

РЕАКЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ
НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Актуальність. Проблема психологічного та психофізіологічного забезпечення діяльності людини є дуже актуальною науковою проблемою сьогодні. Адже різні види навчальної та професійної діяльності перебувають у постійному розвитку. Змінюються їх умови, підвищується складність, стресогенність, зростають вимоги, які вони ставлять до людини. У поєднанні зі стійкою тенденцією до погіршення рівня фізичного розвитку та стану здоров'я населення це закономірно призводить до негативних наслідків у навчальній та професійній сфері, підвищення ризику виникнення різних соматичних і нервово-психічних хвороб.

Для успішного вирішення цієї проблеми необхідним є аналіз особливих та екстремальних умов діяльності і сам процес впливу негативних факторів діяльності на організм спеціаліста та його психіку.

Ключові слова: психологічна підтримка, професійний стрес, стрес-фактори, гірські рятувальники.

Abstract. The psychology problem of human activity is rather actual today. In fact different types of educational and professional activity are in permanent development. Their terms change, complication rises and requirements to humans grow. Altogether with a tendency for poorer fitness of population it causes some negative consequences in the educational and professional fields, and increases the risk of different somatic and neuropsychic diseases.

A successful solution and extreme activity conditions and the process of negative factors influence on the physical and psychological state of the specialist.

Key words: psychological support, professional stress, stress factors, mountain rescuers.

Мета дослідження: виявити особливості прояву професійного стресу в ризиконебезпечних ситуаціях.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, звітів психологічних, психічних і медичних спостережень.

Результати дослідження: у вітчизняній науці психологічним проблемам дослідження діяльності працівників ризиконебезпечних професій приділяється значна увага таких спеціалістів, як Корольчук М. С., Тімченко О. В., Потапчук Є. М., Охременко О. Р., Грибенюк Г. С., Лефтеров В. О.

За оцінками великої кількості експертів на даний час значна частина населення страждає психічними розладами, викликаними гострим або хронічним стресом. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала професійний стрес, що зустрічається в будь-якій професії, «хворобою XXI століття». Він набуває масштабів епідемії і є основною соціальною проблемою сучасного суспільства.

Екстремальні ситуації впливають на людину кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують її тонус. Однак, якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють на шкоду організму та активності людини.

Стрессова реакція організму є фізіологічно зумовленою, необхідною стадією адаптації організму до неадекватних умов зовнішнього середовища. Вона є однією із стадій загального адаптаційного синдрому. Г. Сельє, який першим описав цей синдром, виокремив такі його послідовні стадії [3]:

1. Реакція тривоги, внаслідок якої відбувається мобілізація адаптаційних можливостей організму – це і є стадія гострого стресу.

2. Стадія опору або резистентності до подразника – стадія адаптації до дії конкретного стресора.

3. Стадія виснаження – стадія "зриву" адаптаційного стану. Причиною виникнення цієї стадії є те, що організм не може впоратися з хронічною дією стрес-факторів, внаслідок чого розвиваються "хвороби стресу". Тобто, без першої стадії тривоги не може бути й другої – адаптації [1].

Стрес-фактори можна розділити на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх можна віднести: раптовість, несподіванку, нетривалу за часом зміну обстановки. До зовнішніх віднесено загибель колег і населення під час надзвичайної ситуації, термін проведення рятувальних робіт, а також час доби і пору року.

Під час тривалої ризиконебезпечної ситуації для ефективної діяльності працівнику необхідні стійкі мотиви діяльності, психічна витривалість, висока мобілізованість, відповідальність, самостійність та інші якості притаманні працівникам ризиконебезпечних професій.

Серед стрес-факторів, що створюють зазначені умови діяльності, ми виокремлюємо наступні: кліматичні (магнітні бурі, спека, холод), технічні (радіочастоти, шуми, вібрації), фізіологічні (гіподинамія, травми), психологічні (раптовість впливу, підвищена відповідальність), надзвичайні обставини (небезпека для життя і здоров'я, смерть колег).

