

**Гуткевич**

**Елена Владимировна,**

**доктор медицинских наук,**

**профессор кафедры**

**генетической и клинической психологии**

**факультета психологии НИ ТГУ,**

**ведущий научный сотрудник**

**ФГБНУ «НИИ психического здоровья»**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Томск – 2016**

# **Психология профессионального здоровья**

- 1. Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Здоровье как системное понятие. Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте российской культуры.**
- 2. Проблема профессионального здоровья – исторический аспект. Определения и понятия.**
- 3. Критерии, уровни профессионального здоровья.**
- 4. Личностное здоровье профессионала.**
- 5. Психическое здоровье студентов.**
- 6. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Психологическое самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. «Сопровождение».**
- 7. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста.**
- 8. Экстремальные условия деятельности человека. Стресс и здоровье, стрессы на рабочем месте (в профессиональной деятельности).**
- 9. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент.**

**10. Безопасность труда. Дизайн рабочего пространства.**

**11. Буллинг (травля), моббинг, агрессия и насилие на работе.**

**12. Профессиональные вредности.**

**13. Производственные организации, системный подход. Нарушения и интервенция.**

**14. Преодоление дисбалансов – коучинг (наставничество).**

**15. Синдром «профессионального выгорания», модели феномена.**

**Профессиональная реабилитация.**

**16. Корпоративная культура и здоровье.**

**17. Позитивная психология и благополучие работника.**

**18. Профессиональное долголетие. Факторы риска при завершении профессиональной деятельности и выходе на пенсию.**

**19. Психическое здоровье работающих. Профпсихиатрия.**

**20. Проблемы сохранения и поддержания психического и физического здоровья работающего человека. Профилактика профессионального здоровья.**

# **Лекция 6**

**КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ЗДОРОВЬЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ.  
НАДЕЖНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. «СОПРОВОЖДЕНИЕ»**

# **Психология профессионального здоровья**

## **Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности (ПОПД)**

**Процесс непрерывного психологического сопровождения рассматривается в качестве обязательного условия становления специалиста и его последующего профессионального функционирования. Центральная идея концепции заключается в том, что речь идет о сквозном психологическом обеспечении в принципе любого вида профессиональной деятельности от «входа» в профессию и до «выхода» из нее. Осуществить ПОПД – это значит воплотить в ее реализации все те уже известные и апробированные психологические знания, которые помогут отвечать соответствующим требованиям по надежности, эффективности, качеству выполнения человеком своих профессиональных функций**

**Профессиональное здоровье – свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности (В. А. Пономаренко).**

**Профессиональное здоровье – определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность (А. Г. Маклаков)**

# ПОПД

«Вход» в профессию –  
профессиональное  
самоопределение

Профессиональная  
подготовка

Профессиональная  
адаптация

Регулярная  
профессиональная  
деятельность

Повышение  
профессиональной  
квалификации

«Выход» из профессии  
(адаптация к новым  
условиям  
жизнедеятельности)

- С. М. Шингаев «психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров»:
- 1) формирование и в последующем повышение профессиональной компетентности менеджеров в области здоровья, выработка у них навыков здорового поведения; 2) повышение стрессоустойчивости менеджеров. В том числе за счет прохождения обучения по профессионально ориентированной тренинговой программе стресс-менеджмента
- ПОПД – принципы научности, непрерывности (динамичности), детерминизма, системности, комплексности, индивидуального подхода, целенаправленности, профессионализма, дифференцированности

# Этапы

● **1. «Вход» в профессию**

● **2. Профессиональная подготовка**

● **3. Адаптация к профессиональной деятельности**

● **4. Регулярная профессиональная деятельность**

# Этапы

- **5. повышение профессиональной квалификации**
- **6. «Выход» из профессии**

# Профессиональное самоопределение

- Интересы, на формирование которых, в свою очередь, влияют способности, прошлый опыт, представление о будущей профессии
- Индивидуальные особенности: черты характера, темперамент, свойства нервной системы
- Уровень подготовки, который включает в себя культурный кругозор, мировоззрение, успеваемость
- Состояние здоровья
- Социальные факторы: место жительства, профессия и советы родителей, рекомендации педагогов, товарищей, средств массовой информации

## Профессиональная подготовка

Обеспечение единства обучения и воспитания. Построение учебного процесса на основе сознательного и активного участия обучаемых. Наглядность и доступность изложения учебного материала.

