

УДК 159:364.2:[9364-787.2]

Бурлакова І.А.,*професор, д.психол.н., професор кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля,***Шевяков О.В.,***професор, д.психол.н., професор кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля,
shevyakovy0@gmail.com**Україна, м. Северодонецьк***Шрамко І.А.,***к.психол.н., доцент кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету,**Україна, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ

У статті розроблено теоретико-методологічний підхід до дослідження процесу професійного здоров'я фахівців, який дозволив виділити професійно важливі якості фахівця, що впливають на його професійне здоров'я, а також прогнозувати їх трансформацію при зміні соціальних умов. Виявлено особливості динаміки процесу професійного здоров'я фахівців, визначено типи

ціннісного ставлення до професійної діяльності та особливості їх проявів у фахівців, що мають різний досвід такої діяльності.

Показано, що динаміка професійного становлення фахівців пов'язана з активізацією змін внутрішнього і зовнішнього середовища суб'єкта діяльності.

Запропоновано концептуальну модель формування та збереження професійного здоров'я фахівців, що реалізується як теоретико-методологічна стратегія системного і цілісного процесу.

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

Постановка проблеми. Питання здоров'я та професійного здоров'я є предметом дослідження багатьох науковців, що призводить до наявності великої кількості підходів до тлумачення цього явища. Виокремлено проблеми збереження здоров'я людини в сучасних умовах та особливості її особистісно-професійного становлення, специфіки життя та професійного розвитку особистості в межах онтогенетичного дослідження проблем життєвої самореалізації, її професійного самовизначення. Як складові життєвого розвитку досліджуються мотиваційно-адаптаційний зміст професійної діяльності, стратегія формування здорового способу життя, медико-педагогічні та психолого-педагогічні проблеми формування здорового способу життя у фахівців.

У той же час існуючі підходи до вивчення феномену професійного здоров'я не дозволяють проаналізувати його структуру як цілісного та комплексно організованого психологічного виховання; операціоналізувати ієрархічну модель професійних працівників в галузі економіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміни, які відбуваються в Україні, вимагають від сучасного фахівця самостійності та відповідальності – дій, що характеризують ціннісне ставлення до професійної діяльності та власного професійного та особистісного розвитку [1, с.75].

Саморефлексія фахівця відображає соціокультурні суперечності, тенденції глобалізації та локального консерватизму, суперечливі аспекти взаємодії культур [2, с.482].

Відбувається втрата усталених уявлень про професійну діяльність, за допомогою яких фахівець визначає себе та своє місце у суспільстві, тобто виникає криза

професійного становлення на рівні самосвідомості як індивідуальної людини, так і всередині поколінь. Різкі соціальні зміни, а також розвиток системи взаємовпливу культурних традицій, посилення міграційних процесів призвели до посилення участі суб'єкта діяльності у різних реальних та віртуальних професійних групах [3, с.116].

В цих умовах велике значення набуває цілісність та формування психологічної структури професійного здоров'я особистості [4].

Формулювання мети статті та завдань. Розробити теоретико-методологічний підхід до дослідження процесу професійного здоров'я фахівців, який дозволив вирішити завдання виділення професійно важливих якостей фахівця, що впливають на його професійне здоров'я, а також прогнозувати їх трансформацію при зміні соціальних умов.

Виклад основного матеріалу. Концептуальна модель охорони праці фахівців включає визначення рівня професійного здоров'я кожного спеціаліста з відповідними висновками та рекомендаціями; розробку для керівників та фахівців програм профілактики синдрому хронічної втоми, синдрому емоційного вигорання та професійної деформації; консультування щодо індивідуальних програм оздоровлення, а також розробку та проведення корпоративних мотиваційних міні-проектів.

Для операціоналізації запропонованої моделі на етапі дослідження було залучено 630 фахівців (співробітники банку, фінансові аналітики, економісти підприємств, керівники інвестиційних проектів та програм, менеджери) з різним професійним досвідом (середній вік – 31,5 ро-

ків). Професійна група роботи з внутрішніми клієнтами (адміністратори, помічники, менеджери) складала 240 осіб: 130 чоловіків та 110 жінок; професійний колектив, що працює із зовнішніми клієнтами (менеджери з продажу, менеджери з обслуговування клієнтів, консультанти) – 220 осіб: 124 чоловіки та 96 жінок; а в професійній групі керівників (на різних рівнях – від керівника відділу до генерального менеджера середнього бізнесу) – було 170 учасників – 92 чоловіки та 78 жінок.

