

Гуткевич

Елена Владимировна,

доктор медицинских наук,

профессор кафедры

генетической и клинической психологии

факультета психологии НИ ТГУ,

ведущий научный сотрудник

отделения эндогенных расстройств

НИИ психического здоровья

Томский НИМЦ РАН

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛА**

Томск

Лекция 3

Проблема профессионального здоровья – исторический аспект. Определения и понятия. Критерии, уровни профессионального здоровья. Личностное здоровье профессионала. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста

За рубежом

- Начало XX века – Ф. Тейлор (США), научная организация труда, «экономический человек»
- Ф. Джилберт «Азбука научной организации труда», 1925 – видит смысл НОТ в том, чтобы каждый занимался тем делом, которое больше всего соответствует его физическим и психическим способностям. День борьбы с утомлением, привлечение психологов. Лилиан Джилберт «Психология управления предприятием», 1925
- Б. Мессьо (Англия) «Рациональная организация труда и психология»
- Ч. Мейерс «Психика и труд», 1923 (США), психологический фактор – основной важный фактор, который определяет будущее промышленности
- Ф. Уотте «Методы повышения производительности труда», 1925, задача психолога – создать оптимальные духовные и физические условия для осуществления работы самого высокого качества
- И. Витте (Германия), «нашим лозунгом должна быть не автоматизация как цель, а одухотворение работы и самого рабочего. Э. Крепелин рассматривал труд не как прискорбную участь угнетенных, а как привилегию здорового человека

В России

- **И. Сикорский, 1879 – измерение утомления**
- **В. М. Бехтерев, 1918. Институт мозга, лаборатория труда – разработка мер по сохранению здоровья и развитию личности трудящихся. Январь 1921г. – 1-я Всероссийская инициативная конференция по НОТ и производства**
- **В. П. Кашкадамов «Труд и здоровье», 1926**
- **А. К. Гастев 1920, Москва, Центральный институт труда (ЦИТ), НОТ – максимальная активизация работников в сочетании со сбережением их сил и здоровья, экономным расходом энергии**
- **Н. А. Витке «Организация управления и индустриальное развитие», 1925, трудовая мотивация, работник – это «биосоциальное существо», работоспособность**
- **Н.А. Рыбников, 1917 «Психология и выбор профессии», Институт педологии**

Становление психологии профессионального здоровья

- Термин (occupational health psychology) – 1986г., Дж. Эверли-младший
- 1987г. – журнал Work/Stress – Т. Кокс, с 2000г. входит в европейскую академию психологии профессионального здоровья (ЕА-ОНР)
- 1990г. Дж. Рэймонд, Д. Вуд, В. Патрик – раздел организационной психологии по различным аспектам проблемы здоровья работающих людей – цель: создавать здоровые рабочие места
- Journal of Occupational Health Psychology
- 2003г. Д. Шульц, С. Шульц «Психология и работа» – цель: изучение вредного влияния стресса на здоровье работающих людей и разработка способов борьбы с ним; предмет: последствия производственных стрессов
- 2004г. П. Мучински «Психология, профессия, карьера»
- 2010г. Дж. Бэрлинг, А. Гриффитсон «Руководство по психологии профессионального здоровья»
- Профессиональные организации – Общество психологии профессионального здоровья (SOHP), Европейская академия психологии профессионального здоровья (ЕА-ОНР), международная комиссия профессионального здоровья по организации работы и психосоциальным факторам (ICOH-WOPS); **Минтруд**

Подходы к определению термина

Европейский подход: «вклад прикладной психологии в решении вопросов профессионального здоровья ... изучение психологических, социальных и организационных аспектов динамической взаимосвязи профессиональной деятельности и здоровья», Том Кокс, 2000

- Психология здоровья, психология труда, организационная психология, социальная психология и психология среды

- 1) прикладная наука 2) ориентированная на решение проблем 3) мульти- или междисциплинарная 4) партисипативная 5) сфокусированная на вмешательстве с акцентом на первичную профилактику 6) существующая в пределах правовых рамок

● **Северо-американский подход:** «объединит и синтезирует концептуальные подходы и знания из различных областей науки, преимущественно психологии здоровья и общественного здоровья, а также профилактической медицины, медицины труда и поведенческой медицины, социологии труда и менеджмента», Рэймонд, 1990