Систематичность, последовательность построения учебного процесса. Учет индивидуальных особенностей обучаемых. Обеспечение контроля за прочностью усвоения и характером протекания профессиональной подготовки.

Готовность к постоянному самоизменению. Внутренняя личностная ответственность за собственное здоровье. Способность жить в согласии с самим собой, внутренняя сбалансированность. Овладение приемами самовосстановления после перегрузок. Выработка адекватных средств преодоления нежелательных состояний. Овладение приемами психической саморегуляции и нормализации уровня работоспособности, устранения последствий профессионального утомления. Предупреждение возможных личностных деформаций в своей профессии. Противодействие профессиональному старению и поддержание своего интеллектуального, творческого потенциала. Исключение из своей жизни саморазрушающих стратегий поведения. Развитие навыков самоконтроля за течением мыслительного процесса, умения в нужное время осуществлять умственную релаксацию

# Профессиональная адаптация

- Процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда»
- **Первичная и вторичная адаптация**
- **Факторы прохождения адаптации:** возраст, пол, индивидуальные особенности – подвижность нервной системы, мотивация, самостоятельность, склонность к сотрудничеству, адекватная самооценка личностных и профессиональных возможностей, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, степень тревожности

**Высокая удовлетворенность молодого работника выполняемой работой, установление им деловых отношений с руководством и коллегами по трудовому коллективу, социально-психологическая совместимость, успешность выполняемой деятельности Освоевременность и безошибочность профессиональных действий; умение не создавать предпосылки себе и другим для травм и аварий; осуществление деятельности без угроз для здоровья)**

# **Регулярная профессиональная деятельность**

## **Надежность профессиональной деятельности**

**предполагает безошибочное выполнение человеком возложенных на него профессиональных обязанностей (функций) в течение требуемого времени и при заданных условиях деятельности**

**Фазы динамики работоспособности: вработываемость, устойчивой работоспособности, падение работоспособности (развитие утомляемости)**

# Повышение квалификации

- **Достижение оптимального соотношения энергетических (личностных) затрат и достигнутых результатов в ходе обучения («результативность – ресурсы»)**

# «Выход» из профессии

- **Внутреннее бесконфликтное завершение профессионального пути, поиск пенсионером новых возможностей для личностного развития**

# Работоспособность

- **Профессиональное здоровье** – интегральная характеристика функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни. А также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность
- Главный показатель – **работоспособность**, отражающая эти возможности человека (трудоспособность, дееспособность)
- **Профессиональная работоспособность** – максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т. е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости (уровень энергозатрат за период работы и выраженность утомления к концу деятельности)
- **Факторы:** 1. Физический статус; 2. Психический статус (умственная работоспособность); 3. Социальные и социально-психологические факторы

# Факторы:

## Психический статус

- Степень адекватного состояния психической активности (функциональный покой – психоэмоциональный стресс)
- Характеристики внимания: активность, направленность, широта, переключаемость, концентрация, устойчивость
- Восприятие – вербализация
- Научение
- Память
- Мышление: наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое с учетом скорости, креативности
- Свойства личности

## Социально-психологические

- Межличностные отношения
- Благоприятный психологический климат в коллективе
- Сработанность коллектива
- Мотивация к деятельности

## **Особенности жизненных ценностей в разных группах населения**

**Врачи и представители  
клинических профессий – особая  
категория людей, принимающая  
на себя самые главные  
страдания человека, боль,  
ограничения  
жизнедеятельности, появление  
на свет, подготовку человека к  
достойному уходу из этой жизни.**

