

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССИОНАЛА

Евгения А. Журавлева, Юлия Ю. Гудименко

CRITERIA FOR PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PROFESSIONAL

Evgenia Zburavleva, Yulia Gudimenko

Abstract. The article presents the state of modern trend in psychological science – the psychology of occupational health. Levels of occupational health are determined. A review of ways to systematize the criteria for psychological health of a professional is made. Prospects for development of psychological health of a professional as scientific field are assessed.

Key words: occupational health psychology, occupational health criteria, psychological health of a professional, professional identity, professional marginalism.

Здоровье всегда было и остается на вершине ценностной иерархии личности и общества. Современная наука, как и наука древности, проделала большую работу на пути сохранения здоровья человека. Однако эта абсолютная цель достигалась преимущественно через изучение болезни (нездоровья), а не собственно здоровья. На сегодняшний день актуальность проблемы здоровья и поддержания здорового образа жизни по-новому отражается в идеях успеха, благосостояния и внешней привлекательности, коммерциализируется, обрывает дополнительными ценностями и смыслами.

Феномен здоровья – многоаспектный, он предполагает не только соматический уровень своего проявления. Хорошо известно определение Всемирной организации здравоохранения: „Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие“ (Никифоров, Шингаев 2015: 49). Такое универсальное и общепризнанное определение здоровья приводит нас к необходимости целостного понимания

человека в совокупности его биологических, психологических и социальных характеристик. Идея целостного (системного, комплексного) подхода к пониманию здоровья возникла еще в глубокой древности, но в научный обиход „биопсихосоциальная модель“ проникла в XX века благодаря работам Д. Энджеда, Д. Матарачцо, В. М. Бехтерева, Б. Г. Ананьева.

Здоровье человека зависит от множества факторов, но роль психологических факторов сегодня не вызывает сомнений, что подтверждается многочисленными психосоматическими исследованиями и практикой психотерапии. Осознание тесной взаимосвязи и взаимовлияния психики и тела привело науку к возникновению такой прикладной отрасли психологии как „Психология здоровья“.

В российской науке большой вклад в становление и развитие психологии здоровья внесли представители санкт-петербургской психологической школы: Г. С. Никифоров, С. М. Шингарев, Н. Е. Водопьянова и др. В их работах были операционализированы базовые понятия, описаны уровни, факторы, проявления здоровья человека, что положило начало многочисленным эмпирическим исследованиям. Г. С. Никифоров выделяет такие уровни здоровья человека как физический, психический и социальный (Никифоров, Августова 2009). **На биологическом уровне** здоровье представлено динамическим равновесием всех внутренних органов и их адекватным реагированием на влияние окружающей среды. **Психический уровень** здоровья связан с личностным контекстом: интегрированностью личности, ее гармоничностью, уравновешенностью, духовностью, ориентацией на саморазвитие. **Социальный уровень** здоровья определяется такими критериями как адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация к общественной среде, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, эмпатия, ответственность, культура потребления, демократизм в поведении (Никифоров, Августова 2009).

Следует учесть, что при выделении уровней здоровья и критериев, описывающих здорового человека, Г. С. Никифоров не разделяет психическое и психологическое здоровье, а приводит их как синонимы. Однако в клинической практике психическое здоровье противостоит психической патологии. Именно поэтому возникла

необходимость введения в научный лексикон такого уровня здоровья как „**психологическое здоровье**“, т.е. благополучие психической жизни человека в его немедицинском понимании (Лебедева 2013). Нервно-психические заболевания могут как эндогенной, так и экзогенной (психогенной) природы, поэтому значимость устойчивости личности к негативным влияниям среды невозможно игнорировать.

По мнению О. В. Хухласвой, психологическое здоровье означает такую совокупность психических свойств, которая обеспечивает гармонию между потребностями индивида и общества, определяет ориентацию личности на выполнение ее жизненной задачи (Хухлаева 2001). Синонимичными в данном контексте являются такие понятия как „**личностное здоровье**“ и „**экзистенциальное здоровье**“. М. В. Сокольская в докторской диссертации определяет личностное здоровье как интегративную, динамическую, метасистемную характеристику личности, включающую субъективное благополучие личности, ее отношение к различным аспектам своей жизни при условии социальной направленности и субъектной активности (Сокольская 2008). Экзистенциальный уровень здоровья Е. К. Веселова описывает как зрелость, сформированность жизненной философии, в которой представлены личные устойчивые моральные нормы. Это делает личность способной противостоять негативному влиянию маргинальной среды (Никифоров, Шингаев 2015: 48–49).