Визначено, що менеджери більш зосереджені на минулому та теперішньому, а ті, хто працює з внутрішніми клієнтами, – на майбутньому ($p \leq 0,01$). Ми вважаємо, що це можна пояснити: у більшості випадків тим, що лідери мають багатий життєвий досвід, успішну кар'єру, яку вони пам'ятають з гордістю; в цьому їх позиція передбачає активну участь у житті їх організації, прийняті рішення; майбутнє турбує їх меншою мірою, ніж інших професіоналів, які можуть лише передбачити успішну кар'єру в майбутньому. Що стосується високого рівня особистісно-ситуаційної протидієздатності фахівців, особливо тих, хто працює із зовнішніми клієнтами ($p \leq 0,01$), ми вважаємо логічним, що спеціалісти, які працюють з людьми, добре розуміють свою можливі реакції, дії та можуть їх передбачити. Фахівцям, що працюють із зовнішніми клієнтами, доводиться щодня контактувати з великою кількістю нових людей, завдяки чому їхній досвід спілкування різноманітніший.

Виявлено, що фахівці, які працюють із внутрішніми клієнтами, більш схильні вирішувати складні ситуації за допомогою стратегічного планування та пошуку емоційної підтримки, а ті, хто працює із зовнішніми клієнтами – шляхом ініціативного та рефлексивного подолання ($p \leq 0,01$). Вважаємо, що професіонали, які працюють із зовнішніми клієнтами, часто контактують з новими людьми, їм доводиться стикатися з конфліктними ситуаціями, працювати в умовах постійно мінливого середовища і, якщо можливо, вони прагнуть оцінити потенційні ризики та потенційні проблеми; а фахівці, що працюють з внутрішніми замовниками, часто планують своє майбутнє та звертаються за допомогою до більш досвідчених та відповідних людей.

Виявлено низку гендерних відмінностей: чоловіки мають більш високі показники на всіх трьох рівнях професійного здоров'я, аніж жінки ($p \leq 0,05$), за винятком стану здоров'я (за ступенем схильності до захворювань). Можна припустити, що чоловіки частіше займають керівні посади, ніж жінки, і мають час та ресурси для збереження здоров'я; Чоловіки приділяють менше уваги проявам захворювань та різних недуг, тому у анкеті присутні високі самооцінки щодо показників професійного здоров'я.

Встановлено, що чоловіки мають більш виражену часову орієнтацію «Майбутнє», а жінки – «Трансцендентне майбутнє» ($p \leq 0,05$); жінки мають більш виражену схильність до емоційного занурення у події сьогодні, а у чоловіків – до структурування поточних подій та планування майбутніх подій ($p \leq 0,05$). На нашу думку, це відповідає певним фактам та гендерним стереотипам: чоловіки більш цілеспрямовані та здатні структурувати події, що відбуваються, а жінки більш схильні до релігійних обрядів, частіше звертаються до астрологів, гороскопів, шукають певні «знаки», що даються Всесвітом тощо.

Чоловіки мають більш виражену просторову та часову здатність до куріння, аніж жінки ($p \leq 0,05$). Чоловіки мають більшу схильність до стратегічного планування, роздумів та профілактичного подолання, ніж жінки ($p \leq 0,05$). Можливо, це відповідає суспільній думці: чоловіки вважаються кращими стратегами, які можуть заздалегідь оцінити всі ризики та вжити необхідних профілактичних заходів, а жінки вважають за краще діяти ситуативно.

Встановлено, що показники професійного здоров'я позитивно взаємопов'язані з тимчасовими перспективами майбутнього та суб'єктивним сприйняттям.

Запропоновано системний програмно-цільовий проект формування та збереження професійного здоров'я фахівців та представлено результати стадії формування досліджень.

В рамках системного програмного проекту формування та збереження професійного здоров'я фахівців було запропоновано «Модель стратегічного сприяння професійному здоров'ю фахівців», яка складалася з 5 етапів: діагностика, спроможність, планування, впровадження та оцінка.

Діагностика включала процес збору та аналізу інформації про потреби та ресурси фахівців з метою уявлення про масштаби та контекст проблеми професійного здоров'я. Цю інформацію слід збирати, використовуючи як кількісні, так і якісні методи, і включати архівну статистику. Оцінка інформує про планування та прийняття рішень щодо профілактики, основи розробки моделі та необхідність змін у виборі програм охорони здоров'я, політики щодо професійних працівників.