**Чувство врачебного долга,  
сострадание. профессиональные  
знания, подсказывающие линию  
поведения, фактически  
соперничают с экономическими  
соображениями**

<b>Жизненные ценности</b>	<b>Население</b>	<b>Врачи</b>
<b>Материальны й достаток и духовная жизнь</b>	<b>43,4</b>	<b>3,4</b>
<b>Материальны й достаток без духовной жизни</b>	<b>20,9</b>	<b>22,5</b>
<b>Духовная жизнь без материальног о достатка</b>	<b>2,7</b>	<b>10,1</b>
<b>Не выбрали</b>	<b>33,0</b>	<b>64,0</b>

## **ЛЕКЦИЯ 7**

**ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ  
КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ  
СПЕЦИАЛИСТА**

## **Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста**

- **Включает психолого-акмеологическую модель, алгоритм, закономерности и механизмы.**
- **Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста дает целостное понимание сущностно-содержательных, структурных, регулятивных процессов становления и функционирования здоровьесбережения. В рамках концепции введены новые психолого-акмеологические понятия: «профессиональное здоровье», «сбалансированное развитие профессионального здоровья», «здоровьесберегающая компетентность», «здоровьеразвивающая деятельность», «здоровьесберегающее самосовершенствование».**

# **Психолого-акмеологическая модель развития профессионального здоровья**

**Позволяет рассматривать сбалансированное развитие профессионального здоровья специалиста-профессионала как форму и результат целостного проявления индивидуальных, психофизиологических и личностных особенностей человека, высший уровень его развития как субъекта профессиональной деятельности, обеспеченность уровней развития здоровьесберегающей компетентности единством- процессов самости (самопознания, самоуправления, самоорганизации, саморегуляции и самосовершенствования), технологий (диагностика, психолого-акмеологическое сопровождение, психолого-акмеологическая коррекция и профилактика, развитие, совершенствование), подсистем развития (базовая, особая, специальная здоровьесберегающая компетентность).**

**В психолого-акмеологической модели отражена способность человека к эффективному развитию профессионального здоровья. Модель показывает, что способность к эффективному развитию профессионального здоровья является функцией нескольких интегральных переменных: чувствительности к объективным потребностям изменений (внутренним и внешним); чувствительности к возможностям развития (знание своего потенциала, использование внешних ресурсов развития); внедренческого потенциала, понимаемого как способность эффективно использовать выявленные ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ здоровьесберегающей компетентности.**

**Многоуровневость** – личностный адаптационный потенциал, включающий в себя различные здоровьесберегающие уровни: стрессоустойчивость, самооценка личности, социальная поддержка, ценностные ориентации, общительность, морально-нравственная ориентация, групповая идентификация и др.

**Здоровая адаптивность** выражается в целеустремленном функционировании целостного организма индивида, определяемом согласованностью и соответствием; его целей, и достигаемых в ходе здоровьесберегающей деятельности результатов

**Здоровая адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза. Основные типы адаптационного процесса формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида: 1) тип активный — характерен преобладанием активного воздействия на социальную среду и на себя; 2) тип пассивный- — определяется пассивным, конформным принятием целей и ориентации ценностных групп. Эффективность адаптации существенно зависит от того; насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные роли и связи: искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям адаптации, крайним выражением чего служит аутизм. Нарушения адаптации приводят также к невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и пр.

**Динамичность. Динамика** — ход развития, изменения какого-либо явления. Динамичность в здоровьесбережении – основа движущих сил индивидуального; психического и личностного развития, повышающих здоровьесберегающую компетентность, ведущих к сбалансированному развитию профессионального здоровья и к акме.

**Активность** - стремление субъекта выйти за собственные пределы, расширить сферу деятельности, действовать за границами требований ситуации и ролевых представлений. Интегральная характеристика здоровой личности — активная жизненная позиция, направленная на развитие здоровьесберегающей компетентности и ответственности за свое здоровье и жизнь.

