

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159:364.2:[9364-787.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.20>

О. В. Бабатенко

студент-магістрант факультету психології
Дніпровський гуманітарний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНІ СТАНИ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

У статті проаналізовано особливості психологічного забезпечення соціальної підтримки розвитку професіоналізму фахівців в умовах харчової промисловості. Мета статті полягає у визначенні сутності психологічної регуляції функціональних станів фахівців та розкритті її особливості в умовах харчової промисловості. Методичний підхід ґрунтується на теоретико-методологічних положеннях про системну будову психічних явищ та концепцію розвитку соціально-технічних систем діяльності. Проаналізовано методи регуляції функціонального стану (аутотренінг, ідеомоторне тренування). Розкрито сутність методичного підходу, що ґрунтується на емпіричних даних, які включають дослідження, спрямовані на гармонізацію психологічного стану фахівців. Розглянуто методичний комплекс психологічного забезпечення соціальної підтримки фахівців. Зазначено роль соціального психолога та зміст соціальної роботи з психологічного забезпечення розвитку професіоналізму. Використання теоретичної та методичної бази наявних підходів до психологічного забезпечення розвитку професіоналізму соціальної підтримки фахівців харчової промисловості є недостатнім для оцінювання та регуляції їх функціонального стану, тому використання комплексного підходу до оцінювання функціональних станів щодо соціально-технічних уявлень про їх природу створює умови для своєчасної діагностичної (контроль, оцінка) та корекційної (оптимізація, профілактика) роботи в умовах професійної діяльності. Встановлено, що реалізація коригуючих впливів на функціональний в умовах професійної діяльності може бути здійснена за допомогою довільної психічної регуляції, яка сьогодні є найбільш актуальним і перспективним психологічним засобом оптимізації ФС. Зазначений метод є досить ефективним для усунення несприятливих ФС (перевтома, нервово-психічна напруга, гіперкінезія, монотонія тощо). Його використання складає перспективу подальших досліджень у контексті психологічного забезпечення соціальної підтримки розвитку професіоналізму фахівців харчової промисловості.

Ключові слова: соціально-технічні системи, функціональний стан, фахівці, харчова промисловість, методичний підхід, соціальна підтримка, розвиток.

Постановка проблеми. Дослідження різноманітних функціональних станів (ФС) фахівців передбачає не тільки пошук адекватних способів їх оцінювання, але й безпосередньо практичну значимість. В прикладному аспекті це означає пошук шляхів попередження (профілактики) та коригування несприятливих ФС задля збереження фізичного й психічного здоров'я робітників та розвитку професіоналізму.

Відомі різноманітні способи покращення чи нормалізації ФС. До них належать такі, як розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [1, с. 108; 2, с. 66], а також явно специфічні способи, наприклад методи групової психотерапії, самонавіювання [3, с. 200; 4, с. 84]. Важливим аспектом зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних профілактичних напрямів роботи та опису конкретних

способів їх реалізації. Так, у літературних джерелах можна знайти багато праць, присвячених тому чи іншому способу оптимізації ФС і які трактуються в різних модифікаціях [5, с. 200; 6, с. 78]. Розроблення різних профілактичних заходів проводилось у напрямі багатьох наукових дисциплін, перш за все медицини, фізіології, гігієни праці.

Однак тільки останніми роками почали з'являтися роботи психологів, у яких робляться спроби узагальнення основних напрямів профілактичної роботи, пов'язані з проблематикою оптимізації ФС в умовах реальної професійної діяльності [7, с. 82; 8, с. 105; 9, с. 120].

Мета статті полягає у визначенні сутності психологічної регуляції функціональних станів фахівців та розкритті її особливостей в умовах харчової промисловості. Нагальна потреба вжиття профілактичних та корекційних заходів для оптимізації ФС у харчовій промисловості досить значна,

оскільки діяльність фахівців проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних та інших чинників, які приводять до зниження рівня працездатності. Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення відповідної психопрофілактичної системи оптимізації ФС фахівців. Така система за своїм змістом повинна бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на окремі бригади. Типовими об'єктами профілактичної роботи можуть бути підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми. Створення такої психопрофілактичної системи має ґрунтуватись на виборі комплексу психорегулюючих впливів та розробленні відповідних організаційних форм їх втілення з огляду на конкретну специфіку діяльності.

Методи, що застосовуються, повинні бути ефективними для усунення синдрому професійної втоми, яка зумовлена наявністю цілого спектру інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

Виклад основного матеріалу. Для здійснення коригуючих впливів на ФС необхідно визначитися з їх класифікацією. Встановлено [9, с. 121], що найбільш часто основу такої класифікації складають два основних і відносно незалежних класи методів, які різняться за характером впливу на ФС:

- опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування несприятливих ФС та комплексу супутніх їм факторів;
- безпосередні, що здійснюють вплив на саму людину через систему міжособистісних комунікацій чи прямого впливу на ті чи інші психофізіологічні функції [10, с. 25]; всередині цього класу можуть бути виділені дві самостійних групи методів, що різняться за ступенем активності суб'єкта впливу; в цій класифікації вони умовно названі зовнішніми та внутрішніми способами оптимізації ФС [11, с.77].

