

ситуацію, людина намагається пристосуватися до труднощів, розробити шляхи подолання проблем та вирішення труднощів, побудувати стратегії опанування.

Отже, для журналіста життєстійкість – це здатність фахівця витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Л. В. Перція,**

*аспірант кафедри психології*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

У сучасній психологічній науці категорія «професійне здоров'я працівників» розглядається як економічна цінність разом з прибутковістю виробництва, як необхідна умова високого трудового потенціалу, показник культури і вагомий чинник ефективного управління установами та організаціями.

Резолюцією ООН №38/54 від 1997 р. визначено «...здоров'я людини визначається як найвища людська цінність й відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства».

Статистика свідчить, що осіб, які не страждають на будь-які психічні порушення, тобто «абсолютно здорових» на сьогодні нараховується в середньому 35%. Окрім того, дослідження соціологів, лікарів і психологів однозначно показують, що серед переважної більшості населення відсутня стійка мотивація до збереження здоров'я, не сформованим залишається стереотип, імідж здорового способу життя, викривлені життєві пріоритети тощо.

Мета та завдання дослідження полягає у визначенні психологічних детермінант професійного здоров'я працівників компанії «Eleks», розроблення та апробації за результатами емпіричного дослідження Програми психологічного забезпечення професійного здоров'я працівників та практичних рекомендацій щодо її застосування у роботі з працівниками організацій на психологічному, соціальному та функціонально-динамічному рівнях.

Проблема професійного здоров'я останнім часом привертає увагу все більше науковців і практиків у різних сферах діяльності. У сучасній науці формується уявлення про багаторівневість професійного, психічного та психологічного здоров'я. Дослідженню зазначених проблем присвятили свої праці (Б. Братусь, Ф. Василюк, О. Калітеєвська, Д. Леонтьєв, М. Маккей, М. Девіс, П. Феннінг, Є. Потапчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець та ін.).

За даними ВООЗ та низки міжнародних соціологічних центрів досліджень за період 2019-2020 року у всьому світі через спалах коронавірусної інфекції спричиненою (COVID-19), вжиття обмежувальних заходів для порятунку людських життів вкрай негативно вплинуло на діяльність бізнесу. Велика кількість підприємств різних секторів економіки зіткнулася з неможливістю здійснювати господарську діяльність, втратила доходи та опинилася на межі закриття. Діяльність інших підприємств була суттєво обмежена. За цих умов значне навантаження щодо розроблення та забезпечення нових виробничих підходів для ефективного управління виробництвом лягли на плечі фахівців ІТ компаній.

Ситуація погіршується також процесами, які відбуваються у світі. Глобальна економіка наближається до однієї з найсерйозніших рецесій в історії: за прогнозами Міжнародного валютного фонду, падіння світового валового внутрішнього продукту у 2020 році очікується на рівні 3 відсотки, що перевищує падіння 2008-2009 років. Глобальні ринки товарів та послуг, капіталу та робочої сили змінюються: з'являються нові торгові бар'єри, знижуються обсяги міжнародних інвестицій та руху робочої сили. В Україні, яка завжди була більш вразливою до кризових явищ, падіння валового внутрішнього продукту прогнозується на рівні 4,8 відсотка.

Аналіз наукових праць з питань задекларованої нами теми дослідження, власні спостереження автора та багаторічний досвід роботи у сфері формування здорового способу життя особистості та профілактики професійного стресу дають нам підстави стверджувати, що психологічні знання в галузі стресових впливів на особистість і їх наслідків в процесі професіогенезу обмежені, крім того, незважаючи на великий інтерес вчених до проблеми стресостійкості особистості, вона залишається малодослідженою, оскільки нині не існує її цілісної концепції.