В России

- **В. М. Бехтерев, 1918 Институт мозга, лаборатория труда – разработка мер по сохранению здоровья и развитию личности трудящихся. Январь 1921г. – 1-я Всероссийская инициативная конференция по НОТ и производства**
- **В. П. Кашкадамов «Труд и здоровье», 1926**
- **А. К. Гастев 1920, Москва, Центральный институт труда (ЦИТ), НОТ – максимальная активизация работников в сочетании со сбережением их сил и здоровья, экономным расходом их энергии**
- **Н. А. Витке «Организация управления и индустриальное развитие», 1925, трудовая мотивация, работник – это «биосоциальное существо», работоспособность**

«Профессиональное здоровье»

● 1950, 1995 **Международная организация труда (ILO) и ВОЗ** – «Цель профессионального здоровья – поддержание и обеспечение наивысшей степени физического, психического и социального благополучия работников во всех видах деятельности; предотвращение у работников отклонений здоровья, вызванных условиями их труда; защита работников от факторов риска, неблагоприятных для здоровья; размещение и обслуживание работника в окружающей профессиональной среде в соответствии с его физиологическими и психологическими способностями; адаптация работы к человеку и каждого человека к его работе»

- **П. Мучински** «не включает непосредственно область медицины, однако медицинские вопросы могут влиять на наше понимание этой темы. С психологической точки зрения, профессиональное здоровье охватывает взаимодействие между трудовыми и нетрудовыми сферами нашей жизни»
- **Хадмонт** «изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека»

«Профессиональное здоровье»

- **В. А. Пономаренко**, свойство организма сохранять необходимые (заданные) компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. **А. Н. Разумов, В. А. Пискунов** «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма. Его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни»
- **А. Г. Маклаков** «определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность»
- **В. И. Шостак, Л. А. Яныш** – интегральная характеристика функционального состояния организма человека
- **С. Ф. Гончаров, А. Ф. Бобров, В. Ю. Щепланов** – динамическое состояние, отражающее эффективность процесса адаптации организма к условиям его жизнедеятельности в целях осуществления биологических и социальных функций
- **Л. И. Воронин, Р. Р. Каспранский, В. В. Моргун** – многоуровневое, комплексное, системное понятие
- **Е. К. Веселова** – принцип иерархичности (соматический, психосоциальный, экзистенциальный уровни), моральная надежность

«Профессиональное здоровье»

- **Никифоров Г. С.** – наиболее оправданным является обращение к концепции целостного подхода для формулирования понятия профессионального здоровья
- **Профессиональное здоровье** – это не только отсутствие профессиональных болезней или травм, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека в условиях выполняемой им деятельности
- **Цель психологии профессионального здоровья** – изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека

Профессиональная деятельность

Профессиональная деятельность программируется совокупностью **нормативных ожиданий**, связанных с позицией данной профессии, т.е. профессиональной ролью.

Роль выступает в качестве своеобразного транслятора ценностей.

Ожидания профессии (профессионального сообщества), зафиксированные в содержании роли, имеют **нормативную форму**, выполняя тем самым функции конструирования ценностей профессиональной деятельности, в которых превалирующую роль должны играть ценностные ориентации на сохранение и укрепление профессионального здоровья

Ценности профессиональной деятельности в определенной степени выполняют функцию построения профессиональных норм и правил, так как формируют единые представления профессионального сообщества о различных аспектах деятельности, влияющих позитивно или негативно на профессиональное здоровье специалиста

Основные предметные области

Стресс в профессиональной деятельности

Профессиональное выгорание

Взаимосвязь работы, семьи и личной жизни

Буллинг, агрессия и насилие на работе

Надежность и безопасность профессиональной деятельности

Вопросы занятости (в том числе новые формы занятости)

Проблемы сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека

Проблемно-ориентированный подход к организации исследований – изучение факторов риска, связанных с содержанием и условиями профессиональной деятельности, а также последствий их негативного воздействия. **Новые**

