка завжди пов'язана з великою небезпекою, не мала би в собі нічого притягального, що дає велику насолоду. Таким чином, існують важко пояснювані стенічні емоції як відповідь на небезпеку [4].

Лебедев В. І. стверджує, що у представників ризикованих професій постійно присутня готовність до ризикованих дій, але вона не завжди усвідомлюється. Така готовність, що супроводжується відповідною психічною напругою в адекватній формі, є закономірною реакцією на небезпеку [2]. На думку Севастьянова В. І., почуття небезпеки не повинно зникати. Це почуття включає в себе психологічні, в тому числі емоційні механізми, що активізують мислення людини у випадку аварії [4].

Людина, знаходячись у складних умовах, здатна виробити навички найбільш адекватних реакцій, які забезпечать правильну мобілізацію власних

функцій. В ряді випадків екстремальна ситуація має зatoryжний вплив на людину, викликає порушення поведінки, конфліктність, а також соціальні девіації [4]. Тому адаптаційні можливості є однією з найважливіших особливостей будь-якої живої системи. Процес адаптації організму до умов зовнішнього середовища може бути залежним від взаємодії між керуючим і виконавчим контурами регулювання. З урахуванням ролі кожного з них в реалізації адаптаційних реакцій організму перехід від одного функціонального стану до іншого відбувається в результаті змін одного з трьох властивостей біосистеми: рівня функціонування; функціонального резерву; ступеня напруги регуляторних механізмів [7].

Можна констатувати, що переважна більшість дослідників, які вивчали поведінку людини і тварин, а також функціонування організму в екстремальних умовах, виходили з того, що стрес шкідливий, і тому описували різні патологічні зміни організму і пропонували безліч способів для уникнення його негативного впливу [7].

Як ми бачимо, професійна діяльність представників екстремальних професій відрізняється від інших сфер частим нервово-психічним та емоційним напруженням, зумовленим як змістом, так і умовами роботи. Ці професії передбачають підвищений фактор ризику, дефіцит інформації і часу на обміркування, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання поставлених завдань, наявність неочікуваних перешкод. В таких екстремальних умовах роботи важливими чинниками є стресостійкість та адаптивність, за відсутності яких може порушуватись професійне здоров'я особистості [1]. Тому проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я представників екстремальних професій набуває особливої актуальності. Існує об'єктивна потреба в дослідженнях професійного здоров'я представників даної сфери діяльності, а також ресурсів та способів їх застосування для його збереження.

### Список використаних джерел

1. Бондар Г. О. Характеристика екстремальних умов діяльності представників ризикованих професій / Г. О. Бондар // Сьома Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Сучасний соціокультурний простір 2010». — <http://intkonf.org/>
2. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / Лебедев В. И. — М. : Политиздат, 1989. — 303 с.
3. Психология экстремальных ситуаций / [под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых]. — 2-е изд., стер. — М. : Психологический ин-т РАО, 2008. — 304 с.
4. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / [сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченок]. — М. : АСТ, 2000. — 480 с.
5. Самонов А. П. Влияние экстремальных условий на эффективность действий пожарного подразделения в связи с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями пожарных : дис. ... канд. психол. наук : 19.01.05 / Алексей Петрович Самонов. — М., 1978. — 198 с.
6. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. — Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. — 276 с.
7. Современные технологии восстановительной медицины / [под ред. А. И. Труханова]. — М. : Медика, 2004. — 288 с., ил.
8. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций / Шапарь В. Б. — Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 452 с.

**В. В. Грандт**

аспірантка,  
Запорозький національний університет,  
кафедра практичної психології

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ**

#### **Резюме**

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы влияния экстремальных условий труда на профессиональное здоровье личности. Рассмотрено понимание понятия экстремальные условия труда и их классификация. Освещены особенности деятельности представителей экстремальных профессий и ее влияние на профессиональное здоровье.

**Ключевые слова:** экстремальные условия труда, экстремальная ситуация, экстремальные профессии, стресс, адаптация, профессиональное здоровье, здоровье.

**V. Grandt**

postgraduate student,  
Zaporozie national university

### **PSYCHOLOGICAL ANALIZ OF THE INFLUENCE OF EXTREME CONDITIONS OF THE WORKS ON THE PROFESSIONAL HEALTH OF PERSONALITY**

#### **Summary**

The article is devoted to the theoretical review of problem of the influence of extreme conditions of the works on the professional health of personality. Considered understanding of the concept of the extreme conditions of the works and their classification. Considered the peculiarities of the professional activity of the representatives of extreme professions and its impact on the professional health.

**Key words:** extreme conditions, extreme situation, extreme profession, stress, adaptation, professional health, health.