

УДК 159.923:616-051

## ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Лось О.М., викладач кафедри дошкільної освіти

*Херсонський державний університет*

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження професійної діяльності особистості в особливих умовах. Розглянуто шляхи вивчення діяльності в таких умовах.

**Ключові слова:** *особливі умови діяльності, професійна діяльність особистості, екстремальні, екзогенні та ендогенні чинники.*

В статье проанализированы научные подходы к исследованию профессиональной деятельности личности в особых условиях. Рассмотрены пути изучения деятельности в таких условиях.

**Ключевые слова:** *особые условия деятельности, профессиональная деятельность, экстремальные, экзогенные и эндогенные факторы.*

Los' O.M. THE PROFESSIONAL ACTIVITIES IN SPECIAL  
CONDITIONS AS THE OBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

In the article the scientific going is analysed near research of professional activity of personality in the special terms. The ways of study of activity are considered in such terms.

**Keywords:** *the special terms of activity, professional activity, extreme, exogenous and endogenous factors.*

Як свідчать наукові дослідження у галузі психології, професійна діяльність є найважливішою складовою життєдіяльності особистості, оскільки вона визначає основну форму її активності, рівень її професійної

діяльності надає можливість самореалізуватися, розкрити свої здібності, самоствердитися, досягти певного соціального статусу. Самореалізація особистості у професійній діяльності впливає на виконання функціональних обов'язків особистості, особливості яких визначаються, в першу чергу, особливими умовами професійної діяльності.

Професійна діяльність фахівців багатьох галузей сучасного українського суспільства відбувається в складних умовах, внаслідок чого й виникають нові тлумачення та поняття цих умов: «особливі», «важкі», «кризові», «стресові», «надзвичайні», «екстремальні». Тому в сучасній психологічній літературі велика кількість досліджень присвячена різним видам професійної діяльності в особливих умовах: діяльності льотчиків, військових спеціалістів, співробітників правоохоронних органів, пожежників. Так, Г. Балл, А. Заньковський, О. Легун, А. Маркова, А. Налчаджян, В. Павленко [1] розглядають аспекти діяльності особистості в особливих умовах як специфічні та екстремальні чинники, які безпосередньо впливають на функціональні психічні стани і психологічні якості та прояви особистості. А учені Б. Ломов, А. Маклаков, І. Малкіна, К. Муздибаєв, М. Савчин [3] розглядають професійну діяльність в особливих умовах з точки зору реалізації особистості її професійної підготовки та її стійкості до впливу на неї емоціогенних чинників.

**Метою статті** є аналіз різних підходів до вивчення професійної діяльності особистості в особливих умовах.

Так, Б. Ломов зазначав, що особливі умови є самостійним класом між нормальними і екстремальними умовами діяльності і відрізняються специфічністю діючих екстремальних чинників, домінуванням у фахівців негативних функціональних станів, зміною психологічної регуляції діяльності [3, с. 145.]. Адекватні умови професійної діяльності відрізняються від особливих, екстремальних та надекстремальних, не лише наявністю екстремальних чинників, а й періодичністю, частотою,

тривалістю їх впливу, а також кількісними характеристиками їх інтенсивності – потужністю, дієвістю.

Категорія «особливі умови діяльності» стосується тих ситуацій, у яких діяльність фахівця пов'язана з епізодичністю, нетривалістю впливу екстремальних чинників. Усвідомлення особистістю того, що внаслідок реалізації функціональних обов'язків та діяльності можуть виникати екстремальні чинники та ситуації, професіонал повинен бути готовим до реалізації своїх функціональних обов'язків, не звертаючи уваги на потужність та інтенсивність екстремальних умов, оскільки вони можуть суттєво впливати на кінцевий результат діяльності» [5].