социально-психологические факторы риска: новые формы трудовых соглашений («цифровые кочевники», мобильность) и нестабильность на работе; кризисы профессионального развития в периоды юности и ранней взрослости, увеличение среднего возраста работающих людей; интенсификация труда, новые профессии, виртуальная занятость; новые формы лидерства; большая эмоциональная нагрузка на работе; нарушение баланса между работой и личной жизнью

Возможность реализации «позитивного» потенциала (изучение рабочего места как площадки для решения вопросов охраны и укрепления здоровья и психологического благополучия)

Новые профессии

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a794777700>

2717b Список самых востребованных профессий в ближайшие 30 лет. Это профессии из 19 отраслей: от медицины и транспорта до культуры и космоса. Профессии будущего — это профессии на стыке нескольких дисциплин, которые появятся через 15–20 лет. Такие профессии дополняют или заменяют уже существующие.

Профессии будущего в социальной сфере. Далеко не каждый человек сможет уверенно поспевать за переменами, которые ждет мир на пороге новой реальности. На помощь придут специалисты, которые помогут найти общий язык с продвинутыми современниками, «умными» машинами и представителями других культур. Например, общественные модераторы станут посредниками между конфликтующими сторонами или людьми с совершенно разными взглядами: *Медиатор социальных конфликтов, Специалист по адаптации людей с ОВЗ к работе в интернете, Социальный модератор, Специалист по адаптации мигрантов, Специалист по краудсорсингу общественных проблем*

Профессии будущего в образовании. Теперь мы живем в контексте постоянного непрерывного обучения – концепции *lifelong learning*. Чтобы постоянно учиться и учить, потребуются новые инструменты и подходы. Общеобразовательная система обучения неизбежно будет уступать место персональному подходу к каждому ученику и студенту. При этом наставники и тьюторы будущего будут распознавать и развивать таланты каждого отдельного человека еще с раннего возраста: *Разработчик образовательной траектории, Игромастер, Автор образовательных курсов на базе ИИ, Персональный гид по образованию и карьерному росту, Тренер по майнд-фитнесу – специалист, помогающий развивать когнитивные навыки клиента с помощью специальных техник, Эксперт по поиску и развитию талантов*

Профессии будущего в медицине: он-лай-врач, биоэтик, медицинский маркетолог, специалист по биохакингу и программируемому здоровью, оператор медицинских роботов

Новые профессии в психологии

- «Пандемия коронавируса заставила многих пересмотреть свое отношение к психологии и обратиться к специалистам в этой сфере. Пандемия показала, что помимо повседневной жизни, есть и внутренняя жизнь каждого человека, которой нужно уделять внимания не меньше, чем, к примеру, заработку денег. В будущем забота о себе станет для многих нормой.
- Клиенты будут обращаться к психологам не только в критическом, пограничном или предпсихозном состоянии, как часто бывает сейчас.
- Станет больше тех, кто захочет улучшить качество жизни и решить внутренние конфликты, а не ждать до последнего», психотерапевт **Маргарита Древаль**. <https://ura.news/articles/1036281683>



Новые профессии в психологии

- Дизайнер эмоций, корпоративный антрополог, медиатор социальных конфликтов, разработчик инструментов обучения состояниям сознания (психической саморегуляции), тренер творческих состояний, эксперт по образу будущего ребенка, специалист по детской психологической безопасности, **нейропсихолог (стандарт)**

“Мы становимся свидетелями начала когнитивной революции”, ректор МГППУ Аркадий Марголис. Сегодня в фокусе должна быть не только физическая безопасность человека, но и его безопасность в цифровом пространстве. Возникает вопрос о психологии в виртуальном мире и за его пределами.

В будущем психолог может выступать тренером по майнд-фитнесу или брейн-фитнесу (создавать программы развития индивидуальных когнитивных навыков – память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.), быть дизайнером эмоций, специалистом по цифровому профайлингу серийных убийц, отладке виртуальных помощников в банковской сфере и архитектором виртуальной реальности.



