

**Гуткевич
Елена Владимировна,
доктор медицинских наук,
профессор кафедры
генетической и клинической психологии
факультета психологии НИ ТГУ,
ведущий научный сотрудник
НИИ психического здоровья
Томский НИМЦ РАН**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Томск

Лекция

**Психология профессионального здоровья.
Работоспособность как критерий профессионального
здоровья. Феномен «профессионального выгорания» и
здоровье личности**

Новые профессии

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a7947777002717b> 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>



Технология

- **Совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; в широком смысле – применение научного знания для решения практических задач. Технология включает в себя способы работы, её режим, последовательность действий.**
- **К началу XX века термин «технология» охватывал совокупность средств, процессов и идей в дополнение к инструментам и машинам. К середине XX столетия понятие определялось такими фразами как «средства или деятельность, с помощью которых человек изменяет свою среду обитания и манипулирует ею».**
- **В XXI веке – СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** представляют собой систему практических знаний и способов решения задач по управлению социальным поведением людей, которые вырабатываются и используются в процессе социального планирования и социального проектирования. Социальные технологии занимаются созданием и изменением социальных структур. Социальные технологии базируются на теоретических разработках некоторых социальных наук – социологии, теории социальной организации и управления, а также психологии и др., используя практический опыт функционирования общественных систем. Пользуясь описательными и объяснительными, анализирующими и прогнозирующими знаниями, социальная технология разрабатывает последовательность действий для решения социальных задач и реализует их практически. Социальные технологии занимаются частными социальными задачами, глобальными общественными преобразованиями они не занимаются. Понятие «социальная технология» может применяться в узком смысле, относясь к следующим областям – **ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВЕННОЕ, СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

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

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

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.

Психология профессионального здоровья

Некоторые факторы труда, условия и виды занятости носят постоянный характер при воздействии на человека и связаны с его психическим здоровьем

Опасные факторы – это действие на человека, что в определенных условиях приводит к травме, а в отдельных случаях – к внезапному ухудшению здоровья или к смерти. **Опасность** – это следствие такого действия некоторых факторов на человека, которое при их несоответствии физиологическим характеристикам последнего предопределяет феномен самой опасности

Вредный фактор – это действие на человека, которое в определенных условиях приводит к заболеваниям или снижению трудоспособности

Значимые признаки: возможность непосредственного отрицательного действия на организм человека; осложнение нормального функционирования органов человека; возможность нарушения нормального состояния элементов производственного процесса, в результате которого могут возникнуть аварии, взрывы, пожары, травмы

Группы вредных и опасных факторов: 1. Активные (механические, термические, электрические, электромагнитные, химические, биологические, психофизиологические) 2. Страдательно-активные 3. Пассивные

Психология профессионального здоровья

Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности

Процесс непрерывного психологического сопровождения рассматривается в качестве обязательного условия становления специалиста и его последующего профессионального функционирования

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)

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

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)

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**

Жизненные ценности	Население	Врачи
Материальный достаток и духовная жизнь	43,4	3,4
Материальный достаток без духовной жизни	20,9	22,5
Духовная жизнь без материального достатка	2,7	10,1
Не выбрали	33,0	64,0

Нарушения производственных организаций и здоровье

- **Социальные образования, которые больше, чем малая группа, и меньше, чем общество. Организации – «системы людей, задач и правил» (Greif, 1994)**
- **Нарушения отношений между людьми, задачами и правилами**
- **Майнер (1992) – дефицитарная модель, диагностика нарушений на трех уровнях: 1) индивид на рабочем месте, 2) группа, 3) организация и контекст. Нарушения возникают из-за дефицита специфических признаков**
- **Уорр (1987) – «модель витаминов»: производственные признаки и признаки, при которых позитивное действие сначала растет, но при более сильном выражении сглаживается или даже уменьшается**
- **В ситуациях экономического кризиса могут возникать «авантюрные процессы» с хаотическими изменениями задач, правил и кадров**

Системный дисбаланс в организациях

Модель экзистенциального круга функционирования Эксюля и Вайцзеккера.

Нарушения в организациях – нарушения – дисбаланс системных отношений между людьми, задачами и правилами.

Из-за **дисбаланса** появляется риск нарушения самочувствия или психического нарушения сотрудников организации.

Клиническая диагностика в сфере производства служит выявлению снижения работоспособности и нарушений поведения для профилактики и коррекции

Уровни системы	Стабильность дисбаланса	
	Стабильный дисбаланс	Динамический дисбаланс
Индивид	А Повышенный стресс на рабочем месте и регулярные индивидуальные простои в работе	Б Ускоренные технологические изменения на рабочем месте и прогрессирующее увеличение простоев на работе
Группа	В Постоянные конфликты между отделами и снижение производительности труда	Г Постоянная реорганизация задач в рабочих группах и постоянно растущая текучесть кадров
Организация и контекст	Д Общий высокий стресс в организации и большое число заболевших во всех отделах	Е Динамическое изменение рынка, закрытие отделов (предприятий) или перемещение производства, массовые увольнения и постоянно растущий страх потерять работу

Психопрофилактика

В условиях рынка здоровье (психическое) приобретает растущую потребительскую стоимость – как для работника, так и для руководителя.