Таким образом, для оценки психологического здоровья субъекта не представляется возможным пользоваться медицинскими классификаторами. Несмотря на то, что критерии психологического здоровья недостаточно точно определены в научной литературе, их следует усматривать в таких проявлениях личности, которые делают ее целостной, гармоничной, устойчивой к негативным воздействиям среды.

Профессиональный труд занимает преобладающую часть жизни человека, начиная с момента возникновения перед субъектом задачи профессионального самоопределения (пубертатный период), заканчивая выходом на пенсию (поздняя зрелость и старость). Исторически возникающие изменения в содержании и организации труда, связанные с ходом научно-технического прогресса, неизбежно приводят к трансформации тех требований, которые труд предъявляет к человеку. От физической силы, выносливости и точности движений,

труд эпохи постпостмодерна приходит к требованиям высокой скорости когнитивных процессов, эмоциональной устойчивости, креативности и критичности мышления (Гаврилова, Гудименко 2016; Гаврилова, Жалагина 2018). Психологическая „цена“ деятельности возрастает, опосредованно влияя на медицинские показатели соматического и психического здоровья.

Многочисленные вопросы о том, какое воздействие оказывает профессиональная деятельность на здоровье человека, изучает такое актуальное научное направление как „Психология профессионального здоровья“. Метаанализ европейской и американской научной литературы, произведенный Р. А. Березовской, позволяет описать предметную область данного направления (Березовская 2012). Наиболее часто исследуются следующие проблемы:

- 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.

По заключению Г. С. Никифорова, на сегодняшний момент в западной и российской психологии доминируют работы, касающиеся негативных сторон здоровья в профессии (деформации, деструкции, демотивация и др.), порядка 70% из них посвящены стрессу и профессиональному выгоранию (Никифоров, Шингаев 2015: 53; Чавдарова, Ковачева 2017).

Существует несколько способов определения **профессионального здоровья**. Если говорить об обобщенном понимании данного феномена, В. А. Пономаренко и А. Г. Маклаков рассматривают профессиональное здоровье с позиции оценки функциональных резервов, эффективности и надежности, как „свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности“ (Психология здоровья... 2006). В докторской диссертации Г. П. Вербиной

профессиональное здоровье определяется как система интегрированных психофизиологических функций, личностных качеств и деятельностных проявлений, в качестве механизма согласования которых выступает рефлексивная саморегуляция (Вербина 2011).

Но в то же время, профессиональное здоровье можно условно разделить на уровни, как и здоровье человека в целом: физический, психический, социальный, психологический. Сопровождение профессионального здоровья на всех этих уровнях позволило бы обеспечить максимальное благополучие субъекта профессионального труда и высокое качество его трудовой жизни. Остановимся более подробно на психологическом уровне здоровья профессионала, раскрытие критериев которого является нашей основной задачей.

Обобщив результаты многочисленных исследований, Г. С. Никифоров приводит классификацию критериев профессионального здоровья, в которой, в том числе, перечислены следующие критерии психологического уровня профессионального здоровья (Никифоров, Шингаев 2015: 51): 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.

Как мы видим, профессиональное психологическое здоровье распадается на множество феноменов, нуждающихся в отдельном эмпирическом изучении. Однако интересный способ обобщения всех

проявлений психологического здоровья профессионала предложила Е. П. Ермолаева, ведущий научный сотрудник Института психологии РАН (Ермолаева 2014). Прежде всего, психологическое здоровье/нездоровье профессионала может распознаваться с помощью: 1) *переменных индикаторов* (меняющихся во времени, проявляющих гибкость профессионала, обеспечивающих его адаптацию к условиям среды); 2) *неизменных инвариантов*, представленные профессиональной идентичностью как устойчивым свойством личности. Психологическое здоровье/нездоровье отдельных представителей профессии, профессиональной группы или профессионального сообщества определяется ею в континууме **профессиональная идентичность/профессиональный маргинализм**.