**Психолого-акмеологические закономерности и механизмы развития профессионального здоровья отражают устойчивые связи и отношения между психическими явлениями, состояниями, позволяют выявить взаимосвязь экзистенциально-природных особенностей, сущностных характеристик человека и социальных условий его жизнедеятельности, позволяют объяснять, а иногда и прогнозировать особенности движения человека по жизненному пути, его стратегии в сохранении и укреплении профессионального (в том числе индивидуального и психического) здоровья, в достижении акме.**

**Организация в образовательном пространстве психолого-акмеологической среды комплекса взаимосвязанных социально-психологических, педагогических и дидактических условий и реализация в этой среде психолого-акмеологических факторов развития профессионального здоровья объективно способствуют повышению эффективности процесса здоровьесбережения.**

# **Профессиональная самооценка**

**Самоотношение специалиста к результату сопоставления образов реального и идеального «Я-профессионал».** Она определяется в результате процесса самооценивания в контексте профессиональной деятельности, в сравнении с другими и с самим собой. Содержанием профессиональной самооценки выступает самоотношение к профессионально значимым параметрам:

- - деловым и личностным качествам;
- - качествам профессионального общения;
- - аналитическим умениям;
- - ценностным ориентирам.

**Структура профессиональной самооценки включает:**

- - оценку себя как профессионала (в оппозиции профессионал-непрофессионал);
- - оценку себя как профессионала в области межпрофессионального взаимодействия (в отношениях с профессионалами других профессий)
- - оценку себя: как профессионала в достижении акме в определенном типе профессиональной деятельности (экономист, юрист, социальный работник)

# Этапы профессионального самоопределения

- **Осознание человеком своих особенностей, возможностей, способностей, психологических качеств, черт характера;**
- **выбор индивидом критериев оценивания собственной личности с точки зрения идеального профессионального Я на основе сформировавшейся индивидуальной системы ценностей и идеалов, осознания требований предпочитаемой профессии;**
- **сопоставление реально существующих качеств и требований профессии, определение их соответствия, понимание важности развития у себя необходимых качеств;**
- **предвосхищение своих завтрашних, потенциальных качеств, необходимых для достижения успеха;**
- **постановка целей и задач, разработка планов в соответствии со своими ценностными ориентациями для принятия себя и достижения успеха (что я хочу и как я намерен действовать)**

# **Профкомпетентность**

**Включает аутопсихологическую и здоровьесберегающую компетентности; представляющие собой систему знаний о себе, а также умений и навыков; приводящих к повышению уровня самопознания, самоорганизации; саморегуляции и самореализации как внутреннего резерва саморазвития и самосовершенствования; способность личности развивать и использовать собственные психические ресурсы, создавать благоприятную для деятельности ситуацию путем изменения своего внутреннего состояния, перестраиваться при возникновении непредвиденных обстоятельств; создавать волевую установку на достижение значимых результатов. В целом аутопсихологическая и здоровьесберегающая компетентности обеспечивают оптимальность самоорганизации жизни и профессиональной деятельности**

# Психодиагностический комплекс

В состав психодиагностического комплекса входили: 1. Тест-опросник «Самоотношение» (В.В. Сталин, СР. Пантилеев). 2. «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)\* (модифицированный вариант). 3. Опросник САН (Самочувствие-Активность-Настроение) В.А. Доскина<sup>1</sup> и др. 4. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. 5. Методика СМОЛ. 6. Определение нервно-психической устойчивости (НПУ) и риска дезадаптации в стрессе по методике «Прогноз». 7. Экспресс-диагностики невроза К. Хекка и Х. Хесса. 8. Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. 9. Диагностика типа темперамента по Я. Стреляу. 10. Диагностика самооценки уровня тревожности по Ч.Д. Спилбергеру (адаптация Ю.Л. Ханиным). 11. Измерение уровня тревоги Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова). 12. «Ценностные ориентации» М. Рокича. 13. «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан). 14. Методика «Анализ своих ограничений» М. Вудкока и Д. Френсиса. 15. Опросник «Подростки о родителях» (ADOR, Шефер). 16. Самооценка психических состояний личности по Г. Айзенку. 17. Методика Х. Шмишека «Акцентуация характера». 18. Методика АСВ («Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллера). 19. Методика Р. Плутчика, Г. Келермана «Механизмы психологической защиты».