Після завершення необхідні заходи щодо розробки та впровадження комплексного плану вирішення соціально-психологічних проблем фахівців на рівні всієї організації. Це стосується таких аспектів, як: корпоративний розвиток та згуртування фахівців; розвиток високої організаційної культури та «здорової» атмосфери в колективі; професійне та адміністративне забезпечення; ефективне керівництво, адекватне рівню (стадії) організаційного розвитку компанії та персоналу; стандарти формальної та неформальної поведінки в організації; корпоративна лояльність та кар'єрне зростання фахівців; чесна політика кар'єри компанії, відсутність дискримінації за національністю / расою, статтю, віком; чітка та прозора (справедлива) система штрафів та заохочень; ясність службових обов'язків та легітимність влади.

Основні завдання соціально-психологічного забезпечення формування та збереження здоров'я працівників: психоемоційне розвантаження; психокорекція деформацій особистості, набутих внаслідок вигорання; навчання «здоровому подоланню» – конструктивні моделі поведінки опору; розвиток управлінських навичок (розширення репертуару управлінських дій та стратегій): підвищення комунікативної компетентності, чутливості (емпатії) та комунікативних навичок; розвиток навичок релаксації, саморегуляції та самоконтролю; формування позитивних та активних життєвих установок; розвиток творчого потенціалу; активізація мотивації самоактуалізації та особистісного зростання; планування особистої та професійної кар'єри; Індивідуальне консультування щодо здорового способу життя; створення адаптивного професійного середовища.

В рамках проекту пропонується модель формування соціально-психологічних основ формування та збереження здоров'я працівників.

Виокремлено основні напрями процесу соціально-психологічного забезпечення професійного здоров'я фахівців: підвищення компетентності у галузі охорони здоров'я, зміцнення резервного потенціалу фахівців та розвиток навичок здорової поведінки; запобігання дисфункції або зменшення джерел професійного стресу. На практиці впровадження цих напрямків передбачало використання наступних видів соціально-психологічної підтримки для забезпечення ефективної професійної діяльності фахівців:

1. Психологічна освіта – допомога в оволодінні психологічними знаннями, необхідними для самовдосконалення, вдосконалення психологічної компетентності в галузі охорони здоров'я (лекції, спеціальна література, відео- та аудіоматеріали тощо).

2. Психологічна діагностика – вивчення індивідуальних психологічних особливостей фахівців, що сприяє індивідуалізації професійної діяльності, підвищенню її ефективності, а також самопізнанню.

3. Психологічна профілактика – запобігання виникненню та розвитку деструктивних психічних станів у професійній діяльності фахівців («вигорання», внутрішні конфлікти тощо).

4. Психологічне консультування – аналіз конкретних ситуацій, що виникають у процесі професійної діяльності, та допомога у виборі найбільш підходящого рішення.

5. Психологічний тренінг – спеціально розроблений комплекс психотехнік, вправ та ігор, що допомагають у розвитку необхідних якостей та навичок, що дозволяє не лише здобувати нові знання, а й розвивати навички та звички здорового способу життя.

6. Психологічна корекція – допомога у виправленні чи корекції існуючих негативних психічних станів чи рис особистості, що спотворюють професійне здоров'я фахівців.

Показано, що профілактичні заходи, спрямовані на формування та збереження професійних працівників економічної сфери, слід проводити на трьох рівнях: спеціаліста, виробничої групи та організації в цілому, оскільки дія профілактичних програм повинна бути спрямована не тільки на окремого фахівця, але і на групи, а також організацію в цілому з метою надання соціальної підтримки в процесі зміни відносин та стилю життя.

Системний програмний цільовий проект включав комплексні програми оздоровлення, які містили поєднання провідних аспектів формування професійного здоров'я майбутніх фахівців. Зокрема, для студентів професійно-технічної підготовки було розроблено навчальний практикум з оптимізації способу життя «Самоуправління здоров'ям». Претенденти вищої економічної освіти стали учасниками семінарів на основі формули здорового самозбереження. Кожна сесія складалася з трьох модулів: 1) діагностика основних компонентів професійного здоров'я, методів контролю та саморегуляції; 2) стрес; підтримка організму та психіки, подолання синдрому хронічної втоми та емоційного вигорання; 3) практичне самоуправління.

В Дніпропетровському національному університеті залізничного транспорту з травня 2019 року студентам магістратури пропонували факультативні заняття «Бізнес і здоров'я» (спеціальності з фінансів та кредиту, банківської справи, бухгалтерського обліку та аудиту). Для проведення занять було обрано тренерський формат, який ґрунтувався на ідеї, що випускники вищої освіти вже мають ключові знання та навички, необхідні для підтримки статусу здоров'я.