Слід зазначити, що до особливих умов відносять умови діяльності, при яких раптово виникають ситуації небезпечні для життя суб'єкта діяльності або кола його взаємодії [6]. Причому чинники, які призводять до виникнення екстремальних ситуацій, за своїм змістом можуть бути як фізичними або хімічними, так і соціальними та психологічними, але головна їх особливість полягає в тому, що вони є позаштатними, позаплановими, на думку С. Смирнова, Т. Титаренко, Е.Фромма [5]. Найважливішою умовою або компонентом діяльності в особливих умовах є емоційна сфера, а емоції, які виникають в результаті відтворення особистістю дійсності, суттєво впливає на перебіг психічних процесів та станів, і, як наслідок цього, – на прояви ефективності її професійної діяльності. Зміст емоцій може впливати на глобальні форми взаємодії суб'єкта з оточенням та на параметри активності, пов'язані з професійною діяльністю.

У своїх наукових дослідженнях Б. Смирнов і Є. Долгополова до особливих умов відносять діяльність в умовах, пов'язаних із небезпекою для життя, ускладненнями при виконванні своїх професійних та функціональних обов'язків, збільшенням темпу діяльності, монотонністю роботи, психологічного навантаження в умовах очікування сигналу до екстрених дій; одночасним поєднанням різних видів діяльності в умовах

обмеженої кількості часу та швидкістю виконання поставлених завдань [5]. Особливі умови діяльності, тобто їх підвищені запити до професіонала при навантаженні або за умови інтенсивності, можуть викликати виснаження чи астенизацію і призводити до помилок, порушень, зривів у виконанні професійних обов'язків, котрі несприятливо впливають на працездатність особистості, на стан її здоров'я та при довготривалому впливі викликати стійкі психосоматичні розлади.

Залежно від періодичності, частоти їх виникнення та тривалості розрізняють: власне особливі умови діяльності, які суттєві для тих ситуацій, тобто діяльність пов'язана з епізодичним впливом екстремальних чинників; екстремальні умови діяльності, у нашій ситуації розглядаються як крайня форма особливих умов, котрі пов'язані з постійним впливом на особистість екстремальних чинників.

О. Борисова, Ф. Василюк, О. Єрмолаєва, В. Зазикін, А. Заньковський, О. Іванова; Б. Смирнов, Є. Симанюк [6] обґрунтовують поняття «екстремальні чинники» як чинники, що суттєво впливають на організм в цілому та можуть внаслідок професійної діяльності викликати психосоматичні розлади особистості. При цьому ендогенні чинники можуть викликати адекватні чи неадекватні функціонально-психічні стани особистості у процесі виконання її функціональних обов'язків. Особливі умови, які пов'язані з нервово-психічним навантаженням на особистість та утворюються внаслідок екзогенних, ендогенних чинників, у процесі професійної діяльності спричиняють професійну деформацію та особистісне вигорання.

Таким чином, під особливими та екстремальними умовами професійної діяльності нами розуміються низка індивідуально специфічних умов, що знаходяться за межами звичайних і утворюють поле професійної діяльності, в якому особистість під впливом зовнішніх чинників створює умови до ендогенної реакції, що проявляється у

функціонально негативних станах та спричиняють порушення психологічної діяльності та виникнення дисгармонії тощо.

Поняття «особливі умови» передбачає різні умови, що виходять за межі звичайних, в яких можуть вдаватися люди несподівано, незалежно від виду їх діяльності і рівня готовності до впливу загрозливих факторів. Поняття «діяльність в особливих умовах» передбачає, перш за все, професійну діяльність спеціально підготовлених фахівців.

В літературі проблема забезпечення життєдіяльності людини в особливих умовах, розглядається в її залежності від змін середовища під впливом різних екстремальних факторів. Великої уваги при цьому науковці надають питанням адаптації відповідно до основних положень її теорії. Адаптація розглядається як процес, за допомогою якого досягається оптимізація функціонування людини та баланс у системі «людина-середовище». Існує кілька форм проявів феномену адаптації, що дають змогу розглянути адаптацію як динамічне утворення, безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища, з одного боку, і як властивість певної живої саморегульованої системи, що визначає її стійкість до умов зовнішнього середовища і передбачає наявність певного рівня розвитку адаптаційних здібностей, з іншого. Згідно з такою позицією, чим ширше адаптаційні можливості особистості, тим більш імовірно нормальне функціонування організму й ефективне виконання професійної діяльності за умови дії різних психогенних чинників.

