

## **ПРЕВЕНТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ**

***Н. Ю. Воляннюк,***

*доктор психологічних наук, професор,*

***Г. В. Ложкін,***

*доктор психологічних наук, професор,*

*Національний технічний університет України*

*«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

У психології відбувається інтенсивний пошук конструктів, що характеризують здатність особистості бути стійкою до численних життєвих проблем та професійних труднощів, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я, адаптуючись як до соціальних, так і особистісних трансформацій і криз. Одним з таких є «професійне довголіття». Професійне довголіття суб'єкта – це характеристика його здатності на високому рівні вирішувати професійні завдання протягом усього періоду, відведеного соціумом для діяльності. Передбачається, що у цей період він зберігає психологічне здоров'я, професійну компетентність, уміння й навички діяльності, які забезпечують високий рівень працездатності.

За даними багаточисельних досліджень, точка найвищої напруженості та відповідно найвищих досягнень в різних сферах професійної діяльності припадає на вік від 20 до 45 років. З іншого боку, відомо чимало прикладів, коли людина продовжувала свою професійну діяльність і після 60-70 років. Психологічні закономірності перебігу завершального етапу продуктивної діяльності професіонала, а також специфічний вплив чинників, що визначають професійне довголіття на цьому етапі, потребують окремого вивчення. При цьому виникають два взаємопов'язані практичні завдання: 1) психологічне забезпечення ефективності діяльності в цей період; 2) психологічне забезпечення внутрішньої безконфліктної діяльності. Вирішення зазначених завдань пов'язано з дослідженням змін у структурі операційних та особистісних якостей професіонала, які впливають на успішність його діяльності в період, коли «пік» цієї успішності залишився позаду та розпочинається її спад. Вікові межі цього періоду та темпи регресу досить розмиті. Вони визначаються індивідуальними особливостями суб'єкта, характером професійної діяльності, а також конкретними умовами праці й соціальним оточенням професіонала. Ефективність професійної діяльності протягом певного часу зберігається за рахунок додаткової психічної напруженості, зумовленої підвищеним самоконтролем, однак при цьому зростає фізіологічна ціна діяльності.

В якості основного завдання теоретичного пошуку є аналіз здорового способу життя та його ролі у превентивному забезпеченні психологічного здоров'я та професійного довголіття суб'єкта діяльності.

Фундамент професійного довголіття закладається протягом всього продуктивного життя людини, починаючи з етапу оптації. При цьому виокремлюють такі аспекти психологічного забезпечення професійного довголіття:

- формування стійкої професійної мотивації;
- формування адекватної самооцінки, стійкої і водночас гнучкої;
- високий професіоналізм;
- оволодіння навичками самоконтролю й саморегуляції;
- всебічний розвиток інтелекту;
- розширення сфери інтересів поза межами професійної сфери;
- становлення й розвиток індивідуального стилю діяльності;
- використання засобів і методів індивідуальної та групової корекції психічних станів і працездатності.

Інший аспект забезпечення професійного довголіття пов'язаний з оптимізацією професійного середовища. Сприятливе соціальне середовище, раціональна організація праці, профілактика негативних вікових змін організму й психіки – запорука стабілізації працездатності та збереження психічного комфорту людини. Важливим чинником професійного довголіття є дотримання здорового способу життя.

Здоров'я як соціально-біологічна основа життя є результатом усвідомленої потреби підтримувати фізичне та духовне благополуччя людини шляхом створення та розвитку функціональних ресурсів організму та психіки, їх заощадливого й адекватного використання під час реалізації різних форм активності (життєдіяльності, наукової діяльності) та повного відновлення функціональних систем та працездатності людини (С. Разумов, 1996).

Як зазначає Г. Никифоров (2002), сучасна медицина відносить близько 85% усіх захворювань до класу психосоматичних, патогенетичні механізми розвитку яких пов'язані з психогенними розладами та психічною регуляцією цього процесу. Якості особистості є важливим чинником, що впливає на психологічне здоров'я. Узагальнюючи дані багатьох авторів, дослідник згрупував типи особистості, пов'язані з різними психосоматичними захворюваннями у такий спосіб:

- рішучим, активним, але при цьому надмірно честолюбним, схильним брати на себе занадто багато та тим, хто напружено працює, відзначається підвищеним почуттям відповідальності, обов'язку;
- сумлінним до педантичності, безкомпромісним, хворобливо реагуючим на оцінку себе з боку оточення; схильним до фіксації на негативних емоціях, до звинувачення в усьому інших, стриманих до замкненості, тих, хто жорстко контролює свої емоції аж до їх придушення;

- тим, хто складно пристосовується до швидкозмінних умов життя; нестійким по відношенню до неприємностей, невдач, агресії зі сторони інших тощо.

