

## **ПРОФЕСІЙНА УСПІШНІСТЬ, ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРАЦІ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Є: ШЛЯХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОШУКУ**

*Г. В. Гуменюк,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Стратегія життя, орієнтована на успіх, мотивує фахівця будь-якої професії на досягнення, заохочує його бажання самоідентифікуватися і самореалізовуватися через свої професійні досягнення. Прагнення досягти професійно визнаних результатів завдає вектор розвитку особистості у трудовій діяльності, виступаючи, у такий спосіб, джерелом не лише її дій, а й очікувань щодо себе та своїх можливостей. Під таким кутом зору професійна успішність безпосередньо залежить від ефективності праці та виражається у мірі задоволеності суб'єктом результатами своєї фахової діяльності.

Проте, досягнення ефективності в праці і переживання задоволення від отримання високих результатів завжди гостро ставлять питання психофізіологічної «ціни» цієї успішності. Адже ціна досягнутого результату може бути різною. В сучасних умовах ринку праці з притаманними йому високим коефіцієнтом стресогенності, високі трудові звершення можуть досягатися ціною постійної перевтоми (зокрема, психічної), що неминуче негативно відображається на стані здоров'я фахівців. Більш того, у сучасних дослідженнях дедалі більше переноситься на аналіз основних форм стану напруженості, різних видів стресу і пов'язаних з ними межових станів.

*Завдання* нашого пошуку полягає в окресленні проблемного поля для знаходження критеріїв, які б дозволяли сучасному фахівцеві успішно вибудовувати свою кар'єру, досягати максимальних професійних результатів, домірних з їхньою психофізіологічною «ціною».

Актуальність досліджень професійного здоров'я людини обумовлена безпосереднім його зв'язком з ефективністю праці. Продовження професійного довголіття виступає не лише особистим бажанням кожного працівника, але і засадничим чинником досягнення професійної успішності.

Питання психології здоров'я у контексті професійної діяльності групуються на дві основні групи, кожна з яких спрямована на виконання певного завдання: виявлення, збереження і примноження резервів

(ресурсу) професійного довголіття та психологічне забезпечення виходу з професії за віком.

Наразі зупинимося на висвітленні першого завдання, мета якого полягає у пошуці оптимальних умов праці; зниженні впливу на надійність і безпечність професійної діяльності несприятливих чинників зовнішнього середовища та індивідуальних особливостей суб'єктів праці; досягненні оптимальності функціонального стану фахівцем по відношенню до внутрішньої (психофізіологічної) «ціни» витрачених ним знань на виконання певної діяльності.

Слід наголосити, що у нових економічних умовах реформування професійного життя складається принципово новий підхід до здоров'я, яке стає базовою властивістю людини у системі ринкових відносин та водночас її суб'єктивною цінністю.

Здоров'я як економічний чинник передбачає:

- збереження на ринку праці професіоналів високого рівня, чис здоров'я визначає стабільність результатів їхньої праці;
- нову психологічну установку на здоров'я як на соціально-економічне благополуччя у системі жорсткої конкуренції і складних умовах виживання.

Таким чином, охорона і відновлення професійного здоров'я людини передбачає підсилення міжпредметних зв'язків між медициною, психологією, психофізіологією, психотерапією, гігієною, а також економікою, інформатикою, трудовим законодавством, що дозволить розглядати категорію здоров'я як інтегральну якість у системі «здоров'я – працездатність – ефективність – розвиток».

Полісистемний зв'язок професійного здоров'я з успішністю в професійній діяльності вимагає свого осмислення.

*Amat victoria curam* (з лат. – Перемога любить старанність). Успішність є однією з найбільш вагомих характеристик професійної діяльності людини. Проте, на даний час у психології немає як єдиного визначення цього поняття, так і єдиного трактування критеріїв оцінки цієї характеристики.

За результатами проведеного аналізу літератури з обраної проблематики виявлено тенденцію щодо розгляду поняття «успіху», а саме через призму понять «мета – процес – результат». У контексті цієї тріади понять успішність діяльності часто розглядають сумісно з поняттям «ефективність діяльності». Проте, такі вчені, як Н. І. Майзелью,

В. Д. Небиліцин, Б. М. Теплов вважають, що ці дві характеристики слід однозначно чітко розмежовувати.

*Успішність діяльності* – характеристика діяльності, що включає оцінку результату, досягнутого під час цієї діяльності та оцінку задоволеності фахівця своєю професійною працею. При оцінці успішності діяльності слід враховувати насамперед психофізіологічні витрати, які необхідні для розв'язання професійних завдань. Успішність діяльності тісно пов'язана з інтелектуальною, мотиваційною та емоційно-вольовою сферою особистості, також вона залежить від індивідуальних психофізіологічних якостей [2].

Змістовний аспект професійної успішності розкривається через низку взаємопов'язаних понять таких, як «результативність» і «продуктивність».