Н. Амінов, М. Архипова, А. Бодальов, Л. Божович, М. Боришевський, Н. Водоп'янова [4] пропонують досліджувати особистість через опозиційне твердження про «її здатність адаптуватися до ускладненої реальності – прагнення змінювати себе на основі розвитку своїх здібностей як самоцінності». «Особистість постійно знаходиться між прагненням змінитися для того, щоб адаптуватися – пристосуватися до ззовні заданої їй цінності, щоб залишитися незмінною, і прагненням змінитися, щоб удосконалювати свої цінності, розвивати свої здібності» [1]. У цій ідеї знаходить

відображення один з найважливіших принципів системного історико-еволюційного підходу щодо розуміння особистості (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, О. Р. Лурія, О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн), згідно з яким необхідною умовою розвитку різного роду систем є наявність протиріччя (конфлікту або дисгармонійної взаємодії) між адаптивними формами активності, спрямованими на реалізацію родової програми, та проявами активності елементів, які несуть індивідуальну мінливість.

У своїх дослідженнях наголошує Н. Гришина, що для фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з особливими умовами, сенсом їх життя є професійне самовдосконалення, оскільки він не обмежується колом вузькоособистих інтересів, виражається прагненням продовження себе в різних сферах діяльності. Окрім того, таке осмислення своєї професійної приналежності дозволяє особистості долати вплив стресових ситуацій [1].

Водночас, вплив особливих умов діяльності на реалізацію професійних цінностей посідає чільне місце у процесі особистісного самовизначення. Висока напруженість та навантаження в реалізації професійних обов'язків призводить до психосоматичних розладів, до деформації особистості та професійного вигорання. Так, Н. Гришина виокремлює групи працівників за змістом впливу особливих умов діяльності на особистість: *група професійної та особистісної дезадаптації, група «пасивної адаптації»*, *група активного самовдосконалення*. [2, с. 76–81].

Одним із найбільш несприятливих чинників професійної діяльності особливих умовах є зростання рівня психічної напруженості. Відзначається, що психічна напруженість особистості виникає в результаті складних умов діяльності, несприятливого розвитку подій і супроводжується відчуттям дискомфорту, тривоги, фрустрації. Тобто мова йде про особливі умови, які утворюються під впливом цілої низки чинників, зумовлених конкретною специфікою середовища професійної самореалізації, яке пов'язане з виконанням функціональних обов'язків і завдань діяльності та особистим

досвідом. Кожен із цих чинників має свій специфічний вплив на поведінку та професійну діяльність особистості.

З точки зору С. Смирнова, для професійної діяльності в особливих умовах властиві три види психічної напруженості: емоційна – афективна, неемоційна – операційна, ділова і змішана [3]. Емоційна напруженість виникає під дією емоціогенних чинників, що викликають переживання несподіваних подій, що супроводжуються тривогою, страхом та іншими негативними емоційними забарвленнями. Ці прояви можуть виникати до початку діяльності, а також безпосередньо у процесі самої діяльності. Виникнення емоційної напруженості пов'язане з динамічною неузгодженістю між об'єктивною значущістю ситуації та її суб'єктивною оцінкою й утворенням небажаних змін фізичних і психічних функцій, обумовлених даним процесом.

Операційна напруженість виникає в умовах, що висувають підвищені вимоги до розумових ресурсів та моторики, не пов'язаних з небезпекою або іншими ускладненнями. Ця напруженість зростає поступово, адже вона є результатом професійної реалізації в особливих умовах.