Исследуя трудовые действия профессионалов экстра-класса из большого числа источников, Е. П. Ермолаева получила следующие инварианты **профессиональной идентичности** как индикаторы (критерии) психологического здоровья: нацеленность на самореализацию личности в профессии; вера в избранность своего дела; направленность на общественно полезный результат; мотивированность на заслуженный ответ от общества на свой труд; осознание целесообразности ведомственной иерархии и компетентности руководства; высокая значимость фактора времени, темпа, скорости решения профессиональных вопросов; свобода творческого труда; готовность бороться за свои решения и отстаивать правоту; стремление к самосовершенствованию; стремление передавать свой опыт и нравственную позицию молодому поколению (Ермолаева 2008).

На другой стороне континуума располагаются инварианты **профессионального маргинализма** как недопустимые проявления в профессии: а) неадекватность ментальной базы профессии, выступающая в двух формах: ригидность и подмена профессиональной ментальности на обывательскую; б) „потребление профессии“ – отношение к ней как к средству удовлетворения личных потребностей; в) имитация профессиональной деятельности (демонстрирование внешней атрибутики профессии) и профессионального сознания (смысловая трансформация и двойная мораль); г) „эффект края“ – пограничное пребывание человека в профессии: безразличие – фанатизм; узость – глобализация; пассивность – агрессивность и

т.д. (Ермолаева 2008). При этом автор указывает, что наиболее яркий признак профессионального нездоровья – социально-психологический феномен, который принято называть „двойной моралью“. Он является знаковым символом утраты социальной ценности и смысла профессиональной деятельности.

В условиях трансформации современной российской ментальности наблюдается инверсия ценностных ориентаций профессионала от общественного к личному благу, что прямо определяет профессиональное психологическое здоровье и нездоровье. Именно поэтому в профессиональной деятельности все чаще может быть зафиксировано снижение порога моральных запретов и нарушение норм профессиональной этики.

Как следствие, на основании указанных выше критериев, Е. П. Ермолаева предлагает типологию профессионалов по показателю их психологического здоровья: 1) идентичные профессионалы; 2) „вынужденные“, профессиональные маргиналы; 3) „действующие“ профессиональные маргиналы.

„Вынужденный“ профессиональный маргинализм связан с действием таких внешних негативных факторов профессии как отсутствие перспектив карьерного роста, ограниченность возможностей для самореализации (Гаврилова, Гудименко 2016), „психическое выгорание“ (Орел 2001; Чавдарова, Ковачева 2017), осознание ошибки в профессиональном самоопределении (Пряжников 1997). В качестве примеров исследований по данной предметной области можно привести разработку концепций организационного вандализма (Коропец, Федорова 2018) и токсических практик управления персоналом (Оболенская 2018).

„Действующий“ профессиональный маргинализм связан со значительными ценностными искажениями в структуре личности профессионала, а именно: стремлением к власти для нужд личной профессиональной карьеры, злоупотреблением профессиональным положением в качестве механизма психологического и экономического давления, использованием профессиональной роли для компенсации „комплекса неполноценности“ (Адлер 1995). В совокупности все эти проявления „действующего“ профессионального маргинализма К.А. Абульханова-Славская называет „теневого психологией“ и „теневого стратегией жизни“ (Абульханова-Славская 1991).

Таким образом, вопрос о критериях психологического здоровья профессионала остается актуальным в современной психологии. Он может быть решен, во-первых, путем компиляции психических феноменов, которые определяют надежность профессиональной деятельности и уровень субъективного благополучия профессионала. Этот путь может привести к „размыванию“ предмета исследования и затруднениям при попытке построения методологии эмпирического исследования. Во-вторых, диагностически значимые критерии могут быть классифицированы по разным основаниям, например, по их изменчивости (на переменные индикаторы и инварианты); по уровню развития профессиональной идентичности (профессиональная идентичности и профессиональный маргинализм); по генезу („вынужденный“ профессиональный маргинализм и „действующий“ профессиональный маргинализм). Приведенные примеры обобщений, хоть и нуждаются в эмпирической верификации, представляют собой благоприятную основу для прикладных исследований.