На цьому тлі особливої актуальності набуває проблема психофізіологічного забезпечення працівників ризиконебезпечних професій, до яких відносяться гірські рятувальники, пожежні-рятувальники, військовослужбовці, оперативні працівники, співробітники антитерористичних підрозділів. Адже діяльність фахівців даних професій, що часто протікає у складних,

напружених умовах, як правило, пов'язана не тільки з ризиком для їх власного життя і здоров'я, але й з високою відповідальністю за життя та здоров'я інших людей, з відповідальністю за значні матеріальні цінності, а також за престиж і авторитет країни [2].

Професійна діяльність рятувальника – одна з найскладніших, адже не тільки здійснюється в умовах постійного ризику, але й водночас належить до типу «людина – людина», тобто включена до складної взаємодії з іншими людьми [4]. У зв'язку із цим, професійна підготовка рятувальників вимагає накопичення знань та уявлень про екстремальну ситуацію й особливості адаптації до неї, здобуття досвіду саморегуляції в умовах небезпеки, формування професійних якостей, релевантних вимогам професії. Недостатній розвиток останніх пов'язаний із ризиком появу психосоматичних порушень, професійною деформацією та вигоранням, зниженням ефективності виконання завдань.

Вивчення різноманітних симптомів показало, що психічний і фізичний стан окремих працівників у ході проведення складних службових дій в умовах підвищеного ризику для життя може бути надзвичайно пригніченим. До цих станів відносяться: стан тривоги, випадки бойової втоми, випадки бойового шоку.

При очікуванні початку проведення аварійно-рятувальних робіт (“стан тривожного очікування”) найбільш типовими психічними реакціями в поведінці персоналу ризиконебезпечних професій є: зайва балакучість, підвищений тембр голосу, глибока стурбованість, часте паління, прагнення швидше розпочати проведення аварійно-рятувальної операції, увага послаблена і важко зосереджується на чомусь конкретному, думки ідуть нескінченним потоком, настрій динамічний і може, як правило, переходити з неприємно-томливого у весело-піднесений [4]. Серед психофізіологічних показників відмічається підвищена частота дихання (до 30 вдихів і видихів при нормі 18), пульсу (до 125 ударів на хвилину) і температура тіла (до 39 °C), почуття спраги, потовиділення, тремтіння рук і ніг, на щоках – надмірний рум'янець.

Висновки. Отже, ми визначили, що найбільш характерні психічні реакції, що позитивно позначаються на діяльності рятувальників в екстремальних ситуаціях, є активізація почуття обов'язку й відповідальності – тобто реакція добре морально підготовленого працівника, який усвідомлює свій службовий та громадянський обов'язок і відповідальність. Також, відбувається активізація ділових мотивів, прояв усіх можливостей особистості для усунення виниклих значних труднощів, концентрація всіх сил для успішного вирішення задачі. Бачимо, підвищення пильності та готовності до реагування на зміни оперативної обстановки. Прискорення всіх реакцій, загострення уваги, чітка й швидка робота думки.

До негативних психічних реакцій, що знижують ефективність вирішення службових задач, відносимо: безтурботність – недооцінку існуючих труднощів

та ймовірності невдачі, необережність, недостатню пильність і готовність до зустрічі з труднощами. Часто дані реакції супроводжуються ейфорією – станом неприборканої радості, запалу, що супроводжується різким зниженням пильності, готовності до зустрічі з несподіваним. Працівник відчуває занепокоєння, невпевненість, тривожність. З'являється загострене почуття самозбереження, страх за своє життя і життя інших.

Список використаних джерел:

1. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувників: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. С. Грибенюк. – Київ, 2007. – 34 с.
2. Кодекс цивільного захисту України від 2 жовтня 2012 року № 5403-VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Максименко С. Д. Основи загальної психології / С. Д. Максименко. – Київ : Либідь, 1998. – 416 с.
5. Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу : наказ МОЗ України від 27.12.2001 р. № 528.