Эрик Ру-Фонтейн, Франция

Актуальные направления психологических исследований профессионального здоровья

- **Позитивная психология профессионального здоровья**

- **Лидерство и профессиональное здоровье**

- **Эмоции и профессиональное здоровье**

- **Организационные программы вмешательства**

Перспективные направления исследований в психологии профессионального здоровья

Проблемы, связанные со старением рабочей силы

Изменение технологий (развитие интернета и телекоммуникационных технологий) и изучение особенностей профессионального здоровья людей, занятых в сфере виртуальной работы

Разработка концепции корпоративной социальной ответственности в контексте решения вопросов безопасности и обеспечения профессионального здоровья сотрудников в организации

Нравственно-этические аспекты профессионального здоровья, роль организационного обеспечения справедливости в обеспечении здоровья на рабочем месте

Проблема обеспечения безопасности профессиональной деятельности с точки зрения организационной культуры

Исследование презентеизма, который определяется как выход на работу в состоянии болезни, и его влияния на эффективность деятельности

Изучение позитивных последствий процесса взаимодействия и взаимосвязи работы и личной жизни человека, когда опыт или участие в одной роли повышают качество и производительность в другой

Проблема психофизиологического восстановления после работы, изучение роли досуговой активности в сохранении профессионального здоровья

Исследование юмора как организационного ресурса для поддержания здоровья на микро-, мезо- и макроуровнях

Проблемы кросс-культурной психологии

Цели

- 1. Обеспечение и поддержание здоровья работников**
- 2. Улучшение производственных условий, способствующих безопасности и здоровью**
- 3. Развитие организации труда и рабочей культуры в направлении, которое обеспечивает здоровье и безопасность на работе и при этом также поддерживает позитивный социальный климат и увеличивает производительность труда**

**КРИТЕРИИ, УРОВНИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ**

Профессиональное здоровье

Критерии, показатели и уровни развития профессионального здоровья специалиста

- **Обоснован интегральный критерий, который свидетельствует о способности к самопознанию, саморегуляции, самоорганизации, самосовершенствованию, умению использовать (внутренний) акмеологический резерв в здоровьесберегающей деятельности.**
- **Выявлены интегральные критерии развития профессионального здоровья специалиста, которые раскрываются через следующие показатели: ответственность за свое здоровье и свою жизнь; потребность в личностной активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; высокий уровень терпимости к неопределенности; гибкость в организации жизнедеятельности, стрессоустойчивость.**
- **Определены на этой основе уровни развития профессионального здоровья специалиста (высокий, средний, низкий) как различная степень полноты ориентации в интраиндивидуальном пространстве и эффективности использования интегративного внутреннего ресурса в жизнедеятельности.**

Критерии профессионального здоровья

Оценка и самооценка здоровья на трех уровнях:
физическом (медицинский), психологическом (личностный)
и социальном (межличностном)

● **Надежность**

● **Эффективность**

Критерии профессионального здоровья

Физический уровень: физическое здоровье, соответствующее возрасту и позволяющее выполнять должностные обязанности в полном объеме и с надлежащим качеством; здоровый образ жизни (регулярные занятия спортом, физическая активность, отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха); здоровый внешний вид

Психологический уровень: адекватное восприятие себя в профессии; способность концентрировать внимание на предмете профессиональной деятельности; надежное удержание профессиональной информации в памяти; хорошо развитое логическое мышление; критический подход к рабочим ситуациям, креативность в выполнении своих обязанностей; оптимизм, уверенность в себе; ответственность, обязательность; ориентация на саморазвитие и общественно полезное дело; независимость; способность к самоуправлению (целеустремленность, энергичность, активность, самоконтроль, адекватная самооценка, уравновешенность); способность планировать и осуществлять свой профессиональный путь; доброжелательность, позитивное восприятие возникающих профессиональных ситуаций; эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость; совладание с негативными эмоциями, возникающими на работе; естественное проявление чувств и эмоций; сохранность привычного самочувствия, психическое равновесие при реагировании на возникающие стрессовые ситуации на работе; профессиональная работоспособность

Социальный уровень: активная жизненная позиция; адекватное восприятие профессиональной действительности; степень адаптированности к изменяющимся условиям профессиональной деятельности, в т.ч. при переходе с одного этапа профессиональной деятельности на другой; соблюдение баланса «работа-личная жизнь (семья)»; роль здоровья в системе мотивов и ценностей, регулирующих поведение; адекватные стратегии и способы преодоления стрессовых (затруднительных, конфликтных) ситуаций, уровень саморегуляции в профессии; коммуникабельность в профессиональной среде; удовлетворенность профессией, выраженность профессиональных интересов; профессиональное благополучие (ощущение благополучия на работе); способность выполнять социальные функции (включение в разнообразные социальные структуры в процессе профессиональной деятельности)

