

УДК 612:159.938.253 (091)

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.13820834>

АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИ В СТРЕСОГЕНИХ УМОВАХ ПРАЦІ

Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського»

e-mail: matanya@gmail.com

PERSONAL ADAPTATIVE CAPABILITIES IN STRESSFUL WORKING CONDITIONS

Degtyarenko-Melnyk T.V., Brynza I.V.

SU "K.D. Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University"

e-mail: matanya@gmail.com

Summary/Резюме

The purpose of the study was to highlight the personal adaptative capabilities in stressful working conditions. The authors note that the leading factors of a person's adaptation to stress factors are purely individualized psychophysiological items that determine personal suitability for various types of professional activities performing in extreme conditions. The development of the logistics of conducting a complex psychophysiological and psychological examination of individuals within the framework of expert selection for work in stressful working conditions remains relevant. Based on their own results, the authors indicate the psychomotor determinant leading importance in personal adaptation to complex forms of professional activity in extreme conditions. Theoretical and empirical own research proves the socially significant role of implementing adequate measures of professional selection according to the methodology of organization of psychophysiological examination. The possibility of negative consequences preventing of inadequate actions of active subject performing professional duties in conditions of physical and mental overload is emphasized.

Key words: *adaptative capabilities, stressful working conditions, psychophysiological examination*

Метою дослідження було висвітлення адаптивних можливостей особи в стресогенних умовах праці. Автори зазначають, що провідними чинниками адаптації особи до стресогенних чинників виступають суто індивідуалізовані психофізіологічні детермінанти, які визначають придатність особи до виконання різних видів професійної діяльності в екстремальних умовах. Актуальною залишається розробка логістики проведення комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження осіб в рамках експертного відбору для роботи в стресогенних умовах праці. На підставі результатів власних досліджень автори вказують на провідне значення психомоторної детермінанти в адаптації особи до складних форм професійної діяльності в екстремальних умовах. Теоретико-емпіричні власні дослідження доводять соціально-значущу роль реалізації адекватних заходів професійного відбору за методологією організації психофізіологічної експертизи. Підкреслено можливість попередження негативних наслідків неадекватних дій суб'єкта діяльності, що виконує професійні обов'язки в умовах фізичного та розумового перевантаження.

Ключові слова: *адаптивні можливості, стресогенні умови праці, психофізіологічна експертиза*

Актуальність

Психофізіологічні особливості людини відіграють провідну роль у забезпеченні професійної придатності та надійності осіб, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки, що знайшло відбиток у численних наукових працях знаних українських вчених С. Табачнікова, М. Макаренко, В. Лизогуба, О. Кокуна, А. Гоженко, В. Плохих, Л. Шафрана, Е. Псядло та інших. Наукові праці відомих професорів М. Макаренко і В. Лизогуба (2003–2023 рр.) стали науково-методологічним підґрунтям для подальших досліджень актуальної проблеми визначення професійної придатності осіб для роботи в стресогенних умовах праці з врахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей [5]. Розробка вище вказаного наукового напрямку в дійсний час успішно продовжується вітчизняним науковими школами Києва, Черкас, Дніпра, Львова, Луцька, Одеси, Сум, Харкова та інших міст України.

Психофізіологічна експертиза для працівників соціально-значущих професій сьогодні не тільки є важливим науковим напрямом, а й складовою інтегрального комплексу первинної психогігієни, психопрофілактики та забезпечення професійної надійності, збереження здоров'я та трудового довголіття працюючих громадян. Недостатня вивченість проблеми взаємозв'язку стресостійкості особи із адаптивністю особистості свідчить про актуальність та доцільність подальшої розробки обраного наукового напрямку (Т. Дегтяренко-Мельник і І. Бринза, 2024) [4, 6].

Сучасна наука індивідуально-типологічні особливості адаптивності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки розглядає у зв'язку з дослідженням проблеми адаптації людини до стресових навантажень.

Загрозливі стресогенні умови дійсного часу і стрімкий науково-технічний прогрес спричиняють укорінення негативних тенденцій погіршення стану

здоров'я та зниження адаптаційних можливостей особи в реаліях сьогодення, що потребує подальшої розробки теоретико-методологічних засад професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

Метою дослідження було висвітлення адаптивних можливостей особи в стресогенних умовах праці.

Основні завдання дослідження:

1. Підкреслити доцільність дослідження особистісних і психофізіологічних детермінант у забезпеченні адаптаційних можливостей особи в стресогенних умовах сучасного часу.

2. Визначити провідні детермінанти забезпечення адаптації особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки.

3. Вказати логістичні етапи проведення комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження в рамках психофізіологічної експертизи.

Результати дослідження та їх обговорення.

