

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті визначено сутність, види, компоненти та критерії професійного здоров'я. Виокремлено принципи формування та збереження їх професійного здоров'я, етапність, закономірності, динаміка цих процесів. Розкрито соціально-психологічну специфіку вивчення та рівні сформованості професійного здоров'я. Запропоновано концептуальну модель формування та збереження професійного здоров'я, що реалізується як теоретико-методологічна стратегія системного та цілісного процесу в напрямку забезпечення спрямованості на результат, поданий у вигляді образу здорової особистості, яка відповідально управляє власним здоров'ям і реалізує себе в соціумі, та образу фахівця, який самостійно ставить цілі формування та збереження професійного здоров'я, обирає оптимальні способи й засоби їх досягнення. Розроблена модель формування та збереження професійного здоров'я забезпечує якісно новий рівень особистісної, фізичної, професійної й соціальної готовності особистості до самореалізації в професійній діяльності й інтеграції у соціум.

***Ключові слова:** здоров'я, професійне здоров'я, економічний профіль підготовки, профілактика, формування та збереження професійного здоров'я.*

Постановка проблеми. Суспільні зміни, що відбуваються в країні, вимагають від сучасного фахівця активності, самостійності та відповідальності – дій, які характеризують ціннісне ставлення до професійної діяльності та власного професійно-особистісного розвитку. У самосвідомості фахівця віддзеркалюються соціокультурні протиріччя, тенденції глобалізації й локального консерватизму, суперечливі аспекти взаємовпливу культур. Відбувається втрата усталених уявлень про професійну діяльність, за посередництва яких спеціаліст визначає себе й своє місце у суспільстві, тобто спостерігається криза професійного становлення на рівні самосвідомості, як окремої особистості, так і в рамках поколінь (Г. Андреева, А. Борисюк, Н. Лебедева, В. Павленко, Л. Пілецька, Т. Стефаненко та ін.). Різкі соціальні зміни, а також розвиток системи взаємовпливу культурних традицій, посилення міграційних процесів призвели до посилення суб'єктивної причетності до різних реальних і віртуальних професійних груп фахівців (О. Белінська, І. Вашенко, С. Максименко, О. Шевяков, Т. Шибутані та ін.). У цих умовах вагомим значення набуває цілісність й сформованість психологічної структури професійного здоров'я особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'я й професійного здоров'я є предметом досліджень багатьох науковців, що зумовлює наявність значної кількості підходів до трактування даного феномена. Зокрема, розкрито проблеми збереження здоров'я людини в сучасних умовах (В. Берзін, О. Дубогай, Л. Духовний, Е. Вільчковський, В. Ковалько, Л. Омельченко, О. Савченко та ін.) та особливості її особистісно-професійного становлення (І. Ващенко, С. Клімов, А. Коваленко, С. Максименко, Л. Мігіна, І. Попович та ін), специфіку життєвого і професійного розвитку особистості в межах онтогенетичних досліджень проблем життєвої самореалізації (К. Абульханова-Славська, Ж. Вірна, С. Дружилов, В. Осьодло, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фром, В. Чудновський та ін.), її професійного самовизначення як складової життєвого розвитку (Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, Л. Виготський, Е. Еріксон, О. Злобіна, І. Кон, М. Пряжников, А. Фонарьов та ін.), мотиваційно-адаптаційний зміст професійної діяльності (Ф. Берзін, В. Бодров, Н. Завацька, Є. Ільїн О. Кокун, К. Лайжер, О. Маклаков, А. Налчаджян, О. Саннікова, В. Хаккер та ін.), стратегії формування здорового способу життя (С. Болтівець, В. Бочелюк, В. Клименко, Ю. Хунов та ін.), медико-педагогічні та психолого-педагогічні проблеми формування здорового способу життя у молоді, зокрема учнівської (Г. Апанасенко, В. Базарний, О. Ващенко, М. Гриньова, В. Ільченко, Л. Попова та ін.).