Звідси стає зрозумілим, що професіонал з психосоматичною патологією характеризуються такими особистісними рисами, які зумовлюють розвиток станів психічної напруженості, втоми, стресу, що знижує продуктивність діяльності та обмежує її тривалість.

Здоровий спосіб життя характеризується низкою чинників (В. Бодров, 2009): режим праці, сон, відмова від шкідливих звичок, загартування, раціональне харчування, фізичні вправи та активний відпочинок.

Режим праці та відпочинку – жорсткий, ритмічний, помірно напружений режим є однією з найважливіших умов високої працездатності та функціональної надійності людини. У багатьох працях фізіологів, гігієністів, психологів обґрунтовані принципи та рекомендації щодо побудови режимів з урахуванням тривалості, періодичності, інтервальності періодів праці та відпочинку залежно від змісту й умов діяльності, статі, віку, кваліфікації тощо. Доведено, що за умови дотримання чіткого режиму виробляється певний біологічний ритм функціонування організму, тобто динамічний стереотип у вигляді системи умовних рефлексів, які закріплюючись, забезпечують організму виконання його роботи, оскільки створюють умови та функціональні можливості для реалізації діяльності. Планування режиму праці та відпочинку має відповідати низці вимог: виконання різних видів діяльності в чітко визначений час, раціональне чергування роботи з відпочинком, регулярне й повноцінне харчування, дотримання гігієни сну (С. Чумаков, 2000). Неправильно побудований режим чи його порушення (надмірні навантаження, неповне відновлення після них, недостатній або неповноцінний відпочинок) призводять до виснаження функціональних резервів, порушення станів професійно-важливих функцій і якостей, що супроводжується зниженням якості діяльності, появою помилок, наростанням психічної напруженості та розвитком втоми.

Сон – ефективний спосіб зниження фізичної й розумової напруженості, спосіб фізіологічного та психологічного захисту від надмірних навантажень, емоційних порушень, переживань, явищ астенизації чи перезбудження. Сон попереджує виснаження нервових клітин, сприяє накопиченню енергії, підвищує захисні можливості організму. Хронічне недосипання призводить до погіршення функціонального стану організму, розвитку неврозів, знижує резистентність до екстремальних впливів. Гігієнічні рекомендації передбачають відповідну до потреб тривалість сну (7-9 годин), відхід до сну об 22-23 годині та підйом приблизно в один і той же час (7-8 ранку), дотримання тиші, надходження свіжого повітря, прийом їжі (за 2-3 години до сну) тощо.

Відмова від шкідливих звичок – боротьба з «чинниками ризику» (особливості поведінки чи несприятливі зовнішні умови), які шкідливо впливають на організм, сприяють розвитку функціональних розладів,

виникненню хвороб. Серед найбільш поширених і небезпечних чинників ризику – куріння, надмірне й регулярне вживання алкоголю, у низці випадків самолікування, а також прийом снодійно-седативних засобів, наркотиків.

Загартування – розвиток неспецифічної резистентності та підвищення стійкості організму до несприятливих впливів високих чи низьких величин температури, барометричного тиску, вмісту кисню в повітрі за рахунок тренування системи терморегуляції, розвитку компенсаторно пристосувальних фізіологічних механізмів.

Значення повноцінного (раціонального) харчування суттєво зростає під час впливу на організм різних несприятливих чинників зовнішнього середовища, а також при інтенсивній тривалій роботі, напруженій фізичній і психічній діяльності. В основу збалансованого режиму харчування мають бути покладені такі принципи: 1) забезпечення потреби в харчуванні за калорійністю й основними харчовими речовинами; 2) правильний розподіл добової калорійності; 3) дотримання фізіологічно обґрунтованих співвідношень окремих харчових речовин у добовому раціоні; 4) максимальне різноманіття їжі; 5) правильне співвідношення рідкої та твердої їжі; 6) врахування кліматичних особливостей та умов праці.

Отже, дотримання здорового способу життя, формування та підтримка високої мотивації до оволодіння та використання основних принципів і рекомендацій зі збереження й зміцнення психологічного здоров'я розглядають як обов'язкові превентивні способи забезпечення професійного довголіття суб'єкта діяльності.

## **ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**

**М. М. Галак,**

*аспірант кафедри психології,*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

Переважає більшість людей у сучасному світі живе в перманентному стресі та тривозі, що посилює як психічну діяльність окремої людини на мікро рівні, так і впливає на результати господарської діяльності компаній та організацій і суспільства в цілому. Події останніх десятиліть змінюють уявлення людства про стабільність розвитку, так криза 2008 року обрушила уявлення про стабільність доларової фінансової системи, яка забезпечувала людям еталонну оцінку ризиків, майбутніх доходів від інвестування і т.д. Кожного дня зростає темп життя, з'являється велика кількість інформації, яку необхідно аналізувати, опрацьовувати, засвоювати, приймати оптимальні і швидкі рішення.