Очевидно, що для профілактики несприятливих ФС радикальним шляхом служить усунення причин їх виникнення. Отже, практично вся оптимізаційна робота щодо зміни змісту та умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, оскільки вона веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих ФС. Коригування станів втоми та перевтоми перш за все пов'язується з нормалізацією характеру та тривалості робочих навантажень, розробленням оптимальних режимів праці та відпочинку. Боротьба зі станами монотонії проводиться за рахунок збагачення змістовної сторони праці, внесення різноманітності в умови та засоби її реалізації. Зменшення ступеня екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтенсивності, несподіваності появи, переведення в зону звичних умов сприяє попере-

дженню станів емоційної напруженості та різних видів стресу. В усіх зазначених випадках оптимізація ФС будується на базі реорганізації об'єктивного змісту трудового процесу.

Такий підхід до проблеми оптимізації ФС традиційний і найбільш поширений в розробках з психології соціальної роботи. Його основними напрямками є:

- раціоналізація процесу праці щодо складання оптимальних алгоритмів діяльності, типологізація схем вирішення професійних завдань, раціональний розподіл часових лімітів тощо;
- вдосконалення предметів та засобів праці відповідно до психофізіологічних особливостей людини;
- раціональна організація місць (робочих зон) та формування оптимальної робочої пози;
- розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку для компенсації своєчасним та повноцінним відпочинком, виснаження внутрішніх ресурсів людини впродовж робочої зміни;
- використання раціональних форм зміни трудових задач і збагачення змісту праці для усунення одноманітності в роботі та перевантаження окремих психофізіологічних систем;
- нормалізація умов праці згідно з природними для людини умовами життєдіяльності;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, підвищення матеріальної та моральної зацікавленості в результатах праці.

Дієвість такого підходу, опосередкованого впливом на ФС через удосконалення структури праці, доведена численними науково-прикладними розробками в різних сферах практичної діяльності.

В літературі представлені різні класифікації способів безпосереднього управління ФС та їх саморегуляції. За їхню основу взята спрямованість впливів на визначений рівень функціонування психофізіологічних систем. В цьому разі всі способи та прийоми диференціюються за тим, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються, а саме неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними, тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні й невербальні методи управління ФС, апаратурні та неапаратурні.

На нашу думку, під час створення узагальної класифікації перш за все потрібно врахувати те, яку позицію займає сам суб'єкт праці щодо впливу, який здійснюється на нього. Він може відчувати управляючі впливи, що здійснюються на нього з боку, або брати активну участь у процесі зміни свого стану сам. В останньому разі йдеться про методи самоуправління чи саморегуляції.

Зовнішні щодо суб'єкта впливи на ФС здійснюються за допомогою рефлексогенних зон та біологічно активних точок, нормалізації режиму харчування, використання тонізуючих чи, навпаки, заспокоюючих фармакологічних препаратів, організації сеансів функціональної музики. До цієї групи входять різні форми активного впливу однієї людини на іншу, зокрема переконання, наказ, гіпноз, навіювання. Всі зазначені способи досить широко використовуються в практиці оптимізації ФС, є докази їх ефективності. Однак під час їх використання суб'єкту праці відводиться пасивна роль, адже він виступає реципієнтом, який потребує сторонньої підтримки, тому в психологічному аспекті спеціальний інтерес складають методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються в рамках формування професійних навичок та вмій, тренування фізичної витривалості та загальнооздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції орієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання несприятливого ФС. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміються у вузькому сенсі слова, прямо пов'язані зі впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які дають змогу здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним з розвитком сучасних професій в металургії, які диктують необхідність володіти собою й діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання спеціалістами цієї професії та оцінювання оптимізуючого ефекту.

Проблема шляхів і засобів підвищення ефективності та безпечної діяльності хвилює багатьох спеціалістів, які працюють у галузі психології та психофізіології діяльності фахівців харчової промисловості. В останнє десятиріччя суттєвий внесок у її розроблення для професій зробили відомі вчені, які зазначають, що втілення відповідних способів оптимізації ФС фахівців харчової промисловості в психології та психофізіології праці має свої особливості.

В психології соціальної роботи вчені виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності. Перша група шляхів визначається ще до зустрічі фахівця з технікою, а найбільше значення серед них мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків у системі «техніка – людина – середовище» з урахуванням психофізіологічних можливостей людини;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішності працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання й тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, які лежать в основі ефективного використання роботи за конкретним фахом.