Водночас, існуючі підходи до дослідження феномена професійного здоров'я не дозволяють здійснити аналіз його структури як цілісного й складно організованого психологічного утворення; операціоналізувати ієрархічну модель професійного здоров'я фахівців. Отже, наразі існують невирішені проблеми у сфері професійного здоров'я фахівців та необхідність висвітлення соціально-психологічних засад процесів його формування й збереження під впливом глобальних трансформацій сучасного суспільства і розбудови держави.

Мета статті – розкрити психологічну структуру професійного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Встановлено, що у зарубіжних підходах термін «професійне здоров'я» пов'язують з сукупністю питань, які зачіпають розумовий, емоційний і фізичний добробут фахівців у процесі їх професійної діяльності. З'ясовано, що різноманіття зарубіжних досліджень в області професійного здоров'я зводиться до розгляду сукупності таких питань: стрес у професійній діяльності; фізичне (від травм на виробництві до серцево-судинних захворювань) і психічне здоров'я (дистрес, вигорання, депресія); чинники нездорового способу життя (куріння, вживання алкоголю і наркотиків); задоволеність роботою, баланс трудових зусиль і заохочення (заробітна плата, визнання, статус, перспективи заохочення та ін.), вплив шкідливих подій, що виникли на робочому місці, на особисте життя і здоров'я, безпека на робочому місці (вплив роботи за змінами на професійне здоров'я), психологічні ефекти безробіття тощо.

Костатовано, що у вітчизняній науці існують різні підходи до визначення поняття «професійне здоров'я», що розглядається як: властивість організму зберігати задані компенсаторні і захисні механізми, які забезпечують працездатність у умовах професійної діяльності (В. Пономаренко, В. Шостак, Л. Яньшин та ін.), процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя (В. Піскунов, В. Пономаренко, А. Разумов та ін.); здатність людини до компенсаторних функцій (Л. Мітіна, В. Пономаренко та ін.), динамічний стан, що відбиває ефективність процесу адаптації організму до умов життєдіяльності (А. Бобров, С. Гончаров, В. Щєбланов та ін.), інтегральна характеристика функціонального стану організму людини (В. Шостак та ін.), багаторівневе, комплексне, системне поняття, яке включає в себе емоційний, когнітивний, поведінковий аспекти особистості (Л. Воронін, Р. Каспранський, В. Моргун та ін.), соматичний, психічний, соціальний, екзистенціальний рівні (Б. Братусь, Є. Веселова та ін.), певний рівень характеристик здоров'я фахівця (А. Маклаков та ін.).

Розглянуто категоріальну матрицю професійного здоров'я, що поєднує емоційну, поведінкову та когнітивну складові. Встановлено, що емоційна складова включає в себе спектр переживань фахівця, який виникає у його професійній діяльності й стосується адекватного емоційного реагування. У поведінкову складову включено особливості поведінки фахівця, що сприяють його адаптації до мінливих умов навколишнього середовища та професійної діяльності, а також стратегії поведінки, зумовлені станом здоров'я, способом життя та умовами роботи. Когнітивна складова передбачає адекватне уявлення особистості про рівень свого здоров'я, що спирається на знання про здоровий спосіб життя, в тому числі при виконанні професійних обов'язків, усвідомлення ролі здоров'я і його впливу на життя в цілому, а також успішність і ефективність професійної діяльності, зокрема, розуміння основних факторів ризику професії, а також шляхів збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Визначено основні напрями вивчення проблеми професійного здоров'я, які, здебільшого, носять прагматичний характер і полягають у розробці та впровадженні програм по зміцненню здоров'я фахівців, усуненню негативних наслідків стресу на робочому місці. Показано, що програми зміцнення професійного здоров'я спрямовані на досягнення таких цілей: попередження феномена burn-out («вигорання»); поліпшення морально-психологічного клімату в колективі; підвищення продуктивності праці завдяки покращенню фізичного і психічного стану фахівців; зниження виробничого травматизму тощо. Зазначено, що як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці різноманіття підходів до збереження та зміцнення професійного здоров'я полягає у розробці програм health management та включає в себе інформаційно-діагностичні та відновно-профілактичні практики.