Зміст факультативу викликав інтерес та практичну цінність, а з вересня 2020 року було запроваджено вибірково дисципліну «Професійна психологія», метою якої було навчання випускників бути не лише споживачами та покупцями здоров'я, а їх творцем, через свідомі дії формування соціального та економічного мотиву збереження та зміцнення свого здоров'я. Ще одним важливим моментом є вибір системного підходу до здоров'я, який дозволяє людям контролювати не стільки приховані симптоми захворювання, як вміти оцінювати запаси здоров'я та вміти адаптуватися до існуючих навантажень та умов. На тренінгах студенти вищої школи, використовуючи ексклюзивну інформацію про професійне здоров'я, новітні оригінальні діагностичні, коригуючі та оздоровчі технології, навчилися самостійно розробляти комплексні програми оздоровлення з урахуванням особистого здоров'я, цільових профілактичних комплексів опорно-рухової системи, зору, психоемоційних станів.

Ідеологія запропонованих здоров'язберігаючих програм сприяла активному та зацікавленому в оволодінні методами підтримки працездатності та статусу ресурсів на робочому місці, вживанні оздоровчого масажу та самомасажу, автотренінгу. Модуль самоконтролю за об'єктивними та суб'єктивними показниками здоров'я забезпечив ефективний алгоритм засвоєння та подальшого використання позитивного здорового мислення – позитивних здорових емоцій – позитивних здорових поведінок – позитивних здорових навичок.

Аналіз результатів діагностики рівня суб'єктивного контролю (за Дж. Роттером) показав, що співвідношення інтроверсії та екстраверсії у респондентів наближається до збалансованого. Це один із показників адекватного ставлення до проблеми формування професійного здоров'я та відповідальності за його збереження. Що стосується особистих якостей, таких як невротизм та психоз, то вони зменшилися відповідно на 42% та 55%. Впевненість у собі зросла в 1,5–2 рази, а в окремих випадках і в 3 рази. Респонденти відзначили підвищення мотивації до формування професійного здоров'я, готовність активізувати набуті навички управління своїм психоемоційним та фізичним станом, професійного самозбереження. Впровадження медичних практик управління охороною здоров'я дає позитивну динаміку результатів. Майбутні експерти в економічній сфері стають більш енергійними та сповненими ентузіазму, їм стає легше впоратися зі стресом та внутрішньою напругою. Моральний клімат у колективі покращується, стосунки в ньому; кількість професій значно скорочується.

Зауважимо, що аналіз діагностичного тестування персоналу та моніторинг їх діяльності протягом робо-

чого дня дозволив зробити висновок, що понад 80% фахівців економічної сфери організували робочий процес з позицій медико-економічного підходу. На основі аналізу даних медичного обстеження та психофізіологічного обстеження фахівців економічної сфери виявилася позитивна динаміка зменшення захворювань, підвищення продуктивності діяльності; вартість медичної допомоги значно знизилася.

Це стає особливо суттєвою тенденцією в сучасних умовах розвитку економіки України, що вимагає ефективного впровадження новітніх освітніх та рекреаційних технологій, успіх яких, у свою чергу, багато в чому визначається готовністю учасників ділового простору діяти в умовах безперервного інноваційного режиму, залучення до гнучкої та швидкої реакції на мінливі потреби сучасного суспільства.

Слід зазначити, що управління здоров'ям на робочому місці є більш ефективним, ніж традиційні заходи, такі як відвідування фітнес-центрів, басейнів або розширеного медичного страхування. Особливість організаційних програм охорони здоров'я полягає в тому, що всі здобуті знання та вміння фахівці можуть використовувати самостійно і не потребують значних додаткових витрат.

Загалом, реалізація системного програмно-цільового проекту формування та збереження професійних працівників дозволила: підвищити лояльність фахівців до організації; зробити більш ефективним корпоративне управління; покращити імідж компанії; формувати мотивацію до здоров'я та здорового способу життя; виявити прихований потенціал кожного фахівця; підвищення продуктивності праці; поліпшити психоемоційний клімат колективу; оптимізувати рівень самоактуалізації працівників; сформувати групу однодумців, орієнтовану на взаєморозуміння та взаємодію, що суттєво впливає на якість життя та професійне здоров'я фахівців.

Запропоновано концептуальну модель формування та збереження професійного здоров'я фахівців, в якій представлені основні положення теоретико-методологічного, методичного та прикладного характеру, які розкривають: методологічні засади, структурно-функціональну модель, етапи (з визначенням для кожного етапу своїх цілей, змісту, методичного забезпечення); програми забезпечення процесів формування та збереження професійних фахівців економічної сфери на різних етапах їх професіоналізації.