*Результативність праці* – це наявність результатів, підсумку праці, які можуть бути позитивними (запланованими) і негативними (несподіваними). *Продуктивність* – наявність продукту праці, який відповідає необхідним стандартам у професії [4].

*Ефективність діяльності* – це відповідність отриманого результату до максимально бажаного або до поставлених цілей і завдань; це більш вузьке поняття, ніж результативність, оскільки охоплює як правило позитивні результати. Ефективність найчастіше визначають як кількість витрат, необхідних для отримання певного результату, або результатом, отриманим при певних витратах.

Основними характеристиками ефективності є якість і продуктивність.

Ефективність відображає в більшій мірі підсумковий прояв діяльності суб'єкта праці, рівень його реальних досягнень. Власне тому ефективність діяльності тісно пов'язана з працездатністю людини.

*Працездатність* – одне з основних соціально-біологічних властивостей людини, яка відображає її можливість виконувати певну роботу протягом певного часу, із заданою ефективністю та якістю [1].

Існують різні рівні працездатності, які проявляються у комплексі показників успішної діяльності – ефективність, продуктивність, якість професійної діяльності та функціональні показники – реакції організму, суб'єктивні стани людини, що складають психофізіологічну «ціну» результату.

У цілому працездатність залежить від ряду чинників – від стану мотивації і спрямованості особистості, від її здібностей та вмінь

мобілізувати свої можливості, від функціональних станів організму і від величини резервних можливостей, стану здоров'я, витривалості людини, від професійного досвіду, рівня загального розвитку, пластичності нервової системи, стійкості спеціальних знань, вмінь, навиків [1, с. 108]; від тренуваності [5, с. 7], тобто від можливості виконувати роботу під час різних функціональних станів, ніби ігноруючи їх.

Отже, ефективність професійної діяльності тісно пов'язана з професійним успіхом людини, з її кар'єрою. Динамічний аспект останньої визначається головним чином рівнем працездатності, тобто тою мірою зусиль, які доклав фахівець для досягнення бажаного (запланованого) результату за певний проміжок часу. Витрачені зусилля і є тим наріжним каменем, який визначає психофізіологічну «ціну» професійної діяльності, безпосередньо впливаючи на стан здоров'я працівника.

Нам усім добре відомо, що ціна досягнутого результату може бути надто різною. У ряді випадків наслідком постійних стресів, хронічної перевтоми можуть бути психогенні захворювання: серцево-судинні, шлунково-травневі, алергічні, нервово-психічні тощо. Поряд з цим у дослідженнях О. М. Родіної виявлено, що хронічні несприятливі функціональні стани призводять до формування негативних емоційно-особистісних властивостей. Подібна діяльність не може бути оцінена як успішна, оскільки, виконуючи її, людина працює на знос, шкодить своєму здоров'ю і навіть деградує як особистість [3, 6, 7].

Висновок. З психологічної точки зору важливим критерієм професійної успішності є задоволеність своєю діяльністю – усвідомлена суб'єктивна оцінка своєї праці, яка проявляється у помітних проявах сприятливих психічних станів під час діяльності, формуючи тим самим бажання продовжувати займатися певним видом діяльності.

Досягти оптимальних функціональних станів активно працюючій людині можливо дотримуючись основних принципів психофізіологічного забезпечення, а саме:

- зменшення сили впливу чи повне усунення виявлених несприятливих чинників; підвищення стійкості фахівця різними засобами до впливу шкідливих чинників; підсилення адаптаційно сприятливих чинників з метою компенсації дезадаптаційних; урахування різних рівнів системної організації людської індивідуальності (фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного) при плануванні професійних досягнень в трудовій діяльності. В іншому випадку, професійна успішність, яка досягається за будь-яку ціну призведе

не лише до професійних деформацій особистості, але й до погіршення стану здоров'я фахівця.

### *Література*

1. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути её повышения / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8, № 3. – С. 107-117.
2. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во «Ин-т практической психологии», 1996. – 400 с.
3. Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учеб. пособие / Е.А. Климов. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2003. – 318 с.
4. Маркова А.К. Психология профессионала / А.К. Маркова. – М.: Междунар. Гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
5. Попов А.К. Работоспособность человека / А.К. Попов // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 1. – С. 3-12.
6. Родина О.Н. Личностные деформации при развитии состояния хронического утомления // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 1. – С. 123–140.
7. Родина О.Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» / О. Н. Родина // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1996. – № 3. – С. 60-67.

## **ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ РІВНІВ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

*К. В. Гуцол,  
аспірант,*

*Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*

Цивілізаційні виклики сучасності формують принципово нові вимоги до особистості: прогресивне суспільство потребує соціальних лідерів, здатних конструювати власну ідентичність, спрямованих на саморозвиток і самореалізацію. З усіх дискурсивно-орієнтованих концепцій конструювання ідентичності саме нарративний підхід є здатним максимально повно розглядати її розвиток і трансформацію [1; 2; 3]. Проте проблема нарративної компетентності особистості залишається