Уровень развития профессионального здоровья определяется с внутренней стороны развитостью его структурных и психофизиологических компонентов (эмоциональная возбудимость-чувствительность, пластичность-ригидность, активность волевой деятельности; реактивность непроизвольных движений; резистентность, эргичность-выносливость и др.), а с внешней – степенью проявления специальных внешних критериев в процессе жизнедеятельности и профессиональной деятельности человека.

О полном проявлении критерия можно говорить при наличии всех показателей; проявление основных показателей позволяет судить о необходимом уровне проявления критерия; при установлении одного показателя (или полном их отсутствии) можно считать, что данный критерий отсутствует

Уровни профессионального здоровья

Уровень развития профессионального здоровья	Интервал	Интерпретация
Высокий	83-110 б.	Способность контролировать процесс самопознания, самоорганизации, саморегуляции, саморазвития, при наличии внутреннего локуса контроля, гибкость, здоровая адаптивность, готовность к ситуациям неопределенности, профессиональная успешность, конкурентоспособность, оптимальность принимаемых решений, стрессоустойчивость, адекватное эмоциональное реагирование, знание своего потенциала, внутренних ресурсов и способность их реализовывать, владение здоровьесберегающими технологиями
Средний	45-80 б.	Нестабильность в самопознании, самоорганизации, саморазвитии, внешний локус контроля, отсутствие внутреннего алгоритма управления саморегуляцией, чередование успехов и неудач в профессиональной деятельности, поверхностные представления о собственном потенциале
Низкий	6-38 б.	Отсутствие внутреннего стержня, в поведении, неадекватное реагирование на внешние воздействия, профессиональные неудачи, ограничения в реализации потенциала, негибкость в отношении к себе и другим, неадекватная самооценка, частое негативное эмоциональное реагирование

Показатели профессионального здоровья:

Эффективное развитие профессионального здоровья специалиста во многом зависит от выбранной им жизненной стратегии

- Поведенческая и интеллектуальная гибкость, здоровая адаптивность, социальная толерантность, приспособляемость, интернальность, потребность в ответственности за свое здоровье, самоорганизация и саморегуляция;
- способность управлять собственным поведением и эмоционально грамотно реагировать на стрессогенные ситуации, эмоциональная компетентность;
- готовность к ситуациям неопределенности, стрессоустойчивость, профессиональная успешность и эффективность, сохранение личностной конгруэнтности, потребность в личностной активности;
- оптимальность поведения как интегральный показатель способности использовать в принятии решения прошлый опыт, мнение других, собственную точку зрения, иметь адекватную самооценку, самоуправление;
- способность реализовать свой потенциал и внутренние ресурсы, владеть здоровьесберегающими технологиями, развивать эмоциональный интеллект и здоровьесберегающую компетентность

Профессиональное здоровье

На уровне индивида интегрирующая функция профессионального здоровья проявляется в наибольшем согласовании темперамента, эмоциональности, интеллекта как предпосылок и условий формирования и развития его внутреннего мира.

На уровне личности интегрирующая функция профессионального здоровья обеспечивает объединение в единое системно-структурное образование ценностно-смысловой, мотивационно-целевой и эмоционально-волевой сфер личности.

На уровне субъекта интегрирующая функция профессионального здоровья позволяет человеку максимально полно реализовать свою субъектность во всех сферах взаимодействия с миром (витальной, общения, предметной деятельности и самосознания)

Высокий уровень профессионального здоровья:

— обуславливает становление человека как целостности, подлинности, существования и оптимальность и индивидуальной траектории достижения акме;

— позволяет человеку осмысливать процесс акме-ориентированной самоорганизации; саморегуляции как жизненную ценность, создавать условия для самосовершенствования и самореализации в ходе жизнедеятельности и профессиональной деятельности;

— приводит, к постановке новых задач, открывающих возможности для новых жизненных выборов личности, для новых шагов к достижению акме, сохранению и укреплению своего профессионального здоровья