Боязнь потерять работу, «сыграть на понижение» удерживает многих от злоупотребления алкоголем, курения.

Руководителю экономически не выгодно иметь «нездоровых работников».

У государства усиливается заинтересованность в реализации здоровья населения и отдельных его групп

- Приборостроительное производство
- Взрыво- и пожароопасные
- Химическая промышленность
- Лесная промышленность
- Шахтеры
- Нефтяная промышленность
- Предприятия морского профиля
- Научные работники и педагоги
- Сельское население
- Безработные

Система предупредительных мероприятий

Технологические санитарно-технические и организационные мероприятия	Социально-экономические мероприятия	Социально-психологические мероприятия	Психопрофилактические мероприятия	Лечебно-оздоровительные мероприятия
Совершенствование технологии производственного процесса	Совершенствование социально-экономического планирования	Внедрение принципов демократизации	Групповая психокоррекция и индивидуальная психотерапия	Организация психотерапевтических кабинетов и групповая психотерапия
Совершенствование организации и управления	Улучшение жилищно-бытовых условий	Меры морального стимулирования	Психофармакопрофилактика с эпизодической медикаментозной терапией	Психофармакотерапия, общеукрепляющая терапия
Оптимизация процессов автоматизации и механизации трудового процесса	Повышение условий оплаты труда, мер материального стимулирования	Совершенствование системы профессионального отбора и ориентации	Психофизическая релаксация в оздоровительных комплексах	Лечебный массаж, тренажеры, лечебная физкультура, трудотерапия
Улучшение условий труда, техники безопасности, быта	Строительство оздоровительных комплексов	Меры по улучшению психологического климата в коллективах	Социально-психологические и психопрофилактические мероприятия	Термокамера, лечебный душ и другие гидропроцедуры
Организация контроля за соблюдением психогигиенических мероприятий	Улучшение снабжения продуктами питания	Социально-психологическая коррекция в группах риска	Пропаганда здорового образа жизни	Госпитализация, активное диспансерное наблюдение

Профессиональная деформация

- Профессиональная деформация развивается из профессиональной адаптации
- Поведение и выражения, при которых под влиянием длительно существующей привычки проявляется черствость по отношению к пациенту
- Существует инертность в развитии профессиональной деформации вследствие исторической традиции профессии и положения в обществе
- Два альтернативных варианта – нейтральность (как средство защиты) и «синдром перегорания» как результат «эмоционального истощения и цинизма» (Greben E. E. , 1976; Вид В. Д., Лозинская Е. И., 1998)

«Профессиональное выгорание»

- **Термин «burnout» («эмоциональное выгорание»)** был предложен американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык, как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание». Он используется для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном эмоциональном общении с клиентами
- **Выделяют три главных компоненты:**
- – эмоциональное и/или физическое истощение;
- – деперсонализация (отгораживание от других людей);
- – сниженная рабочая производительность
- **Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию»,** сам Фрейденберг выделил: эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность
- Синдром «выгорания» обычно характерен для представителей профессий системы «человек – человек» (помогающие профессии)

«Профессиональное выгорание»

● Синдром эмоционального выгорания проявляется в:

а) чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);

б) дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);

в) негативном самовосприятии в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства

● **ЛИЧНОСТНЫЙ**

● **организационный**

● **ролевой**

Основные симптомы «эмоционального выгорания»:

- – быстрая утомляемость (если нормальная усталость накапливается ближе к вечеру, то при синдроме «загнанной лошади» она постоянная);
- – невозможность сконцентрироваться;
- – нарушение сна (засыпает человек с трудом, а утром чувствует себя разбитым и нисколько не отдохнувшим);
- – частые головные боли во второй половине дня;
- – недовольство собой и ощущение «закольцованности» жизни, как у циркового пони;
- – общий психологический дискомфорт (повышается раздражительность, недовольство окружающими, возникают трудности в общении, утрата интересов).
- Еще одна весьма распространенная разновидность офисной усталости – «тюремный синдром». Это бывает особенно в тесных офисах, где такое важное психологическое понятие, как «личное пространство» сотрудника, ограничивается парой квадратных метров. Человек морально и физически просто устает от кучности

- **1. Научитесь рационально использовать свой труд.**
- **Старайтесь распределять свои дела по важности и срочности.**
- **2. Научитесь вовремя говорить «нет». Не позволяйте «навешивать» на себя дополнительные обязанности. Строго очертите зону своей ответственности.**
- **3. Обращайтесь за помощью. Все знать и делать самому – крайне тяжелое бремя. Обращение за помощью не вынуждает Вас выглядеть слабым. Знать, как наилучшим образом использовать свои ресурсы, – сила.**
- **4. У вас обязательно должно быть хобби. Если его нет, то стоит им обзавестись. Его характер может быть совершенно разнообразным, главное – чтобы вы получали от него удовольствие.**
- **5. Учитесь отдыхать. Уделяйте особое внимание сну, никогда не пренебрегайте им. Используйте приемы релаксации.**