Визначено, що професійне здоров'я ґрунтується на таких принципах: зниження негативного впливу професійного середовища на здоров'я фахівця; врахування стану здоров'я і наявних протипоказань до певних видів діяльності і

професій в процесі профвідбору; збільшення адаптаційних можливостей особистості для подолання негативних чинників професійного середовища (В. Берзін, О. Дубогай, Л. Духовний, Е. Вільчковський, В. Ковалько, Л. Омельченко, О. Савченко та ін.).

Встановлено, що проблема професійного здоров'я є областю міждисциплінарних досліджень і її вивчення зводиться до питань узгодженості вимог професійного середовища і можливостей особистості щодо успішного та ефективного виконання умов професійної діяльності.

Констатовано, що більшість досліджень з питань професійного здоров'я особистості присвячені профілактиці професійних захворювань. Водночас, значно менша кількість теоретичних і практичних напрацювань спрямовані на його формування і зміцнення.

Встановлено, що професійне здоров'я фахівців характеризується такими складовими: ознаки (соціальні та особистісні); рівні (фізичний, психологічний, соціальний); компоненти (сомато-психічне здоров'я, соціально-психологічне здоров'я, морально-етичне здоров'я).

З'ясовано, що соціальна складова розглядається як міра працездатності, соціальної адаптивності, діяльнісного ставлення фахівця до буття; особистісна складова – як стратегія його життєдіяльності, рівень особистісної компетентності; фізичний рівень – як самопочуття, частота захворювань, працездатність, активність і енергетичний потенціал; психологічний рівень – як характеристики уваги і пам'яті, емоційного благополуччя, стресостійкості, особливостей поведінки, спрямованої на зміцнення здоров'я, відсутності ознак професійних деформацій; соціальний рівень – як професійна мотивація, задоволеність працею, професійна затребуваність, спрямованість на професійний розвиток, соціально-психологічна адаптація до професійного середовища. Виявлено, що сомато-психічне здоров'я визначається як оптимальне співвідношення між психічними і фізіологічними процесами особистості в контексті професійної діяльності; соціально-психологічне здоров'я – як особливості взаємодії у системі «фахівець-професійне середовище», що визначаються через адекватне сприйняття соціальної дійсності, адаптації до професійного середовища, спрямованості на громадські справи, альтруїзм, відповідальність тощо; морально-етичне здоров'я – як вид професійного здоров'я, що характеризується відповідністю нормам, принципам, кодексу або статуту професії без надання шкоди для здоров'я в цілому.

Розроблений алгоритм оцінювання професійного здоров'я фахівців, спрямований на вирішення таких завдань: гуманізація професійної освіти шляхом засвоєння фахівцями економічної сфери моральних цінностей; формування культури здоров'я на основі позитивних поглядів і навичок, а також корекції способу життя; якість отриманої освіти фахівців; вивчення механізмів адаптації до професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я в динаміці професійного навчання; гігієнічна експертиза професійного процесу; організація культурно-масової, спортивно-оздоровчої роботи на основі принципів

доступності, систематичності, диференційованості та інноваційності, організація систематичних медичних профоглядів.

Виявлено основні симптоми порушення професійного здоров'я фахівців, до яких віднесено негативний суб'єктивний статус, що проявляється погіршенням самопочуття, зниженням рівня професійної активності, зниженням інтересу до інновацій, опір їм; нестабільність емоційної сфери; зниження або повна втрата працездатності; зменшення обсягу і ступеня мобілізації функціональних резервів (швидка стомлюваність, зниження обсягу уваги, відмова від активних методів навчання, що вимагають значних психофізіологічних витрат, тривалий період включення у діяльність; зниження переносимості підвищених фізичних і психічних навантажень); прояви психологічного насильства у професійному середовищі (самоствердження за рахунок інших), що виявляється у відкритому неприйнятті і постійній критиці; приниженні людської гідності; погрози; пред'явлення вимог, не відповідних віку або можливостям фахівця.