Личностное здоровье профессионала

Смена оздоровительной парадигмы

АКЦЕНТ ПЕРЕНОСИТСЯ НА **ПРОДВИЖЕНИЕ**
ИДЕЙ СПОСОБОВ СОХРАНЕНИЯ
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- **Объект исследований и практики – сильные стороны человека, его здоровье и оптимальное функционирование, возможности достижения благополучия на уровне конкретной личности, группы или организации в целом**

- **Увлеченность работой, психологическое благополучие, психологический капитал, счастье в деятельности и состояние «потока», внутренняя мотивация, самодетерминация и др.**

Источники субъективного благополучия человека на рабочем месте

Здоровая личность профессионала

- **М. В. Сокольская** - субъективное благополучие личности, представляющее интегральную динамическую систему субъективных отношений личности к различным аспектам своей жизни при условии социальной (в противовес асоциальной) направленности личности (вовлеченности в профессиональное или социокультурное сообщество) и субъективной активности

Личностное здоровье человека

Результат продуктивного разрешения человеком задач, которые можно назвать психогигиеническими или психопрофилактическими: коррекция целеполагания, оптимизация взаимодействия с социокультурной и профессиональной средой, повышение уровня саморегуляции

- Интегративный критерий личностного здоровья – субъективное благополучие личности (СБ), многомерная многоуровневая динамическая система:
- 1) уровень единичных элементов
- 2) уровень обобщенных компонентов СБ
- 3) уровень интегральных характеристик СБ

Комплекс методов психологической диагностики: «Ценностные ориентации» М. Рокича; всемирный опросник здравоохранения «Качество жизни» (ВОЗКЖ-100); тест-опросник уровня субъективного контроля (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд); «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс); «Готовность к риску» (Шуберт); шкалы самооценки Спилберга-Ханина; Самоактуализационный тест (Э. Шостром); многофакторный личностный опросник Р. Б. Кеттела; тест «Удовлетворенность работой»

Личностное здоровье человека

Благополучные

Выше готовность к риску, ниже уровень личностной и ситуативной тревожности и степень ответственности за семейные отношения. Они ценят активность, красоту природы, возможность развлечься и отдохнуть; имеют высокий уровень запросов, терпимости, гибкости поведения, спонтанности; склонны принимать себя такими, какие есть: принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. У них выше уровень самооценки и ниже степень беспокойства. Они в большей степени склонны оказывать помощь ближним и принимать помощь от других людей. Они выше оценивают качество своей жизни, здоровье и благополучие. Они более сдержанны, самостоятельны, независимы, имеют собственное мнение, их сложнее обмануть; менее склонны к плохому настроению, мрачным предчувствиям и размышлениям. Средний показатель напряжения говорит о собранности, энергичности, удовлетворенности, невозмутимости.

Важны: ответственность, чувство долга, терпимость к взглядам других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения, умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки, респонденты в большей степени обладают способностью к целостному восприятию мира и людей. У них выше показатели удовлетворенностью качеством своей жизни и субъективной оценки качества жизни.

Неблагополучные

Ценностями являются:
честность,
интересная работа,
любовь,
воспитанность,
жизнерадостность,
образованность

Высокую
ценность имеют
широта взглядов,
ответственность и
работа

Личностное здоровье человека (педагоги, благополучные)

- Относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами;
- разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности;
- имеют высокий уровень жизненной активности и энергии, самоуважения, креативности; способны преодолевать боль, дискомфорт и усталость, соответственно, у них выше уровень самооценки и ниже уровень беспокойства.
- Они более подвижны, способны выполнять повседневные дела и свою работу, менее зависимы от лекарств и лечения;
- высоко оценивают качество своей жизни, здоровья и благополучия; сдержанны, спокойны и не подвержены различным страхам.
- Им в большей степени присуще умение принять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи и привычки.