Концептуальною позицією сучасної психології та психофізіології є визнання індивідуально-особистісних особливостей, як провідних детермінант стресостійкості індивіда та забезпечення його адаптивних можливостей, зокрема при виконанні робіт в умовах підвищеної небезпеки. Для оцінки адаптації людини до стресових ситуацій обговорюються як психофізіологічні аспекти працездатності, так і особистісні детермінанти мотиваційно-вольової сфери індивіда.

Узагальнюючи чинники, які приймають участь у забезпеченні адаптаційних можливостей особи до виконання робіт в стресогенних умовах праці слід вказати на такі ключові детермінанти: а) особистісні особливості особи; б) генетична детермінація основних властивостей нервової системи; в) середовищні фактори; д) дизбаланс у стані нейро-імунно-ендокринної регуляції.

Доцільність проведення інтегральної оцінки психологічного та психофізіо-

логічного стану особи за вілідними психодіагностичними тестами і об'єктивними психофізіологічними критеріями в рамках реалізації психофізіологічної експертизи не викликає сумнівів. Сучасні апаратні комп'ютерні комплекси (АПК) дозволяють здійснювати не тільки оцінку функціонального стану сенсорних систем мозку (рухового, слухового, зорового аналізаторів), вивчати показники м'язової витривалості, працездатності і проводити дослідження стану когнітивних процесів (всіх видів сприйняття, пам'яті, уваги і мислення), що в цілому виявляє індивідуальні адаптаційні можливості особи. Об'єктивні психофізіологічні параметри комплексного обстеження вдало доповнюються оцінкою психологічного стану індивіда (суб'єктивна оцінка самопочуття, активності, настрою, рівня стривоженості, виразності депресії та емоційного вигорання).

Актуальним залишається визначення індивідуальної стрес-реактивності особи, як провідного механізму в ініціації можливих порушень в стані психо-нейро-імунно-ендокринної регуляції, які передують розвитку патологічних процесів. Зазначена проблема є фундаментальною для сучасної психології особистості, диференціальної психофізіології та клінічної медицини, оскільки саме зниження адаптаційних можливостей індивіда ініціює розвиток клінічних проявів психоневрологічних розладів і виступають маркерами (предетермінантами) розвитку патології.

Орієнтоване своєчасне використання комплексних профілактичних заходів та проєктивної адаптивної терапії в групах ризику (шкідливі умови праці, робота в екстремальних ситуаціях психічного перенапруження) має медико-соціальне значення. Логістика проведення етапів комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження працівників соціально-значущих галузей потребує уточнення та подальших розробок.

Маємо зауважити, що адаптація особи до стресу, тобто стресостійкість

індивіда тісним чином пов'язана з таким важливим особистісним чинником як адаптивність особистості та залежить від індивідуально-типологічних особливостей особи [1-3, 7].

Отже, основні стратегії в підвищенні адаптаційних можливостей особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки полягають у використанні ресурсів індивідуального, особистісного і суб'єктного рівнів індивідуальності, що необхідно враховувати при розробці практичних рекомендацій для поліпшення стресостійкості всіх верст населення України і зокрема для тих категорій працівників, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах психотравмуючих ситуацій.

Формування професіональної придатності особи до роботи в стресогенних умовах праці відбувається під впливом таких основних чинників: соціально-економічного, диференціально-психологічного та індивідуально-психофізіологічного.

Слід підкреслити, що диференціально-психологічний підхід набув успішної реалізації у визначенні особливостей професійної адаптації майбутніх лікарів, педагогів, психологів, інженерів, працівників МЧС, моряків, соціальних служб та сфери обслуговування. Найбільш важливим цей підхід в контексті прогнозування психологічної адаптації до виконання певного виду діяльності визначено для військових спеціальностей та працівників, що мають реалізовувати професійну придатність в роботі на різних видах наземного, повітряного та підземного транспорту (судноводії, автомобілісти, пілоти, машиністи потягів). Маємо зазначити доцільність впровадження широкого спектру психодіагностичних методик, який спрямовано на визначення адаптаційних можливостей обстежених осіб відносно їх рівня стресостійкості, відкритості до опанування новим досвідом, емоційного інтелекту, ступеню соціально-психологічної адаптації, стану перцептивно-когнітивних функцій, психомоторики,

активності мислення, а також адаптованості особи до певних видів фізичних і розумових навантажень. Слід вказати, що наявність у особи певних особистісних рис (темпераментальні характеристики, рівень вербального та невербального інтелекту, емоційно-вольовий тонус, комунікабельність, здатність до швидкого прийняття нестандартних рішень та інші властивості в структурі особистості) виступає у подальшому в якості своєрідних тригерів та мотиваційних детермінант успішної професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки праці.