# **Здоровьесберегающий коррекционно-развивающий эксперимент**

**В ходе здоровьесберегающего коррекционно-развивающего эксперимента использовались:**

- 1. Авторская методика проведения здоровьесберегающего коррекционно-развивающего тренинга.**
- 2. Тренинговые программы трансактного анализа Э. Берна.**
- 3. Здоровьесберегающие системы и комплексы нейролингвистического программирования.**
- 4. КПО Х.К. Лейнера.**
- 5. Метод саногенного мышления Ю.М. Орлова.**
- 6. Здоровьесберегающие методы гештальттерапии и психосинтеза Р. Ассаджиоли.**
- 7. Медитация.**

# Подсистемы здоровьесберегающей компетентности

## Базовая психологическая компетентность

представляет собой совокупность психологических знаний о себе в области: психофизиологических, индивидуально-типологических особенностей (темперамент, характер, эмоционально-волевая регуляция, личностный стиль деятельности, когнитивный стиль, профессионального мышления и др.); защитно-блокирующих систем, препятствующих эффективной саморегуляции (комплексы, неврозы, преобладающие типы психологических защит, индивидуальная история детско-родительских отношений и др.). Базовая психологическая компетентность формируется, как психическое новообразование подросткового и юношеского возраста (в соответствии с возрастными особенностями формирования здоровьесберегающей компетентности) и, при продуктивном развитии личности, развиваясь и совершенствуясь, становится характеристикой зрелой и здоровой личности. В дальнейшем, встраиваясь в контекст психофизиологического и личностно-профессионального развития, трансформируется в особую и специальную здоровьесберегающую компетентность, как реализуя имеющиеся у человека внутренний потенциал и резервы, так и успешно используя внешние ресурсы: социальное окружение, социально-ролевые идентификации, условия деятельности и т.д.

**В случае деструктивного личностного развития профессионального здоровья - при невротизации, психопатизации, дезадаптации, усугублении некоторых акцентуаций характера — происходит непродуктивное развитие базовой психологической компетентности с нарушением процессов реалистичного самовосприятия. Непродуктивное развитие профессионального здоровья во всех перечисленных выше случаях препятствует эффективной профессиональной самореализации, создает трудности социально-психологической адаптации (в профессиональной группе, семье); уводит человека от достижения его профессионального и личностного акме.**

**Мера продуктивности базовой здоровьесберегающей компетентности (исходящий из психофизиологических и индивидуально-типологических особенностей уровня самопознания) будет задавать необходимую дельту дальнейшего психолого-акмеологического сопровождения и психолого-акмеологической коррекции, профилактики и здоровьесберегающего самосовершенствования.**

# Подсистемы здоровьесберегающей компетентности

## Особая здоровьесберегающая компетентность

является характеристикой личности специалиста и включает понимание своих сильных и слабых сторон в области личностно-профессионального развития с целью сохранения адекватной самооценки; необходимых профессионально-важных качеств, именно в выбранной профессии; зон продуктивного профессионального самоопределения; средств профессиональной самореализации, что в целом благотворно скажется на профессиональном здоровье специалиста. Овладение человеком профессиональным мастерством происходит одновременно с развитием его особой здоровьесберегающей компетентностью. Вектор развития особой здоровьесберегающей компетентности при этом состоит в понимании специалистом того, что его базовая здоровьесберегающая компетентность - индивидуально-типологические особенности, сильные стороны и ограничения - должна быть оптимизирована (использована максимально эффективным образом) в соответствии с требованиями профессии. Поэтому процесс продуктивного развития особой здоровьесберегающей компетентности зависит не только от внутренних, но и от внешних факторов. В своем целостном виде эффективность развития особой здоровьесберегающей компетентности состоит в умении выделять, и решать характерные для профессиональной деятельности психолого-акмеологические задачи, что позволит сохранить и укрепить **профессиональное здоровье специалиста.**