Слід зазначити, що такий розподіл видів психічної напруженості в науковій психологічній літературі є досить умовним, оскільки будь-який вид діяльності завжди пов'язаний із залученням емоційної сфери, і за певних умов вона може набути емоційного домінування. Тому найбільш поширеною є форма змішаної психічної напруженості, котра характеризується різною значущістю емоційних компонентів у загальній структурі напруженості і є найбільш характерною для різних видів діяльності в особливих умовах [5].

Традиційно діяльність в особливих умовах досліджується шляхом аналізу взаємозв'язків трьох параметрів: екзогенних чинників – наявність екстремальних чинників; ендогенних чинників – взаємозалежність психологічних станів і властивостей особистості; та результатів діяльності [5]. У цій тріаді досить важливим є питання про субординацію зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) чинників, або, інакше кажучи,

умов діяльності. Визначальними при цьому є суб'єктивні чинники, як вихідна формула розуміння детермінізму особистісної поведінки, сформульована С. Рубінштейном, свідчить, що зовнішні причини діють лише через посередництво внутрішніх умов.

З огляду на те, що екзогенні чинники діяльності визначаються об'єктивними характеристиками впливу на особистість у вигляді зовнішніх подразників різних за походженням та власне професійними, які пов'язані з виконанням функціональних обов'язків та завдань – монотонність трудової діяльності, безперервна діяльність, наявність екстремальних чинників, дефіцит вільного часу або перенавантаження, – можна стверджувати, що вони взаємообумовлені та взаємопов'язані, їх розчленування є неможливим.

Серед ендогенних чинників професійної діяльності набувають вагомості індивідуально-особистісні прояви, котрі класифікуються по-різному, з урахуванням: рівня загального інтелекту – інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, когнітивна гнучкість, практичне мислення, координація здібностей; рівня особистісної стабільності – надійність, резистивність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, комунікативність; рівня напруженості, тривожності і психопатологічних симптомо-комплексів; рівня психодинамічних властивостей – нейротизм, екстравертованість/інтравертованість, тип вегетативної реакції. Вони проявляються під впливом екзогенних чинників з поєднанням індивідуально-особистісного змісту в тих чи інших психічних станах і проявах, котрі є досить різноманітними за їх інтегральними характеристиками в конкретних умовах професійної діяльності, і це все визначається як функціональний стан особистості. Іншими словами, функціональний стан свідчить, наскільки особистість готова до виконання тієї чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів її організму і наскільки вони є надійними з урахуванням індивідуальності кожної особистості.

Третім параметром вивчення професійної діяльності в особливих умовах є власне результат дії. Цей результат оцінюється якісними та



кількісними показниками, за допомогою яких аналізується результат та мета діяльності. На підвалинах цього аналізу робиться висновок про досягнення або не досягнення мети діяльності. Основними показниками ефективності діяльності є продуктивність, якість та надійність. При чому між ефективністю діяльності та функціональним станом існує складний діалектичний взаємозв'язок: виникаючи та розвиваючись під час діяльності функціональний стан суттєво впливає на її характеристику. А при діяльності в екстремальних, особливих умовах цей вплив займає чільні позиції. Тобто мова йде про існування взаємної детермінації функціонального стану та результату діяльності особистості.

Діяльність особистості в особливих умовах найчастіше супроводжується виникненням стресу, котрий проявляється на рівні психофізіологічного стану, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні чинники, котрі називають стресорами або психогеннами.

Відповідно до концепції канадського вченого Г. Сельє, стрес – це неспецифічна відповідь особистості на певні подразнення, що перевищують індивідуальний поріг [4]. Він для кожного є індивідуальним і залежить від цілої низки екзогенних та ендогенних складових. З цієї причини кожна особистість по-різному реагує на дію одних і тих самих подразників.

