

УДК 504.75: 613.6: 159.9

## ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ТРУДЯЩИХСЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дружилов С.А.

*Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены  
и профессиональных заболеваний Сибирского отделения Российской академии медицинских наук,  
Новокузнецк, e-mail: druzhilov@mail.ru*

Рассматриваются критерии психического, социального и профессионального здоровья человека. Социальное здоровье личности является важнейшим компонентом профессионального здоровья. Критерием профессионального здоровья является эффективность деятельности. Эффективность связывается с результативностью труда и психофизиологической ценой деятельности. Признаками нарушения адаптации являются негативные состояния человека в труде, являющиеся факторами риска возникновения соматических заболеваний.

**Ключевые слова:** экология человека, окружающая среда, здоровье, личность, адаптация

## HUMAN ECOLOGY AND PROFESSIONAL HEALTH OF WORKERS: PSYCHOLOGICAL APPROACH

Druzhilov S.A.

*Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases under Siberian Branch  
of the Russian Academy of Medical Sciences, Novokuznetsk, e-mail: druzhilov@mail.ru*

Discusses criteria for the mental social and occupational health. Social health of the individual is an essential component of health of professional. Informative indicator of the health professional is the efficiency of labor. Efficiency associated with the effectiveness of labor and the cost of psycho physiological activity. Signs of adjustment disorders are negative psychological state of the person at work. They are regarded as risk factors for physical illness.

**Keywords:** human ecology, environment, health, personality, adaptation

Экология человека (антропоэкология), по В.П. Казначееву, являясь частью социальной экологии [6], рассматривается как «комплексная наука, призванная изучать закономерности взаимодействия, людей с окружающей средой, вопросы развития народонаселения, сохранения и развития здоровья людей, совершенствования физических и психических возможностей человека» [5, с. 9].

Согласно современным воззрениям антропоэкологии, человек является главным объектом ее изучения, а все его окружение, – как физическое (природное и рукотворное), так и социальное, – рассматривается как *окружающая среда*. Антропоэкология выступает как междисциплинарная область знаний, охватывающая медико-биологические, экотоксикологические, гигиенические, психологические и социальные аспекты жизнедеятельности.

По Б.Г. Ананьеву, человек – это и биологический индивид, и *личность*, и *субъект деятельности*, а также – интегральная индивидуальность [1]. Выделяя социальную сущность человека, можно говорить об экологии личности и экологии субъекта труда.

Все, что связано с экологией человека, имеет прямое отношение к проблемам *здоровья*. Категория «здоровье трудящегося» следует рассматривать как экономическую

ценность наряду с прибыльностью производства, а здоровье – как необходимое условие высокого *трудового потенциала*.

По определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевого и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1946 г.). В антропоэкологии здоровье связывается с состоянием окружающей среды и ее влиянием на человека и рассматривается как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире.

ВОЗ предложила здоровья человека рассматривать дифференцированно по трем *компонентам: физическому, психическому и социальному*.

*Физическое* (соматическое) здоровье человека – это нормальное состояние его органов и систем, что в купе и составляет *здоровье организма*.

*Психическое* (ментальное) здоровье, согласно определению ВОЗ, это состояние *благополучия*, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Содержание этого понятия

не исчерпывается *медицинскими* и *психологическими* критериями, в нем всегда отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека.

Уровень психического здоровья человека в каждый момент жизни человека определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, продолжительное социально-экономическое давление является *фактором риска* для психического здоровья, как отдельных людей, так и сообществ. Плохое психическое здоровье связано и с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия и т.д.

*Социальное* здоровье определяется *моральными* принципами, которые и являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками социального (нравственного) здоровья является сознательное отношение к труду и деятельности коллектива, неприязнь к привычкам, противоречащим моральным принципам. Это значит, что человек, здоровый *физически* и *психически*, но пренебрегающий принципами нравственности и морали, является нравственно *неполноценным, нездоровым*.

Г.С. Никифоров считает, что социальное здоровье определяет «количество и качество межличностных связей индивидуума, и степень его участия в жизни общества» [7, с. 53]. По его мнению, социальное здоровье характеризуют следующие факторы: «адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно-полезное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении» [там же, с. 64]. Таким образом, *социальный* компонент здоровья может рассматриваться как состояние благополучия, удовлетворенности социальными отношениями, адекватное восприятие социальной действительности, принятие и выполнение социальных норм общества.

Поскольку здоровье специалиста (профессионала) является необходимым условием высокого *трудового потенциала*, то следует выделить категорию *профессионального здоровья* человека.