- **Специальная здоровьесберегающая компетентность** включена в процесс дальнейшего сбалансированного развития профессионального здоровья. На этом этапе формируются интегральные новообразования, позволяющие личности, выходить за собственные рамки и создавать новые внутренние ресурсы. Это этап творческой самореализации и самосовершенствования, когда человек становится подлинным субъектом себя, своего здоровья и своей жизни.
- **Специальная здоровьесберегающая компетентность** включает в себя проявления высших уровней самопонимания, самоуправления, самоорганизации и саморегуляции и проявляется в таких интегративных психических новообразованиях, которые в акмеологии называются инвариантами профессионализма: способности выходить за рамки собственной личности, прогностические способности, креативность, эффективная саморегуляция, высокая мотивация достижений.
- **Специальная здоровьесберегающая компетентность**, имея в своем основании базовую и особую здоровьесберегающую компетентность, поднимает личность не только на уровень субъекта своей собственной активности, но и на уровень творца своего здоровья. специалист свободно владеет как внутренним, так и внешним потенциалом, более того, он способен к созданию новых ресурсов. Например, с точки зрения развития внутреннего потенциала это может быть освоение новейших психотехнологий саморегуляции, креативных способов мышления, освоение смежных областей деятельности. С точки зрения развития внешнего ресурса - это использование социальных и социально-психологических технологий изменения социальной среды, создания новых социальных и организационных структур, формирования команд единомышленников.

# Психолого-акмеологические механизмы развития профессионального здоровья специалиста

Социально-психологические; личностные, педагогические, дидактические, когнитивные, социокультурные, психологические

связаны с социально-психологическими, психофизиологическими, личностными, возрастными и профессиональными особенностями специалиста и имеющейся у него системой субъективных отношений и его способностью к саморегуляции, самоорганизации, саморазвитию и самосовершенствованию, сохранению и укреплению профессионального здоровья

Психолого-акмеологические механизмы развития профессионального здоровья специалиста в качестве своих звеньев включают психическое и психологическое здоровье семьи, ценностные ориентации и профессиональные притязания, психическое возрастное развитие, ответственность за свое профессиональное здоровье, интенция здоровья; обеспечение высокого уровня усвоения здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в процессе обучения, накопление здоровьесберегающего опыта, активное приближение профессионального долголетия

# Алгоритм эффективного развития профессионального здоровья

**Организационный** – организация в общеобразовательной системе, системе высшей школы, профессиональной подготовки и переподготовки учебных курсов по развитию здоровьесберегающей компетентности. Разработка траекторий сбалансированного развития профессионального здоровья личности в рамках программ личностно-профессионального развития и здоровьесберегающей компетентности. Выявление зон ближайшего развития

**Педагогический** – изучение основ психологии личности, психологии здоровья, индивидуальных различий, акмеологии здоровья; психокоррекции и психопрофилактики, повышение уровня здоровьесберегающей компетентности.

**Диагностический** – диагностика и необходимая коррекция знаний, умений и навыков в области акмеологии и психологии здоровья. Выявление уровня профессионального здоровья, индивидуально-типологических особенностей

**Психологический** – овладение здоровьесберегающими технологиями и совладающим поведением в рамках решения психолого-акмеологических задач (программно-целевые тренинги по сохранению и укреплению профессионального здоровья, мотивации к эффективному использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности). Апробация приобретенной здоровьесберегающей компетентности в профессиональной деятельности (в старших классах, при профессиональном самоопределении, в вузах и на курсах повышения квалификации).