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТА

АКМЕ (др.-греч. – высшая точка, вершина) –
СОМАТИЧЕСКОЕ,
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И
СОЦИАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ, КОТОРОЕ
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЗРЕЛОСТЬЮ ЕЁ РАЗВИТИЯ,
ДОСТИЖЕНИЕМ НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТВОРЧЕСТВЕ

Профессиональное здоровье представляет собой сложное интегрированное личностное новообразование, включающее уровневое освоение человеком знаний, умений и навыков в сфере самопознания, самоорганизации, саморегуляции, самосовершенствования. В результате сбалансированного развития профессионального здоровья формируется акмеориентированная внутренняя картина здоровья специалиста, которая позволяет человеку представить свой путь до акме.

Сущностными характеристиками профессионального здоровья являются: многоуровневость, здоровая адаптация и адаптивность, динамичность, активность.

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».**

Г.П. Вербина

Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста:
Дис. ... докт. психол. наук.
Тамбов, 2011

«Профессиональное здоровье можно определить как систему основных психофизиологических функций, личностных качеств и деятельностных проявлений, сформированность которых является условием и предпосылкой сбалансированного развития профессионального здоровья, и одновременно как личностное качество, которое обеспечивает интеграцию всех уровней и модальностей внутренней организации человека как целостности.

Как система взаимосвязанных, взаимозависимых и взаимопроникающих структурных и функциональных компонентов, профессиональное здоровье обуславливает согласование всей системы психофизиологических и индивидуально-личностных особенностей человека с установками на самопознание, самоорганизацию и самосовершенствование. В качестве механизма такого согласования выступает рефлексивная саморегуляция, которая обеспечивает актуализацию возможностей личности, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных психофизиологических состояний в связи с задачами здоровьесберегающего самосовершенствования»

Критерии

Критерием принято называть признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация, чего-либо. Критерии задают размерность рассмотрения того или иного явления, процесса. В то же время; чтобы зафиксировать по, выделенному критерию определенное состояние или уровень развития исследуемого явления или процесса, необходимы показатели — характеристики, которые находятся в рамках очерченной, критерием размерности и позволяют судить о происходящих изменениях. Иными словами, показатели фиксируют состояние или уровень развития исследуемой реальности по выделенному критерию. Таким образом, любой, критерий по отношению к любому показателю является более общим. В то же время показатели могут характеризовать разноуровневые процессы и явления, следовательно, по степени отражения инвариантного содержания они также отличаются друг от друга

Акмеологический критерий – это мера продуктивности профессиональной деятельности субъекта, мера развития личностно-профессиональных качеств и свойств, мера развития его профессионального здоровья. В акмеологическом подходе здоровье выступает основным и необходимым условием актуализации высших возможностей человеческой природы.

Акме в широком понимании – это вся ступень взрослости человека, для которой характерны, если судить обобщенно, его физическая, личностная и субъектная зрелость (А.А. Деркач, Е.В. Селезнева, 2006).

В более узком значении понятие «акме» используется, когда имеется в виду достигнутый человеком по ходу его жизни наиболее высокий уровень профессионального здоровья. Профессиональное здоровье выступает интегрированной и интегральной характеристикой, описывающей особенности функционирования человека в, конкретном жизненном контексте и является необходимым условием и показателем успешного существования и развития человека в обществе

Критерии

Социальные критерии

Социальные критерии развития профессионального здоровья: социальная толерантность, адекватная социальная трансакция, эмоционально-социальная позиция, выработанная и принятая в детстве (позиции транзактного анализа «Я о'кей – ты о'кей» и др.).

- Первый критерий, социальная толерантность, связан со способностью человека реагировать на другого человека как равного себе.
- Второй критерий, адекватная социальная трансакция, определен как реакция на факт существования определенных норм в отношениях с другими и как стремление следовать им.
- Третий критерий, эмоционально-социальная позиция; связан, с переживанием человеком своих относительных зависимостей от других. Третий критерий – связан с индивидуализацией

Интегральные

Внешние и внутренние и интернальные критерии.

Данные критерии включают в себя тот уровень самопознания, самосознания и саморегуляции, который обеспечивает:

- знание человека о самом себе; адекватную оценку своих возможностей;
- способность к самонаблюдению и рефлексии;
- способность к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса-контроля;
- потребность в самопознании, самоорганизации, самоуправлении и саморазвитии, потребность в личностной ответственности за свое профессиональное здоровье, развитая здоровьесберегающая компетентность

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

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.

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. Доскина¹ 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.**

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).

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

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