Розкрито вплив стресорів на професійне здоров'я фахівців, які стосуються змісту професійної діяльності, її організації; шляхів побудови професійної кар'єри; корпоративних взаємини; позаорганізаційних джерел стресу.

Визначено детермінанти та чинники, що впливають на професійну діяльність та її організацію. Наголошується на специфіці організації праці, зокрема, її неритмічності (надмірне перевантаження, напружена психічна діяльність або явне недовантаження в обсязі роботи), умов праці (організації робочого місця, якості обладнання); одноманітності виконуваної роботи; зміна тривалості або умов праці, незручність годин роботи, робота у вихідні; робота, яка не передбачена даною посадою, підвищена відповідальність; труднощі щодо виконуваної діяльності, в тому числі неповнота необхідної інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до швидкості дій; ситуації невизначеності; стурбованість наслідками можливих помилкових дій; необхідність приймати термінові відповідальні рішення; порушення біологічних ритмів (в тому числі порушення сну), несприятливий функціональний стан організму в процесі виконання діяльності; новизна, реорганізація на роботі; чинники професійної кар'єри – незадовільні перспективи просування по службі; проблеми статусу; нечітко окреслене коло прав та обов'язків, властивих посаді, недолік необхідних професійних знань, умінь і навичок; зміна службових обов'язків; перспектива скорочення (звільнення, безробіття); загроза передчасного виходу на пенсію, вихід на пенсію; надмірні або занижені домагання; виражені амбіції, неадекватні власним можливостям; нездійснені надії, фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; перехід на іншу роботу; корпоративні взаємини – конфліктні взаємини з колегами по роботі, з керівництвом; некомпетентне керівництво; несприятливий психологічний клімат у колективі (інтриги; ізоляція в робочій групі, нерівна оплата праці, переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою, обмеження свободи поведінки);

позаорганізаційні джерела стресу – життєві кризи (екзистенційні, вікові та ін.), проблеми в сім'ї (недолік турботи, конфлікти, надлишкові домашні навантаження тощо), загальна соціальна незабезпеченість (проблеми з комунальним і медичним обслуговуванням, житлом, транспортом, юридичним статусом тощо), конфлікти особистісних цінностей з цінностями, декларованими організацією, фінансові проблеми, проблеми зі здоров'ям.

Для вирішення означених проблем необхідним вбачається розкриття соціальних і психологічних основ професійного здоров'я та особливостей їх взаємодії.

Висновки. Проведено теоретико-методологічний аналіз і узагальнення наукових підходів до проблеми вивчення професійного здоров'я особистості. Розкрито провідні напрями досліджень професійного здоров'я, які, здебільшого, мають прагматичний характер і полягають у розробці та впровадженні програм по його зміцненню, усуненню негативних наслідків стресу на робочому місці. Показано, що програми зміцнення професійного здоров'я спрямовані на досягнення цілей попередження феномена «вигорання»; підвищення продуктивності діяльності завдяки покращенню фізичного і психічного стану фахівців, поліпшення морально-психологічного клімату в колективі тощо. Як у зарубіжній, так і у вітчизняній практиці все різноманіття підходів щодо зміцнення професійного здоров'я зводиться до розробки програм health management, stress management і включає в себе інформаційно-діагностичні та відновно-профілактичні модулі. При цьому слід зазначити, що значне місце у програмах health management займають медичні питання. Соціально-психологічні аспекти професійного здоров'я лише частково розглядаються в програмах stress management і в програмах поліпшення wellness.

Визначено, що професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму за фізичними та психічними показниками: оцінка здібності до професійної діяльності, стійкість до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність. Головним показником професійного здоров'я є працездатність, що відображає вказані можливості фахівця та визначається як максимально можлива ефективність його професійної діяльності, обумовлюється функціональним станом організму і враховує його фізіологічну цінність та складається з трьох груп факторів: фізичний статус, психічний статус і соціально-психологічна характеристика.

Показниками професійного здоров'я є: емоційна стабільність, впевненість у собі, адекватність поведінки (адаптивність, соціальна активність), чуйність, моральне здоров'я (чесність, дотримання високих моральних принципів), повноцінне життя (соціальне благополуччя, професійна і особистісна успішність), товариськість тощо.