*Профессиональное здоровье* – это способность организма сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях *профессиональной деятельности* (А.В. Пономаренко, 1992 г.). Под профессиональной деятельностью мы здесь и далее по-

нимаем любую сложную деятельность, которая предстает человеком как конституированный способ выполнения чего-либо, имеющий нормативно установленный характер. Профессиональная деятельность трудна для освоения и требует длительного периода теоретического и практического обучения [2].

В качестве *критерия* профессионального здоровья исследователи рассматривают *работоспособность* [9], которая определяется как «максимально возможная *эффективность* деятельности специалиста, обусловленная функциональным состоянием его организма, с учетом ее физиологической стоимости» [8, с. 71]. Структуру профессиональной работоспособности составляют три группы факторов: физический статус, психический статус и социально-психологическая характеристика. Выделены следующие *социально-психологические* факторы, влияющие на эффективность деятельности: профессиональная подготовленность, управление и качество коммуникаций, укомплектованность рабочих групп, их сработанность, межличностные отношения, психологический климат в коллективе, социометрический статус неформального лидера, социальная оценка деятельности; мотивация к труду [там же, с. 78].

Понятие профессионального здоровья, интегрируя в себе сложные взаимоотношения человека с профессиональной средой, является мерой согласованности *социальных потребностей* общества и *возможностей человека* в условиях *профессиональной деятельности*. Здесь здоровье становится не только объективное *состоянием организма*, но и субъективной *самоценностью* для трудящегося. Поэтому становится необходимым вовлечение в сферу изучения и учета отношения трудящихся к своему здоровью, их реальных действий по его поддержанию и укреплению.

Социальное здоровье правомерно рассматривать как важнейший компонент *профессионального* здоровья. Нам представляется актуальным рассмотрение *социально-психологического* аспекта проблемы профессионального здоровья, в частности, социального здоровья как показателя *здоровья личности*.

Профессиональное здоровье и эффективность деятельности

Профессиональное здоровье мы рассматриваем как определенный уровень характеристик *специалиста* (включая социально-психологические характеристики его личности), отвечающий требованиям профессиональной *деятельности* и обеспечивающий ее высокую *эффективность*.

Эффективность – это всегда *отношение* ценности результатов к ценности затрат. Эффективность труда предполагает сравнение полученного результата (эффекта) с теми затратами, которые необходимо произвести для получения данного эффекта. Результаты могут быть позитивными (запланированными) или негативными (неожиданными). Затратная же сторона обязательно включает физиологические и психологические показатели («цену» деятельности).

Психологи предлагают различать *объективные* и *субъективные* результаты труда (А.К. Маркова, 1996 г.; Г.В. Суходольский, 2008 г.). К *объективным* показателям относятся: производительность; трудоемкость; качество; надежность и др. К *субъективным* (психологическим, личностным) показателям труда относят: заинтересованность человека в труде; удовлетворенность трудом; социальный статус (формальный и неформальный), достигнутый человеком в труде; уровень притязаний; самооценку.

К «затратным» показателям, определяющим психологическую цену труда, относится величина психической нагрузки; степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих получение нужного результата, уровень стресса и т.д.

Разработана методика построения аддитивного интегрального критерия, в которой эффективность деятельности персонала рассматривается как отношение обобщенного результата к затратам, связанным с производством продукта. Суммарная эффективность складывается из частных эффективностей, в качестве которых используются экономические, социальные, психологические и «социально-экологические» показатели [3].

С другой стороны, эффективность деятельности сама является критерием профессиональной адаптации специалиста. При анализе феномена профессиональной адаптации–дезадаптации следует учитывать, что профессионал – это человек в целом (индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность). Соответственно, его профессиональную адаптацию следует рассматривать на различных уровнях: адаптацию *индивида* – к условиям *физической* составляющей профессиональной среды (профсреды); адаптацию *личности* – к условиям *социальной* составляющей профсреды; адаптацию *субъекта труда* – к операционально-функциональным требованиям профсреды. *Индивидуальность* обеспечивает «смещение акцентов» профессионала на те компоненты деятельности и профессиональные задачи, при выполнении которых человек наиболее успешен. Человек как *индивидуальность* адаптируется путем

реализации собственного, индивидуального стиля, который представляют собой интегральное, психическое образование в границах двух полюсов («субъективно удобных» и «неудобных» условий и параметров деятельности) [4].

