

наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ.  
2007. XII, ч.7. С. 252–261.

## **ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

***І. В. Болотнікова,***

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Поняття професійного здоров'я різними авторами тлумачиться по-різному. Деякі автори в рамках концепції активного забезпечення працездатності професійне здоров'я розуміють як властивість організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність та довголіття фахівця під час його довготривалої роботи в нормальних або екстремальних умовах професійної діяльності. К. Г. Маклаков професійним здоров'ям вважає певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність [5]. Р. А. Березовська розглядає професійне здоров'я як узагальнену характеристику здоров'я індивіда в конкретних умовах його професійної діяльності, а також як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя [1].

З метою підвищення працездатності як важливого параметру, що характеризує професійне здоров'я, необхідно вбачається активна робота компенсаторних процесів. С. А. Бугров визначає професійне здоров'я у вигляді схеми, яка містить в собі такі складові: функціональний стан фахівця, професійно-важливі якості, функціональні резерви, клінічний статус, біологічний вік. Професійне здоров'я через основні організаційні компоненти (високий рівень навчання і підготовки; надійність і безпека діяльності) взаємопов'язане з професійним довголіттям [4].

Ця схема є неповною, хоч і відображає системний підхід до вивчення професійного здоров'я. В ній не представлені такі чинники, як ставлення і задоволеність професією, психологічний вік, який поряд з біологічним, чинять вплив на структурні зміни професійного здоров'я. Фахівці професій типу людина – людина (педагоги, лікарі, соціальні працівники і т. ін.)

найбільш схильні до професійного вигорання і погіршення стану здоров'я. Професії цього типу пов'язані з психофізичним навантаженням, що обумовлює необхідність ефективної психологічної підтримки та корекції наслідків стресу у професійній діяльності. Проте для ефективної профілактики професійної деформації і збереження психологічного здоров'я є значущим визначення їх взаємозв'язку з соціально-психологічними факторами. Одними з значущих факторів професійного здоров'я ми вважаємо професійне благополуччя і життєстійкість.

Спираючись на дослідження К. Ріфф і П. Варрі, Ван Хорн розробив багатовимірну модель професійного благополуччя, яка складається з п'яти компонентів : 1) емоційний компонент - визначається за допомогою оцінки задоволеності роботою, відсутності наслідків емоційного виснаження; 2) когнітивний компонент - оцінка когнітивного рівня співробітника і його виснаження в отриманні і сприйнятті інформації; 3) поведінковий компонент – рівень міжособистісних стосунків і деперсоналізації; 4) мотиваційний компонент - прагнення фахівця до професійного росту, рівень професійної компетентності; 5) психосоматичний компонент – зміна фізичного стану (захворювання, соматичні скарги) [6].

Ще одним значущим фактором професійного здоров'я є життєстійкість фахівця. Вона може бути причиною і наслідком протидії професійним деструкціям, тобто є важливим ресурсом збереження професійного здоров'я [4]. Поняття «життєстійкість» було введено С. Мадді і С. Кобейсом і визначено як інтегративну властивість, систему уявлень про оточуюче і власне про себе, що дозволяє людині перенести стресову ситуацію та зберегти внутрішню гармонію. Для цього людині потрібно визнати не тільки свої сильні сторони, а й власну вразливість перед проблемою [3]. У вітчизняній психології використовувалося схоже поняття «особистісний потенціал», що було започатковано Д. О. Леонтьєвим. Він розтлумачив переклад поняття «hardiness», що використовував С. Мадді, як «життєстійкість», що обумовлюється мірою подолання особистістю самої себе [2]. Життєстійкість є ключовою особистісною якістю, яка визначає вплив стресогенних факторів на здоров'я і на успішність діяльності. При цьому негативні події можуть стати чинниками позитивного особистісного розвитку. На взаємозв'язок особистості з оточуючим і розвиток життєстійкості впливають три її основні складові : залученість – як прийняття зобов'язань, безумовна ідентифікація себе з наміром виконати дію та з її результатом; контроль - як розуміння того, що боротьба впливає на те, що відбувається, незалежно

від того, чи здатна вона вплинути на результат; прийняття ризику – як переконаність в тому, що все, що трапляється з людиною, є стимулом для її розвитку [3].

### *Література*

1. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2016. № 45.
2. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам LX международной научно-практической конференции*. Новосибирск, 2016.
3. Калинина Н. В., Володина Т. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2009. № 4-2. С.398-403. url:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-zhiznestoykosti-pedagoga>.
4. Круглова Е. А., Круглова М. А., Водопьянова Н. Е., Никифоров Г. С., Петросян А. А. Ресурсы жизнестойкости субъектов труда в ситуации экономической неопределенности // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2017. №6.
5. Маклаков А. Г. Методологические основы психологического прогнозирования профессионального здоровья / *Психология профессионального здоровья* / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2006.
6. Van Horn J.E., Taris T.W., The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. No3. p. 365-375. doi: 10.1348/0963179041752718.