Залежно від виду стресора і потужності його впливу на особистість виокремлюють рівень реакції на фізіологічному і психологічному рівнях. Водночас такий розподіл видів стресу є досить умовним. Відмінності полягають у характері подразника (стресора), умов його виникнення і рівня відповідної реакції організму. Фізіологічні стресори зумовлені надмірним фізичним навантаженням, больовими стимулами, впливом низької і високої температури та ін. Психологічні стресори – це фактори, що діють своїм змістовим значенням: загрозою, образою, небезпекою, інформаційним перевантаженням, дефіцитом часу, особливостями спілкування [4].

За своєю фізіологічною сутністю стрес виявляється в загальному адаптаційному синдромі як необхідна і корисна вегетативна і соматична реакція, спрямована на пристосування організму до нових умов існування.

За науковими дослідженнями стрес з фізіологічної точки зору являє собою адаптаційний синдром і є неспецифічною реакцією організму на впливи різного походження, що виходять за межі норми. При цьому норма суто індивідуальна для кожної особистості й обмежена верхніми і нижніми межами. Г. Сельє запропонував розрізняти два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі – поверхневу і глибоку адаптаційну енергію. Поверхневі ресурси організму активізуються в стресовій ситуації «за першою вимогою», при чому вони досить легко відновлюються, наприклад, після відпочинку. Якщо відбувається відновлення психоенергетичних (адаптаційних) ресурсів, то організм не входить у стан передхвороби [4].

Поверхнева адаптаційна енергія відновлюється за рахунок глибокої перебудови гомеостатичних механізмів організму, яка мобілізується шляхом адаптації. Активізація глибокої адаптаційної енергії починається під час тривалого перебування в стресовій ситуації та великій затраті «поверхневих енергетичних ресурсів» [3; 4]. Виснаження глибоких ресурсів безповоротно призводить до виснаження організму й емоційного вигорання.

**Висновки.** Узагальнюючи різні підходи до вивчення професійної діяльності особистості в особливих умовах, слід зазначити, що особливі умови є самостійним класом між нормальними і екстремальними умовами діяльності і відрізняються специфічністю діючих екстремальних чинників, домінуванням у фахівців негативних функціональних станів, зміною психологічної регуляції діяльності. Доречно акцентувати увагу на тому, що вплив екзогенних та ендогенних чинників в особливих та екстремальних умовах супроводжується специфікою виконання функціональних обов'язків та завдань і безпосередньо впливає на результат її професійної діяльності.

Традиційно шлях вивчення діяльності в таких умовах відбувається через аналіз взаємозв'язку трьох параметрів: характеристики екстремальних

чинників, функціональних станів особистості та показників її діяльності. Ця схема повністю входить до концепції психологічного опосередкування, запропонованої С. Рубінштейном, згідно з якою, зовнішні чинники діють лише через ендогенні умови.

Професійна діяльність в особливих умовах найчастіше супроводжується виникненням стресу. При чому стрес є не тільки нормальною, але й необхідною умовою професійної діяльності особистості медичної сестри. Він є закономірною реакцією на психофізіологічному рівні на зміну умов виконання функціональних обов'язків і завдань, викликаною мобілізацією резервних (адаптаційних) можливостей особистості.

Суттєвим є те, щоб стрес не набував крайніх форми, оскільки вони завдають руйнівного впливу на особистість і викликають професійну деформацію та призводять до професійного емоційного вигорання, викликаючи психосоматичні розлади особистості. Саме цей негативний наслідок є основним предметом вивчення в психології діяльності в особливих умовах. Доречно зазначити, що у практичній психології та психології особистості цій проблемі не приділяється достатньої уваги через її латентний (прихований) перебіг, проте кожна особистість на тому чи іншому етапі професійної діяльності відчуває на собі вищезазначені впливи.

1. Водопьянова Н.В. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления / Н.В. Водопьянова. // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2003. – 286 с.

2. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. Психологические проблемы самореализации личности / Н.В. Гришина. – СПб., 1997. – 210 с.

3. Ломов Б.Ф. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Под ред. Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985. – 232 с.

4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 52 с.

5. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.

6. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: Практико-ориентированная монография / Э.Э. Сыманюк. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 252 с.