

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В статье на основе теоретического анализа подходов к изучению структуры профессионального здоровья личности представлена авторская структурная модель профессионального здоровья личности, где профессиональное здоровье выступает результатом осознанной целенаправленной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья с целью достижения наибольшей эффективности и продуктивности в сфере профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье рассматривается авторами с позиций метасистемного и деятельностного подхода, что позволяет не только выделить определенные структурные элементы данного конструкта, но и подробно рассмотреть механизмы, лежащие в основе формирования профессионального здоровья специалиста.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, структура профессионального здоровья, компоненты профессионального здоровья, метасистемный подход, деятельностный подход, критерии профессионального здоровья, уровни профессионального здоровья.

Введение

Проблема здоровья представителей различных профессий в последние годы вызывает интерес психологов-исследователей по нескольким причинам. Во-первых, возрастающие требования к специалистам со стороны профессиональной деятельности, повышенные эмоциональные и физические нагрузки предполагают развитие адаптационных возможностей личности, повышение уровня некоторых профессионально значимых личностных качеств, увеличение среднего возраста работающего населения. Кроме того, появляются новые факторы, которые оказывают определенное влияние на профессиональное здоровье специалиста, тем самым приводя к риску снижения показателей профессионального здоровья, что в свою очередь, может повлечь за собой снижение продуктивности и эффективности профессиональной деятельности

[3, с. 24 – 37, 8, с. 17 – 20, 9, с. 132 – 136]. Новые, быстро развивающиеся виды профессиональной деятельности также требуют от специалиста повышенного уровня устойчивости, выносливости и адаптивности в рамках осуществляемой им трудовой деятельности. Вторая причина в большей степени связана с развитием науки и исследовательских направлений, которые направлены на изучение сложных психологических систем, в том числе системы здоровья и деятельности личности, направленной на здоровьесбережение. В настоящее время активное развитие наблюдается в рамках психологии здоровья и психологии профессионального здоровья, как смежного направления, находящегося на стыке психологии труда, организационной психологии и психологии профессионального здоровья и психологии безопасности [1, с. 1 – 12, 2, с. 18 – 23, 12, 13, 14, с. 46 –

54]. Подобная тенденция задаёт определенное направление исследований проблемы профессионального здоровья личности.

Целью данного исследования явился теоретический анализ подходов к изучению структуры профессионального здоровья личности, а также описание структуры данного конструкта, которая позволит изучить механизмы взаимодействия между компонентами профессионального здоровья личности и особенности его формирования.

Результаты и их обсуждение

Проведя теоретический анализ проблемы изучения профессионального здоровья, мы можем выделить несколько исследовательских направлений. В первом случае профессиональное здоровье рассматривается в структуре здоровья в целом, как одна из его сторон (Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев). При этом профессиональное здоровье растворяется в общем состоянии здоровья и становится весьма сложным выделение его индивидуальных уровней. В этом случае затрудняется и рассмотрение тех факторов, которые обуславливают состояние здоровья представителей разных профессий, так как не понятно являются ли эти факторы специфичными именно для профессионального здоровья, либо они детерминируют здоровье личности в целом.

Во втором случае исследователей интересуют индивидуальные уровни в структуре профессионального здоровья. На каждом из этих уровней можно выделить структурные компоненты здоровья и ряд факторов, которые будут обуславливать состояние здоровья личности (А. А. Печеркина, С. Д. Цыдыпова).

В-третьих, важным вопросом остаётся изучение структуры профессионального здоровья. По мнению А. А. Печеркиной, при исследовании данной проблемы можно опираться на несколько подходов. Первый подход можно обозначить, как критериальный, он позволяет выделить наиболее важные критерии профессионального здоровья, что поможет в оценке его состояния. Можно предположить, что у данного подхода есть определенные ограничения, так как весьма сложно категоризовать данные критерии, кроме того, очевидно, что их значимость будет различной для представителей разных профессий. Так, для специалистов помогающих профессий основополагающими будут являться такие критерии, как эмоциональная устойчивость, высокий уровень коммуникативной компетентности, способность к безоценочному отношению, высокий уровень адаптационных резервов и др.