Побудова концептуальної моделі формування та збереження професійних працівників передбачала досягнення взаємопов'язаних цілей, що полягало у підвищенні їх професійної компетентності у сфері професійного здоров'я, розвитку навичок здорової поведінки; підвищення стресостійкості, в тому числі шляхом навчання професійно орієнтованих тренінгів та програм оздоровлення. Концептуальна модель формування та збереження професійних медичних працівників передбачала: на початковому етапі розвитку професійної свідомості – набуття оптимального набору знань, умінь, навичок, що сприяють формуванню та підтримці професіоналів здоров'я як професійного експерта з його якості; підтримка високої мотивації до роботи за обраною

спеціальністю; формування здатності до раціонального витрачання сил на навчальну діяльність і, згодом, раціонального витрачання сил у процесі майбутньої професійної діяльності; на другому етапі – формування професійної свідомості у фахівця зі стажем до 10 років – високий рівень міжособистісних комунікативних відносин з керівництвом та колегами в колективі, соціально-психологічна сумісність, успішність діяльності (своєчасність та професійні дії без помилок, здатність не створювати передумов для себе та інших для перешкод у професійній діяльності; здійснення професійної діяльності без загрози здоров'ю); на третьому етапі – формування та вдосконалення професійної свідомості у спеціалістів зі стажем роботи 10–20 років – забезпечення надійності професійної діяльності (безаварійне виконання професійних обов'язків протягом необхідного часу та за заданого часу умов діяльності); забезпечення безпеки праці (виключення нещасних випадків та професійних захворювань); на четвертому етапі – вдосконалення професійної свідомості серед фахівців зі стажем понад 20 років – підвищення стресостійкості до негативних факторів професійного середовища; продовження професійного довголіття.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Виявлено соціально-психологічну специфіку досліджень професійних працівників, яка полягала у визначенні соціально-психологічних факторів їх професійного здоров'я, таких як: визначення місця професійного здоров'я у системі цінностей фахівців; вивчення структури стресових факторів у їх професійній діяльності; виявлення взаємозв'язку індивідуальних психологічних особливостей та специфіки професійних працівників

У перспективі дослідження ми бачимо визначення характеристик професійних працівників різних сфер діяльності, а також вивчення процесу становлення професійного здоров'я на різних вікових етапах життєдіяльності особистості (зрілості, пізньої зрілості, в похилий вік).

Література

1. Blynova O.Y., Holovkova L.S., Sheviakov O.V. *Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. № 14. P. 73-83. URL: <http://ampr.dit.edu.ua/article/view/150750>.
2. Blynova O., Lappo V., Kalenchuk O., Agarkov O., Shramko I. *Corporate Culture of a Higher Education Institution as a Factor in Forming Student's Professional Identity. Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. P. 481-496.
3. Yevdokymova N., Sheviakov O., Koval I., Lunov V., Kocharian A., Barinova N., Onufrieva L. *Psychological Provision of Processes Modernization of Metallurgical Production Management. International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*. 2019. № 8(4S). P. 115-121. doi: 10.35940/ijrte.D1004.1184S19.
4. Sheviakov, O.V., Krupskyi, O.P., Slavskaya Y.A. *Ergonomic provision of modernizing management processes of metallurgical production in Ukraine and China. Scientific Bulletin of National Mining University. Scientific and technical journal*. 2017. Bun. 1(157). P. 134-143.

Burlakova I.A.,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology and Social Work

Sheviakov O.V.,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology and Social Work

Ukraine, Sieverodonetsk

Shramko I.A.,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, department of psychology shevyakovy0@gmail.com

Ukraine, Dnipro

PSYCHOLOGICAL PRINCIPLES OF PROFESSIONAL HEALTH OF PROFESSIONALS

The article develops a theoretical and methodological approach to the study of the occupational health of professionals, which allowed to identify professionally important qualities of the specialist that affect his occupational health, as well as to predict their transformation with changing social conditions. The peculiarities of the dynamics of the process of professional health of specialists are revealed, the types are determined value attitude to professional activity and features of their manifestations in specialists with different experience of such activity.

It is shown that the dynamics of professional development of specialists is associated with the intensification of changes in the internal and external environment of the subject of activity.

A conceptual model of formation and preservation of professional health of specialists is proposed, which is implemented as a theoretical and methodological strategy of a systematic and holistic process.

Key words: *health, occupational health, training profile, prevention, formation and preservation of occupational health, specialists.*