Тому завдання нашого дослідження полягає у психологічному аналізі та розумінні професійного стресу, копіngu, наслідків стресових впливів на психіку та здоров'я працівників організацій. Такий підхід до вивчення проблеми, на наше переконання дасть змогу комплексно представити концепцію стресостійкості особистості, визначити принципи, структурні елементи, методи психодіагностики, психопрофілактики і психотерапії працівників організацій, зокрема і сфери ІТ та ефективно формувати заходи психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Зміст і структура Програми психологічного забезпечення професійного здоров'я фахівців, яку ми передбачаємо розробити для фахівців ІТ компаній, та лише після її апробації рекомендувати широкому загалу для використання, на наше переконання має передбачати змістовно побудовану, логічно поєднану структуру та формуватися на базі таких основних принципів:

- 1) *Дотримання прав людини і справедливості* відносно її оцінки та оцінки її продуктів діяльності;

2) *Активне залучення громади (колективу) до формування корпоративної культури установи (організації) щодо здорового способу життя працівників;*

3) *Принцип «не нашкодь».* Робота над питаннями психічного здоров'я та психологічної підтримки потенційно може заподіяти шкоду, адже вона стосується дуже чутливих аспектів тому має будуватися на принципі індивідуального підходу та суворого дотримання конфіденційності у роботі з клієнтами;

4) *Використання доступних ресурсів і спроможностей,* що є в арсеналі психолога організації та робота над їх розширенням;

5) *Інтегрування системи психологічного супроводу та підтримки працівників організації.* Заходи і програми мають бути максимально інтегрованими та орієнтованими власне на розв'язання конкретних, клієнт орієнтованих проблем;

6) *Багаторівнева підтримка.* Професійний стрес впливає по різному на людей, тому існує потреба різних видів підтримки. Ключем до організації успішної системи роботи з проблемами, пов'язаними з психічним здоров'ям та психологічною підтримкою працівників організацій, є розробка багаторівневої системи додаткової підтримки, яка задовольняє потреби різних груп (див. Рис. Піраміда інтервенцій професійного здоров'я та психосоціальної допомоги, що запропонована до використання та впровадження у практику діяльності Міжвідомчим постійним комітетом «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка» (м. Женева, 2008 р.).



Рис.1. Підтримка інтервенцій з професійного здоров'я та психосоціальна підтримка

Отже, психологічне забезпечення професійного здоров'я має включати комплекс заходів і засобів, спрямованих на підтримку, збереження і прогнозування рівня здоров'я, виявлення груп «ризик», психологічну реабілітацію і корекцію осіб, що перенесли дію чинників психотравмуючої ситуації (Л. Карамушка, М. Корольчук, В. Корольчук, А. Маклаков, С. Миронець, С. Світозарова, О. Тімченко, В. Шевченко).

Розв'язання окресленого нами, далеко не повного списку проблем, що потребують наукового дослідження та вирішення через впровадження змістовних механізмів та цілісної системи підходів до управління процесами формування здорового способу життя працівників організацій, попередження їх передчасного старіння та профілактики розвитку професійного стресу дадуть змогу створити та запропонувати до використання Психологічні програми формування здорового способу життя працівників організацій та установ, сприятимуть утворенню дієвих механізмів та інструментів попередження та подолання наслідків професійного стресу у працівників організацій та установ.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СИТУАЦІЇ НЕВИНОШУВАННЯ ВАГІТНОСТІ**

***І. В. Пузь,***

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса*

Однією із актуальніших проблем сучасного акушерства вже протягом тривалого часу залишається проблема невиношування вагітності, що являє собою одну із форм порушення репродуктивного здоров'я жінки. За визначенням ВООЗ, невиношування вагітності – це самовільне переривання вагітності на будь-яких термінах, від моменту запліднення до 22 акушерських тижнів вагітності. В залежності від того, на якому терміні відбулось переривання вагітності, прийнято виокремлювати: ранні викидні (до 12 тижнів); пізні викидні (від 13 до 22 тижнів); передчасні пологи (від 23 до 37 тижнів). За статистикою найбільш численні є ранні викидні, які становлять приблизно від 10 до 20% від загальної кількості вагітностей (Вовк І. Б., Корнацька А. Г., Трохимович О. В., 2017).

Слід зазначити, що проблема невиношування вагітності виступає однією і провідних причин репродуктивних втрат, а також передчасного народження дітей із надзвичайно малою вагою, які входять до групи ризику щодо виникнення різного роду захворювань та догляд за якими потребує чималих зусиль не тільки з боку лікарів, але й з боку батьків. Щороку прямі репродуктивні втрати від невиношування вагітності становлять більше 30-40