# Система психолого-акмеологических условий и факторов

**Основными субъективными факторами эффективности развития профессионального здоровья специалиста являются:** способность эффективно разрешать внутриличностные конфликты; развитость эмоциональной компетентности, эмоционального интеллекта, эмоциональной культуры; сформированность аналитико-прогностического опыта в области самопознания; саморегуляции и саморазвития; формирование ценностного здоровьесберегающего отношения к самосовершенствованию.

**К субъективным факторам развития профессионального здоровья специалиста нами были отнесены**

**также биохимические, конституциональные, нейродинамические, психодинамические, эмоциональные факторы**

Условиями развития профессионального здоровья специалиста являются: востребованность продуктивно- работающих специалистов, обладающих высоким уровнем здоровьесберегающей компетентности; воспитание готовности нести, ответственность за свое здоровье и жизнь, готовности специалиста к самопознанию, саморазвитию и самосовершенствованию; создание развивающей среды как в рамках профессиональной деятельности, так и в ситуациях общеобразовательного и профессионального обучения и переобучения; создание научно- методологической базы формирования здоровьесберегающей компетентности, позволяющей реализовать в ходе ее формирования учебно- методические программы и развивающие здоровьесберегающие тренинги; особая организация учебного процесса, предусматривающая введение диагностических и активных здоровьесберегающих форм занятий; особенности организационной среды, тип организационной культуры общеобразовательных учреждений и высшей школы, определяемый как "обучающий", способствующий формированию здоровьесберегающей компетентности; наличие в ней системы, стимулирующей сбалансированное развитие профессионального здоровья специалиста

# **Психолого-акмеологическое сопровождение развития профессионального здоровья специалиста**

**Система общих, частных, специальных технологий психолого-акмеологической помощи специалисту, дифференцированно используемых для различных категорий специалистов, а также на различных этапах профессиональной карьеры, в различных условиях жизнедеятельности специалиста.**

**Цель – способствовать специалисту в саморазвитии и саморегуляции; помочь начинающему специалисту в период профессиональной адаптации эффективно использовать внутренние психофизиологические ресурсы при освоении основ профессиональной деятельности; научить специалиста дифференцированно использовать психологические стратегии поведения в различных подсистемах профессиональной деятельности: "руководитель-подчиненный", "коллега-коллега", "специалист-информация", "специалист-внешняя среда", "специалист-индивидуальный потенциал", "специалист-личная жизнь", "специалист-государственный интерес" и др.; сформировать психологическую готовность к преодолению жизненных и профессиональных кризисов; помочь профессионалу найти оптимальные взаимосвязи между профессиональной деятельностью и другими сферами жизни, максимально использовать все жизненные ресурсы для успешной жизненной карьеры в целом и для сохранения и укрепления профессионального здоровья**

Развитие профессионального здоровья при психолого-акмеологическом сопровождении будет наиболее эффективным, если в соответствии с психолого-акмеологической концепцией: одной из основных целей образования станет формирование личностно-ориентированной здоровьесберегающей обучающей и развивающей организационной среды в общеобразовательной системе, в системе профессиональной подготовки и переподготовки кадров, в высшей школе; организация и методы развития профессионального здоровья специалиста будут основаны на обучении психолого-акмеологическим здоровьесберегающим технологиям, копинг-стратегиям, повышению здоровьесберегающей компетентности, на развитии внутренней самопреобразующей деятельности; при отборе и разработке психолого-акмеологических технологий, обеспечивающих сбалансированное развитие профессионального здоровья личности, будут учитываться психолого-акмеологическая ценность психолого-акмеологических технологий, закономерности влияния различных типов методов развивающих воздействий на личность, а также существование системных эффектов в любом формирующем или развивающем воздействии; планирование и реализация проекта развития профессионального здоровья специалиста будут проходить при постоянном психолого-акмеологическом сопровождении