Кроме критериев профессионального здоровья можно выделить уровни, с помощью которых также можно описать его структуру. В данном случае, А. А. Печеркина в своих работах выделяет несколько авторских подходов к рассмотрению уровней здоровья [5, с. 34 – 40], опираясь на работы Б. С. Семичова, она говорит о существовании следующих уровней здоровья человека: уровень первый представляет собой идеальную норму; второй – норма среднестатистическая; третий уровень характеризуется, как конституциональная норма; четвертый – уровень акцентуаций; пятый уровень – предпатология или уровень повышенного риска (функциональная норма); шестой уровень

представляет предболезнь (дисфункциональное состояние). Такое понимание здоровья в большей степени отражает биомедицинский аспект проблемы, тем самым затрудняя дифференциацию тех компонентов профессионального здоровья, которые могли бы включиться в вышеперечисленные уровни.

Иного взгляда на уровневую структуру здоровья придерживается Б. С. Братусь. Он предполагает выделение 3 уровней здоровья. Высший уровень здоровья – личностно-смысловой, определяется качеством смысловых отношений человека, далее – уровень индивидуально-психологического здоровья. Его оценка зависит от способностей человека строить адекватные способы реализации смысловых устремлений, третий уровень – уровень психофизиологического здоровья, определяется особенностями нейрофизиологической организации актов психической деятельности. Данный подход скорее ориентирован на понимание структуры здоровья личности в целом, но понимание специфической структуры профессионального становится весьма проблематичным.

Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев предлагают некий интегральный подход, позволяющий рассмотреть критерии здоровья, соотнося их с определенными уровнями здоровья [4, с. 44-54]. Авторы считают целесообразным выделение следующих уровней здоровья: физического, психологического и социального. Так для оценки физического уровня профессионального здоровья служат такие критерии, как оптимальный уровень физического здоровья, позволяющий эффективно выполнять

профессиональные обязанности, высокая приверженность здоровому образу жизни и другие. Индикаторами развития психологического уровня являются такие критерии, как высокий уровень сформированности познавательных процессов, способствующий более продуктивной трудовой деятельности (высокий уровень концентрации и распределения внимания, продуктивность мнестической деятельности, высокий уровень логического мышления и др.), способность к саморегуляции в профессиональной деятельности, адекватное самовосприятие себя как профессионала и как представителя определенной профессиональной группы. Кроме этого, для данного уровня актуальны такие критерии, как эмоциональная устойчивость, выбор адекватных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности, направленность на саморазвитие и некоторые другие. Что касается социального уровня профессионального здоровья, то значимыми критериями в данном случае будут являться следующие: высокий уровень адаптивности к изменяющимся условиям трудовой деятельности, высокий уровень гибкости при переходе от одного этапа профессионального развития к другому, высокий уровень коммуникативных способностей при взаимодействии с коллегами, администрацией и т. д., высокий уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью, способность к выполнению определенных социальных функций при осуществлении профессиональной деятельности. В данном случае профессиональное здоровье создается понятии здоровья личности, как общей категории.

Наиболее оптимальным является изучение структуры профессионального здоровья с точки зрения его компонентов. А. А. Печеркина в качестве основных компонентов профессионального здоровья педагога выделяет следующие: психофизиологический; когнитивный; рефлексивно-оценочный; мотивационный; эмоциональный [5, с. 100 – 158].

Цыдыпова С. Д. предлагает несколько иной вариант выделения компонентов в структуре профессионального здоровья психолога, работающего в сфере образования. Автором выделяется три уровня профессионального здоровья [7 с. 166 – 167]:

1. Первый уровень представлен параметрами, характеризующими состояние медико-биологических свойств организма, индивидуальные составляющие,

2. Элементы второго уровня субъективно детерминируют особенности формирования профессионального здоровья. Они определяют базу для развития его потенциала.

3. Составляющие третьего уровня являются конечными индикаторами состояния профессионального здоровья специалиста, в которых раскрывается его предметность.

Большинство проанализированных нами подходов отождествляют понятие профессионального здоровья с понятием здоровья личности в целом. В таком случае, довольно сложно дифференцировать специфические критерии, показатели и компоненты профессионального здоровья, так как понятие профессионально здоровой личности становится тождественным понятию здоровой личности. Вышеперечисленные подходы носят скорее описательный характер, позволяя рассматривать профессиональное здоровье как более

частную категорию, связанную с понятием здоровья в целом и не рассматривая особенности и механизмы его формирования. Необходимость разработки конструкта профессионального здоровья обусловлена важностью понимания не только структуры данного конструкта, но и механизмов, которые лежат в основе его формирования.