Негативные состояния человека в труде как индикаторы дезадаптации

Психическое состояние, по *Н.Д. Левитову*, (1964 г.) – это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с *внешней средой*, представленной в данный момент *конкретной ситуацией*. Психические состояния, возникающие как следствие условий труда, называют *праксическими* (от лат. *praxis* – труд).

Поскольку рассматриваемые психические состояния являются следствием трудовой деятельности человека, то целесообразно исходить из сложившихся в *психологии труда* подходов к описанию *деятельности* с учетом *условий труда*. Любая деятельность характеризуется тремя основными элементами:

- 1) осознанностью *цели*;
- 2) наличием *средств*;
- 3) получаемым *результатом*.

Преследуемая *цель* – получение некоторого продукта. При производстве вещественного продукта цель может быть описана в виде *количественных требований*. Используемые для достижения цели *средства* – это техника, энергия, информация. Существуют два вида средств деятельности:

а) *внешние* (орудия труда в разнообразной форме, начиная от лопаты и заканчивая компьютером, прокатным станом и т.д.);

б) *внутренние* средства деятельности человека – его знания, умения, навыки, алгоритмы решения профессиональных задач.

В зависимости от соотношения указанных элементов деятельности человека в процессе труда возникают различные психические (*праксические*, функциональные) состояния. Лишь при одном варианте, когда человек располагает всеми необходимыми для деятельности условиями (в структуре «цель» – «средства» – «результат»), можно говорить о функциональном комфорте как благоприятном состоянии. Но в *реальности* человек *вынужден*:

1) самостоятельно *формулировать* конкретную *цель* своих действий в данных условиях (находить ее в должностных или технических инструкциях, получать от руководителя, принимать ответственные решения и т.д.);

2) вести самостоятельный *поиск средств* (и *способов*) деятельности, «кон-

струировать» их или «реконструировать» имеющееся оборудование, знания, информацию применительно к конкретной производственной ситуации;

3) *добиваться* положительного *результата* сколь угодно долго, прилагая большие усилия, работать в условиях дефицита информации об итогах своей деятельности

(а в ряде случаев – даже о назначении своих действий).

В таблице приводятся варианты комбинаций возможных ситуаций в трудовой деятельности, продуцирующих соответствующие им *практические* состояния. Знаком (+) обозначено *наличие* работника данной составляющей условий труда, знаком (–) – *отсутствие* ее.

Связь психических состояний с условиями труда

Психические состояния	Составляющие условий труда		
	Осознание <i>цели</i>	Достаточность <i>средств</i>	Очевидность <i>результата</i>
Функциональный комфорт	+	+	+
Психическое утомление	+	+	–
Психическая напряженность	+	–	+
Отсутствие мотивации	–	+	+
Эмоциональный стресс	+	–	–
Монотония	–	+	–
Тревожность	–	–	+
Индифферентное состояние	–	–	–

Другим полюсом является *индифферентное* состояние. Оно возникает у человека, который совершенно не заинтересован в производственной ситуации.

Негативные психические состояния человека в труде, являясь следствием особенностей выполняемой трудовой деятельности и ее организации в конкретных условиях, выступают в роли индикатора *неоптимальности* взаимной адаптации человека и его трудовой деятельности. Они свидетельствуют либо о несоответствии *свойств работника требованиям* профессиональной *деятельности* (например, его недостаточной неподготовленности), либо о несоответствии *условий труда – возможностям человека* (низкий уровень организации труда).

Наличие таких состояний говорит о профессиональном неблагополучии человека и является фактором риска возникновения соматических заболеваний.

#### Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Дружилов С.А. Системный подход к изучению психологического феномена профессионализма человека // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2005. – № 1. – С. 62–73.
3. Дружилов С.А. Оценка эффективности совместной деятельности специалистов: методика построения аддитивного интегрального критерия // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 1. – С. 71–73.
4. Дружилов С.А. Профессиональные стили человека и эффективность его деятельности // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 9. – С. 64–67.
5. Казначеев В.П. Проблемы экологии человека. – М.: Наука, 1986. – 142 с.
6. Казначеев В.П., Яншин А.Л. Преобразование биосферы и проблемы экологии человека // Вестник АН СССР. – 1980. – № 9. – С. 67–71.]
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
8. Шостак В.И. Профессиональное здоровье // Психология профессионального здоровья: учеб. пособие; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
9. Шостак В.И., Яншин Л.А. Военно-профессиональная работоспособность как критерий здоровья // Военно-медицинский журнал. – 1993. – № 1. – С. 61–64.