Друга група шляхів використовується в процесі обслуговування та експлуатації техніки, а також включає дві підгрупи заходів. Вжиття одних відбувається постійно, інших – за необхідності.

Призначення вжиття заходів першої групи полягає в профілактиці несприятливих функціональних змін в організмі, збереженні та підвищенні стійкості психофізіологічних резервів організму, запобіганні розвитку вираженої втоми та перевтоми у фахівців. В першу групу заходів включаються:

- динамічний контроль за станом функцій організму та працездатності;

- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів в період між виконанням циклів діяльності;

- заходи в період виконання циклів або окремих виробничих завдань;

- заходи після виконання виробничих завдань;

- заходи безпосередньої дії на організм.

Вжиття заходів другої групи відбувається за необхідності мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення працездатності. До таких заходів належать вдихання кисню при нормальному тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання препаратів тощо.

Названі заходи належать до психофізіологічного забезпечення виробничих завдань, яке включене в систему медичного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів, вжиття яких дає змогу підвищити працездатність за рахунок регуляції неспецифічної стійкості ФС та фізіологічних резервів організму фахівців, велике значення для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

Останніми роками з'являється все більше робіт, у яких обґрунтовується необхідність проведення комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності спеціалістів, головною метою якого є підтримка основних показників пра-

цездатності на оптимальному рівні в будь-яких умовах. Психологічне забезпечення професійної діяльності металургів включає вжиття таких заходів, як психологічна діагностика, психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності, психологічна підготовка, психологічна підтримка в ході виконання навчально-виробничих завдань, психологічне вивчення й моделювання майбутніх умов діяльності, навчання фахівців методам саморегуляції та вольової мобілізації. Однак умови професійної діяльності спеціалістів в умовах харчової промисловості вимагають від учених пошуку більш ефективних психологічних заходів підвищення, збереження та відновлення їх працездатності в умовах професійної діяльності. Для цього низка авторів пропонує окремо або поєднано використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення, такі як аутогенне тренування, психологічна допомога, спеціальні фізичні вправи. З усієї сукупності заходів, що пропонується для оптимізації ФС спеціалістів виконавського профіля, сьогодні найбільшого значення набувають методи довільної психічної саморегуляції стану. Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення ефективності професійної діяльності є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію несприятливих ФС та їх подолання. Цей метод дає змогу самостійно, шляхом самонавіювання впливати на окремі функції організму, тому, на відміну від інших методів, він може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, виконання фізичних відновлювальних процедур тощо. В кожному окремому випадку спеціальні формули можуть розроблятися як самим фахівцем (під час оволодіння методом довільної психічної саморегуляції), так і за участю соціального психолога.

За допомогою прийомів довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати та оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати свої внутрішні функціональні резерви, перш за все резерви центральної нервової системи, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи знизити психічну напругу, що ускладнює прояв інтелектуальної, мисленнєвої діяльності, швидкісних і точнісних характеристик. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний та лікувальний засіб в разі невротичних розладів, втоми та перевтоми, нервово-психічної напруги тощо. Метод дає змогу позбутися небажаних властивостей та негативних якостей, а саме невпевненості в собі, нерішучості, а також набутти необхідних позитивних якостей, таких як рішучість, цілеспрямованість. Цей метод отримує великого поширення в різноманітних сферах життєдіяльності людей, зокрема в медичній практиці, спорті, соціальній психології, військовій сфері.

Вченими доведено, що психічна саморегуляція стану здійснює позитивний вплив на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корируючий вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох вчених для його використання здоровими людьми в різних галузях діяльності. Особливе поширення регуляції ФС організму за допомогою аутогенного тренування отримане в соціальній роботі. Найбільшого поширення в її практиці отримало психорегулююче тренування, що називалось психом'язовим тренуванням та емоційно-вольовою підготовкою фахівців. Особливістю методики є те, що в обох випадках навчання проводиться у формі гетротренінгу під керівництвом психолога, лікаря чи тренера. В основі курсу лежать вправи тренуваної м'язової релаксації, які викликають фазові стани в корі головного мозку. В подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здібність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання й активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції ФС може реалізовуватись через визначені способи самовпливу, такі як вольова саморегуляція (аутотренінг), вербальний самовплив (самонаказ, самопереконання), невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція). В основу вольової саморегуляції покладено різні модифікації аутотренінгу, які сьогодні отримують найбільше застосування й призначені для психом'язового тренування, що включає чотири компоненти, а саме вміння розслабляти м'язи, здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання, вміння утримувати увагу на вибраному об'єкті, вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

Із середини 80-х років ХХ століття застосування методу довільної психічної саморегуляції набуває професійно-прикладного значення. Серед численних факторів, які впливають на працездатність і можуть сприяти розвитку психоневрологічної патології, виділяють три основних групи, а саме підвищену нервово-емоційну напругу, перевтому; гіпокінезію та сенсорну деривацію; хронобіологічні фактори.