Мы считаем, что перспективным является изучение профессионального здоровья с точки зрения современных методологических направлений отечественной психологии: системного, деятельностного и метасистемного подходов. Мы опираемся на представления о том, что существуют специфические психологические системы, которые позволяют управлять функциональным состоянием человека и регулировать обеспечивающие ресурсы здоровьесбережения. Эти метасистемы и метапроцессы, являются специфичными для профессиональной деятельности и вторичными по отношению к основным психическим процессам: самооценка уровня профессионального здоровья, целеполагание в области профессионального здоровьесбережения, мотивационный компонент, здоровьесберегающая деятельность и самоэффективность в области здоровьесбережения в рамках профессиональной деятельности [10, с. 125 – 128, 11, с. 153 – 207].

Указанные выше теоретико-методологические подходы позволят детально рассмотреть профессиональное здоровье как результат осознанной целенаправленной деятельности специалиста как совокупность метапроцессов здоровьесбережения. Это позволяет не просто описать структуру профессионального здоровья, но и исследовать

механизмы, лежащие в основе взаимодействия компонентов данного конструкта, что даёт возможность рассмотрения его формирования. В данном случае профессиональное здоровье, являясь сложной системой, имеет в своей структуре определенные элементы, ко-

торые упорядочены определенным образом, данная система выполняет определенные функции и кроме того важную роль играют специфические системообразующие факторы. Структурная схема профессионального здоровья представлена на рисунке.



Структура профессионального здоровья

Такой подход позволяет рассмотреть механизмы функционирования и формирования деятельности, направленной на здоровьесбережение в профессии. Важным компонентом данной системы выступает значимость здоровья в структуре ценностей личности, который является системообразующим элементом. В данном случае важными элементами выступают ценностные и смысловые установки, ориентации личности по отношению к здоровью. Этот компонент позволяет оценить, на сколько

здоровье значимо для человека, каким образом здоровье может быть связано с профессиональной деятельностью. Можно предположить, что, представители профессий, в которых состояние здоровья играет определяющую роль, будут наделять его особой значимостью и для них здоровье будет представлять важную ценность. Результативным компонентом в данной системе выступает качество профессиональной деятельности и возможность быть продуктивным в ней. Для реализации данной цели важ-

ными выступают следующие компоненты профессионального здоровья: во-первых, это целеполагание в области здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии, во-вторых – мотивация в области здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии, в-третьих – эталоны профессионального здоровья, в-четвертых – ресурсы профессионального здоровья, в-пятых – исполнительный компонент здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии и наконец -контроль результата здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии.

Остановимся подробнее на следующих компонентах. Основной задачей компонента целеполагания является постановка целей по регуляции состояния профессионального здоровья, поддержание его показателей на оптимальном уровне. Мотивационный компонент представлен направленностью, потребностями, определенными мотивационными установками, позволяющими осуществлять регуляцию своего состояния, укреплять и поддерживать состояние своего здоровья на таком уровне, который способствовал бы продуктивности в трудовой деятельности. Кроме этого, важным показателем данного компонента является стремление к непрерывному восполнению ресурсов организма для сохранения здоровья на заданном уровне.

Эталоны в области профессионального здоровья представляют собой определенный ориентир, идеальный вариант здоровья, который позволит человеку таким образом регулировать состояние своего здоровья, чтобы быть эффективным и продуктивным в том числе в профессиональной деятельности. Стоит отметить, что эта-

лоны здоровья не имеют строго определенного показателя, они представлены определенным диапазоном показателей – от самых необходимых, без которых реализация профессиональной деятельности будет невозможна, до тех, к которым специалист будет стремиться с целью профессионального роста и повышения уровня профессиональных достижений. Это представления личности о том, какие минимальные и максимальные показатели здоровья он должен иметь, чтобы быть эффективным в профессиональной деятельности. Для представителей разных профессий эти показатели будут специфичны. Кроме того, эталоны профессионального здоровья не являются статичными, они динамически меняются и развиваются в процессе профессионального развития специалиста.

Ресурсы профессионального здоровья помогают описать возможности организма для поддержания здоровья на оптимальном уровне и, если это требуется, осуществить восстановление и повышение его показателей.

Исполнительный компонент включает в себя конкретные действия человека, направленные на укрепление и сохранение профессионального здоровья. Данный компонент позволяет понять, что конкретно делает человек для того, чтобы быть здоровым, какие технологии и способы здоровьесбережения он использует в том числе в профессиональной деятельности.