Література

1. Ващенко І.В. Психологічні технології професійного самозбереження особистості та її соціальної підтримки в епоху суспільних трансформацій /

І.В. Ващенко, Н.Є. Завацька // Розвиток особистості в різних умовах соціалізації : монографія / за наук. ред. Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. – ТК. : Видавничий Дім «Слово», 2016. – С. 405 – 422.

2. Коржова Е.Ю. Человек как субъект жизнедеятельности и его профессиональное здоровье / Е.Ю. Коржова // Психология профессионального здоровья // Под ред. Г.С. Никифорова, 2006. – 480 с.

3. Попович І.С. Вплив соціально-психологічних очікувань на професійне зростання та професійне здоров'я фахівців / І. С. Попович та ін. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту ім. В. Даля. – Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 2 (46). – С. 129 – 139.

4. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.

5. Шингаев С.М. Профессиональное здоровье руководителей и проблемы повышения профессиональной квалификации / С.М. Шингаев // Человек и образование. – 2013. – № 4. – С. 103 – 106.

Транслітерація

1. Vaschenko I.V. Psihologichni tehnologii profesijnogo samozberejennya osobistosti ta її sotsialnoi pidtrimki v epohu suspilnih transformatsiy / I.V. Vaschenko, N.Є. Zavatska // Rozvitok osobistosti v riznih umovah sotsializatsii : monografiya / za nauk. red. L.O. Kalmikovoї, G.O. Homich. – ТК. : Vidavnichiy Dim «Slovo», 2016. – S. 405 – 422.

2. Korjova E.YU. CHElovek kak subyekt jiznedeyatelnosti i ego professionalnoe zdorove / E.YU. Korjova // Psihologiya professionalnogo zdorovyа // Pod red. G.S. Nikiforova, 2006. – 480 s.

3. Popovich I.S. Vpliv sotsialno-psihologichnih ochikuvan na profesijne zrostannya ta profesijne zdorov'ya fahivtsiv / I. S. Popovich ta in. // Teoretichni i prikladni problemi psihologii : zb. nauk. prats Shidnoukraїnskogo natsionalnogo un-tu im. V. Dalya. – Severodonetsk : Vid-vo SNU im. V. Dalya, 2018. – № 2 (46). – S. 129 – 139.

4. Psihologiya professionalnogo zdorovyа / Pod red. G.S. Nikiforova. – SPb. : Rech, 2006. – 480 s.

5. SHingaeв S.M. Professionalnoe zdorove rukovoditeley i problemy povysheniya professionalnoy kvalifikatsii / S.M. SHingaeв // CHElovek i obrazovanie. – 2013. – № 4. – S. 103 – 106.

Burlakova I.A., Zhigareno I.E., Shapovalova V.A., Dechtiaryov Yu.P., Chistyakova Yu.S.

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PROFESSIONAL HEALTH OF PERSONALITY

The article defines the essence, types, components and criteria of professional health. The principles of formation and preservation of their professional

health, stage, patterns, dynamics of these processes are singled out. The socio-psychological specificity of the study and levels of the formation of professional health are revealed. The conceptual model of the formation and preservation of professional health implemented as a theoretical and methodological strategy of the system and the whole process in the direction of ensuring the focus on the result presented in the form of the image of a healthy person who responsibly manages his own health and realizes himself in the society and the image of a specialist is proposed. , which independently sets goals for the formation and preservation of professional health, chooses the best ways and means of their achievement. The developed model of formation and preservation of professional health provides a qualitatively new level of personal, physical, professional and social readiness of the individual to self-fulfillment in professional activities and integration into the society.

Key words: *health, professional health, economic profile of training, prevention, formation and preservation of professional health.*

Бурлакова Ірина Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Жигаренко Ігор Євгенович – кандидат психологічних наук, доцент, докторант кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Шаповалова Валентина Андріївна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Дехтярьов Юрій Петрович – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Чистякова Юлія Сергіївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.