Багато вчених звернули увагу на стан спеціалістів, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою відповідальністю та впливом екстремальних факторів праці, а саме стан операторів, водолазів, парашутистів, космонавтів, корабельних спеціалістів.

Дослідження багатьох авторів показали, що застосування прийомів психічної саморегуляції

у спеціалістів операторського профіля сприяє розвитку навичок до самоконтролю, самоспостереження за зовнішніми проявами емоцій, вмінню самостійно переборювати емоційну напругу, самостійно управляти своїми самопочуттями й поведінкою, які найбільш раціональні в кожному випадку. Це сприяло покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації та внутрішньої групової взаємодії, деякому зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності, зокрема, в особливих умовах. Окрім відзначених соціально-психологічних ефектів, спостереження показали, що психічна саморегуляція істотно впливає на психічний стан людини, підвищує здатність до концентрації уваги, швидкості простих та складних реакцій, об'єму короточасної та довготривалої пам'яті, а також покращує самопочуття, активність, настрій спеціалістів.

Застосування розглянутих елементів психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців харчової промисловості разом зі вжиттям певних організаційних заходів дає можливість здійснювати контроль за динамікою працездатності останніх та створювати більш оптимальні умови праці.

Висновки. Розгляд основних шляхів і засобів оптимізації та профілактики несприятливих ФС, здійснення психологічного аналізу діяльності фахівців, вивчення досвіду застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих ФС у таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія праці, дають право стверджувати, що реалізація коригуючих впливів на ФС в умовах професій-

ної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, який сьогодні є найбільш актуальним та перспективним психологічним засобом оптимізації ФС. Зазначений метод є досить ефективним для усунення несприятливих ФС (перевтома, нерво-психічна напруга, гіперкінезія, монотонія тощо). Його використання складає перспективу подальших досліджень у контексті психологічного забезпечення соціальної підтримки фахівців харчової промисловості.

Література:

1. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения. *Психологический журнал*. 1997. Т. 8. С. 107–118.
2. Корольчук М.С. Шляхи та заходи психофізіологічного забезпечення професійної діяльності. *Матеріали республіканської конференції УВС МВС України*. Київ, 1995. С. 64–67.
3. Напреенко А.К. Психическая саморегуляция. Киев : Здоровье, 1995. 237 с.
4. Рыжов Б.М. Методика оценки уровня психической напряженности у оператора. *Космическая биология и авиакосмическая медицина*. 1983. № 5. С. 83–84.
5. Дикая Л.Г. Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в режиме непрерывной деятельности. Москва : Просвещение, 1997. 291 с.
6. Шевяков А.В. Динамика функционального состояния операторов-металлургов при различном качестве дисплейных видеокладов. *Физиология человека*. 1994. Т. 30. № 4. С. 76–82.

Babatenko O. V. Functional states of professionals in the conditions of food industry in the context of professional development

The article analyzes the peculiarities of psychological support of social support for the development of professionalism of specialists in the food industry. The purpose of the article is to determine the essence of psychological regulation of the functional states of specialists and to reveal its peculiarities in the food industry. The methodological approach is based on theoretical and methodological provisions on the systemic structure of mental phenomena and the concept of the development of socio-technical systems of activity. The methods of regulation of the functional state (auto training, ideomotor training) are analyzed. The essence of the methodical approach is based on empirical data, which includes studies aimed at harmonization of the psychological state of specialists. The methodological complex of psychological support of social support of specialists is considered. The role of social psychologist and the content of social work on psychological support of professionalism development are outlined. The use of theoretical and methodological basis of existing approaches to psychological support for the development of professionalism of social support for food industry professionals is not sufficient to assess and regulate their functional state. Therefore, the use of a comprehensive approach to the assessment of functional states from the standpoint of socio-technical ideas about their nature creates the conditions for timely diagnostic (control, evaluation) and corrective (optimization, prevention) work in the conditions of professional activity. It is established that the realization of corrective influences on the functional in the conditions of professional activity can be carried out with the help of arbitrary mental regulation, which is today the most relevant and promising psychological means of optimizing FS. This method is effective enough to eliminate adverse FS (fatigue, mental stress, hyperkinesia, monotony, etc.). Its use makes the prospect of further research in the context of psychological support for social support for the development of professionalism of food industry professionals.

Key words: social systems, functional state, specialists, food industry, methodical approach, social support, development.