Контроль результата предполагает соотнесение и оценку получаемого результата деятельности, направленной на поддержание и укрепление профессионального здоровья с неким идеальным представлением этого результата и

возможность внесения соответствующих корректив в здоровьесберегающую деятельность с целью обеспечения высокой эффективности в профессии.

Выводы

Таким образом, обобщая проанализированные нами подходы к изучению структуры профессионального здоровья, мы приходим к выводу о том, что большинство из них описывают данный конструкт как тождественный понятию здоровья личности в целом. Вышеперечисленные подходы носят скорее описательный характер и не позволяют рассмотреть особенности и механизмы формирования профессионального здоровья.

Мы предполагаем, что изучение профессионального здоровья с точки зрения системного, метасистемного и деятельностного подходов позволит рассмотреть профессиональное здоровье как результат осознанной целенаправленной деятельности, направленной на укрепление здоровья. Это позволяет не просто выделить определенные составляющие в структуре профессионального здоровья личности, но и опи-

сать механизмы взаимодействия компонентов профессионального здоровья, что в свою очередь, даёт возможность понимания особенностей формирования данного конструкта. Особенно актуальным является изучение профессионального здоровья у специалистов помогающих профессий, так как от того, насколько они будут продуктивны в своей профессии во многом зависит благополучие людей как физическое так и психологическое.

В данном случае важными компонентами профессионального здоровья будут являться следующие: ценностный компонент, целеполагание в области здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии; мотивация к деятельности, направленной поддержке и укреплению профессионального здоровья; эталоны профессионального здоровья; ресурсы профессионального здоровья; исполнительный компонент и контроль результата здоровьесберегающей деятельности в рамках профессии; результативный компонент, определяющий качество реализуемой субъектом профессиональной деятельности.

Литература

1. Березовская Р. А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 26. С. 12. URL:<http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.03.2022).
2. Березовская Р. А., Кириллова А. А. Становление психологии профессионального здоровья в России // Психологический журнал. 2012. 1 – 2 (31 – 32). С. 18 – 23.
3. Митина, Л. М. Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональное здоровье педагог : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., доп. М. : Юрайт, 2020. 379 с.
4. Никифоров, Г. С. Шингаев С. М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 2. С. 44 – 54.
5. Печеркина, А. А. Синякова М. Г., Чуракова Н. И. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя : монография : Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург : [б. и.], 2011. 158 с.

6. Уланова Н. Н. Психология профессионального здоровья врача – новое направление психологических исследований [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: сетевой журн. 2016. № 1 (12). URL: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=191> (дата обращения: 21.03.2022).
7. Цыдыпова С. Д. Становление профессионального здоровья будущего психолога в образовании : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Чита, 2015. 23 с.
8. Шинкаренко М. В. Влияние профессиональной ориентации на представления о здоровье // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. № 10/3. С. 17 – 20
9. Щербаков С. В., Лев Я. Б., Ожогова Е. Г. Особенности профессионального здоровья современного педагога // Гуманитарные исследования. 2019. № 4 (25). С. 132 – 136.
10. Карпов, А. В. Новый подход к исследованию здоровьесберегающей деятельности личности / А. В. Карпов, Н. В. Яковлева // Курский научно-практический вестник Человек и его здоровье. 2016. № 3. С. 125 – 128. DOI 10.21626/vestnik/2016-3/19.
11. Яковлева Н. В., Яковлев В. В. Методология и методы исследования здоровьесберегающей деятельности субъекта. Рязань : РязГМУ, 2014. 248 с.
12. de Wit, M., Zipfel, N., Horreh, B., Hulshof, C. T. J., Wind, H., de Boer, A. G. E. M. Training on involving cognitions and perceptions in the occupational health management and work disability assessment of workers: development and evaluation (2022) BMC Medical Education, 22 (1), ст. № 20.
13. Rogers, T. A., Daniel, T. A., Bardeen, J. R. Health anxiety and attentional control interact to predict uncertainty-related attentional biases (2022) Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 74, № 101697.
14. Theorell T., Bernin P., Nyberg A., Oxenstierna G., Romanowska J., Westerlund H. Leadership and Employee Health. In: J. Houdmont, S. Leka (Eds.), Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2010. Vol. 1. Pp. 46 – 58. doi:10.1002/9780470661550.ch3.