На підставі власного теоретико-методологічного досвіду та практичної діяльності здійснена авторська розробка, яка стосується логістики проведення етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

Логістика етапів професійного відбору та супроводу осіб, які виконують роботу в стресогенних умовах праці полягає у наступному:

- I. Первинний скринінг за експрес-методиками функціонального і психоемоційного стану індивіда (АТ, ЧСС, ЖЕЛ, ШГР; тести Люшера, Спілберга, САН).
- II. Оцінка психоемоційного стану особи за її індивідуально-типологічними особливостями, яка включає, як психофізіологічні методи так і методики психологічного тестування.
- III. Діагностичне тестування за комп'ютеризованими програми АПК, (НС-психотест та інші програми, що включають і комплексну діагностику психомоторних якостей особи).
- IV. Статистична обробка результатів, співставлення їх з нормативними показниками.
- V. Визначення інтегрального показника професійної придатності та віднесення осіб до певних категорій (повна придатність; достатня, часткова; не придатність).
- VI. Індивідуально-орієнтовані рекомен-

дації (тренінги, методи фізичної реабілітації, заходи психогігієни, психотерапевтичні прийоми).

Представлена логістика має практичну спрямованість в рамках психофізіологічної експертизи, яка обов'язково запроваджується для працівників соціально-важливих галузей, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки.

Фактичні дані згідно до переліку показників психофізіологічного та психологічного стану включали: 1) латентні періоди сенсомоторні реакції; 2) показники, що визначають якості уваги; 3) пам'ять (зорова та слухова); 4) емоційна стійкість та відчуття тривоги; 5) стійкість до впливу стресів; 6) ознаки втоми; 7) орієнтація у просторі; 8) реакція на об'єкт, який рухається; 9) здатність приймати рішення та дії в екстремальних умовах; 10) стійкість до моногонії.

На підставі результатів комплексного обстеження визначали інтегральний показник професійно важливих якостей особи (ПВЯ) та здійснювали віднесення осіб до певних категорій професійної придатності (повна придатність; достатня, часткова; не придатність).

Проведення психофізіологічна експертиза є зручним та надійним інструментом для здійснення правомірного професійного відбору, в теперішній час успішно продовжується опрацювання системи професійного відбору працівників, які мають виконувати роботу в стресогенних умовах праці. Слід погодитися з думкою вітчизняних вчених, що провідне значення для забезпечення оптимальної операторської діяльності мають психомоторні якості особи. Власні наукові праці доводять наявність високого рівня взаємозв'язків між психомоторними якостями особи і перцептивно-когнітивними функціями особи (Дегтяренко Т.В., 2016; Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С., 2018-2023; Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В., 2024).

Висновки:

Актуальність подальшої розробки

проблеми адаптивних можливостей особи, які виконують роботу в стресогенних умовах праці не викликає сумнівів. В останні роки ця проблема набула першорядного медико-соціального значення, психофізіологічну експертизу доцільно здійснювати ще до початку професійної діяльності в небезпечних умовах праці.

Провідними детермінантами адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки виступають індивідуально-типологічні, психофізіологічні та психологічні особливості особи, які визначають її здатність до прийняття адекватних рішень в стресогенних умовах праці.

Професійний відбір дозволяє здійснювати прогнозування наслідки поведінки особи в екстремальних умовах праці та надає можливість попередити негативні неадекватних дій суб'єкта діяльності, що виконує роботу в умовах фізичного та розумового перевантаження.

References/Література

1. Degtyarenko TV. Ontology of determining the main properties of the human nervous system in the concept of developing the problem of individuality Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2018; 3(5): 266-274. [In Ukrainian].
2. Degtyarenko TV, Brynza IV. Interdependence of the development of the psyche with psychomotor skills in the context of the formation of motor qualities of a person. Theoretical and practical

aspects of modern scientific research. Ed. by S. Tabachnikov. Sherman Oaks : GS publishing services. 2022: 228–245. [In Ukrainian].

3. Degtyarenko TV, Brynza IV. Methodology of the unity of psychological and psycho-physiological approaches in the assessment of individual-typological characteristics of a person. Habitus. 2023; 48: 185–193. [In Ukrainian]. doi <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

4. Degtyarenko-Melnyk TV, Brynza IV. Psychophysiology of motor activity: a study guide for students of higher education institutions. Odesa: Sphinx. 2024: 380. [In Ukrainian].

5. Makarenko MV, Lyzogub VS, Bezcopylny OP. Methodical guidelines for the workshop on differential psychophysiology and physiology of higher human nervous activity. Kyiv-Cherkasy. 2014: 102. [In Ukrainian].

6. Dehtiarenko-Melnik TV, Brynza IV, Yahotin RS. Psychomotorics & Individuality. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 2024: 412.

7. Theoretical and practical aspects of modern scientific research. Ed. by S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 2022: 256.

*Вперше надійшла до редакції 19.06.2024 р.
Рекомендована до друку на засіданні
редакційної колегії після рецензування*