References

1. Berezovskaya R. A. Psixologiya professional'nogo zdorov'ya za rubezhom: sovremennoe sostoyanie i perspektivy` razvitiya [E`lektronny`j resurs] // Psixologicheskie issledovaniya. 2012. T. 5. № 26. S. 12. URL:<http://psystudy.ru> (data obrasheniya: 21.03.2022).
2. Berezovskaya R. A., Kirillova A. A. Stanovlenie psixologii professional'nogo zdorov'ya v Rossii //Psixologicheskij zhurnal. 2012. 1 – 2 (31 – 32). S. 18 – 23.
3. Mitina, L. M. Mitin G. V., Anisimova O. A. Professional'noe zdorov'e pedagog : ucheb. posobie dlya vuzov. 2-e izd., dop. M. : Yurajt, 2020. 379 s.
4. Nikiforov, G. S. Shingaev S. M. Psixologiya professional'nogo zdorov'ya kak aktual'noe nauchnoe napravlenie // Psixologicheskij zhurnal. 2015. T. 36. № 2. S. 44 – 54.

5. Pecherkina, A. A. Sinyakova M. G., Churakova N. I. *Texnologii podderzhki professional'nogo zdorov'ya uchitelya : monografiya : Ural. gos. ped. un-t. Ekaterinburg : [b. i.], 2011. 158 s.*
6. Ulanova N. N. *Psixologiya professional'nogo zdorov'ya vracha – novoe napravlenie psixologicheskix issledovanij [E`lektronny`j resurs] // Lich-nost` v menyayushhem-sya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie: setevoy zhurn. 2016. № 1 (12). URL: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=191> (data obrashheniya: 21.03.2022).*
7. Cydy`pova S. D. *Stanovlenie professional'nogo zdorov'ya budushhego psixologa v obrazovanii : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. Chita, 2015. 23 s.*
8. Shinkarenko M. V. *Vliyanie professional'noj orientacii na predstavleniya o zdorov'e // Severo-Kavkazskij psixologicheskij vestnik. 2012. № 10/3. S. 17 – 20*
9. Shherbakov S. V., Lev Ya. B., Ozhogova E. G. *Osobennosti professional'nogo zdorov'ya sovremennogo pedagoga // Gumanitarny`e issledovaniya. 2019. № 4 (25). S. 132 – 136.*
10. Karpov, A. V. *Novy`j podxod k issledovaniyu zdorov'esberegayushhej deyatel`nosti lichnosti / A. V. Karpov, N. V. Yakovleva // Kurskij nauchno-prakticheskij vestnik Chelovek i ego zdorov'e. 2016. № 3. S. 125 – 128. DOI 10.21626/vestnik/2016-3/19.*
11. Yakovleva N. V., Yakovlev V. V. *Metodologiya i metody` issledovaniya zdorov'esberegayushhej deyatel`nosti sub`ekta. Ryazan` : RyazGMU, 2014. 248 s.*
12. de Wit, M., Zipfel, N., Horreh, B., Hulshof, S. T. J., Wind, H., de Boer, A. G. E. M. *Training on involving cognitions and perceptions in the occupational health management and work disability assessment of workers: development and evaluation (2022) BMS Medical Education, 22 (1), st. № 20.*
13. Rogers, T. A., Daniel, T. A., Bardeen, J. R. *Health anxiety and attentional control interact to predict uncertainty-related attentional biases (2022) Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 74, № 101697.*
14. Theorell T., Bernin P., Nyberg A., Oxenstierna G., Romanowska J., Westerlund H. *Leadership and Employee Health. In: J. Houdmont, S. Leka (Eds.), Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2010. Vol. 1. Pp. 46 – 58. doi:10.1002/9780470661550.ch3.*

N. N. Ulanova, N. V. Yakovleva

THE STRUCTURE OF THE PROFESSIONAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Based on the theoretical analysis of approaches to the study of the structure of professional health of the individual, the article presents the author's structural model of professional health of the individual, where professional health is the result of conscious purposeful activity aimed at maintaining and strengthening health in order to achieve the greatest efficiency and productivity in the field of professional activity. Professional health is considered by the authors from the standpoint of a metasystem and activity approach, which allows not only to identify certain structural elements of this construct, but also to consider in detail the mechanisms underlying the formation of professional health of a specialist.

Key words: *occupational health, structure of occupational health, components of occupational health, metasystem approach, activity approach, criteria for occupational health, levels of occupational health.*