Обзор точек зрения по вопросу критериев психологического здоровья профессионала позволяет выделить перспективные направления исследовательской работы, такие как: изучение особенностей профессионального здоровья людей, занятых в сфере IT-технологий; разработка концепции корпоративной социальной ответственности в контексте решения вопросов безопасности и обеспечения профессионального здоровья сотрудников в организации; нравственно-этические аспекты профессионального здоровья; обеспечение справедливости в оценке результатов труда; проблема обеспечения психологической безопасности профессиональной деятельности; средовые и организационные факторы профессиональной самореализации; злоупотребление служебным положением, „организационный вандализм“, „двойная мораль“ и токсическое руководство как проявления психологического нездоровья профессионала.

БИБЛИОГРАФИЯ **VIBLIOGRAPHY**

1. Абульханова-Славская, К. А. (1991) Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. // Abulhanova-Slavskaya, K. A. (1991) Strategiya zhizni. – М.: Mysl, 1991.

2. Адлер, А. (1995) Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Прогресс, 1995. // **Adler, A.** (1995) Praktika i teoriya individualnoj psihologii. – М.: Progress, 1995.

3. Березовская, Р. А. (2012) Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. // *Психологические исследования*. – 2012. – Т. 5. – № 26. // **Berezovskaya, R. A.** (2012) Psihologiya professionalnogo zdorovya za rubezhom: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya. // *Psihologicheskie issledovaniya*. – 2012. – Т. 5. – № 26.

4. Вербина, Г. П. (2011) Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста: Дис. ... докт. психол. наук. – Тамбов, 2011. – с. 6. // **Verbina, G. P.** (2011) Psihologo-akmeologicheskaya koncepciya razvitiya professional'nogo zdorov'ya specialista: Dis. dokt. psihol. nauk. – Tambov, 2011. – s. 6.

5. Гаврилова, Е. А., Гудименко, Ю. Ю. (2016) Творчество, креативность и инновационность в труде: экопсихологический подход. // *Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия: коллективная монография/ под ред. А. Л. Журавлева, Т. А. Жалагиной, Л. Ж. Каравановой, Е. Д. Короткиной*. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2016. – с. 172–185. // **Gavrilova, E. A., Gudimenko, Y. Y.** (2016) Tvorchestvo, kreativnost i innovacionnost v trude: ehkopsihologicheskij podhod. // *Psihologiya, upravlenie, biznes: problemy vzaimodejstviya: kollektivnaya monografiya/ pod red. A. L. Zhuravleva, T. A. Zhalaginoj, L. Zh. Karavanovoj, E. D. Korotkinoj*. – Tver: Tver. gos. un-t, 2016. – s. 172–185.

6. Гаврилова, Е. А., Жалагина, Т. А. (2018) Перспективы развития психологии труда и управления в условиях глобальных изменений. // *Психология труда и управления как ресурс развития общества в условиях глобальных изменений*. – Тверь: ТвГУ, 2018. – с. 7–9. // **Gavrilova, E. A., Zhalagina, T. A.** (2018) Perspektivy razvitiya psihologii truda i upravleniya v usloviyah globalnyh izmenenij. // *Psihologiya truda i upravleniya kak resurs razvitiya obshchestva v usloviyah globalnyh izmenenij*. – Tver: TvGU, 2018. – s. 7–9.

7. Ермолаева, Е. П. (2014) Психологические индикаторы и регуляторы профессионального здоровья общества. // *Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы российского общества*. Отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловникова, Т. В. Галкина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 318 с. – с. 154–170. // **Ermolaeva, E. P.** (2014) Psihologicheskie indikatory i regulatory professionalnogo zdorovya obshchestva. // *Psihologicheskoe zdorove lichnosti i duhovno-nravstvennyye problemy rossijskogo obshchestva*. Отв. ред. А. Л. Zhuravlev, М. I. Volovnikova, Т. V. Galkina. – М.: Изд-во «Institut psihologii RAN», 2014. – 318 s. –s. 154–170.

8. Ермолаева, Е. П. (2008) Психология социальной реализации профессионала. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН“, 2008. // **Ermolaeva,**

Е. Р. (2008) *Psihologiya socialnoj realizacii professionala*. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН, 2008.

9. Коропец, О. А., Фёдорова, А. Э. (2018) Токсические практики управления персоналом: социально-психологические аспекты. // *Социальная и экономическая психология. Часть 2: Новые научные направления* / Отв. ред. Ю. В. Ковалева, Т. А. Нестик. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН“, 2018. – 523 с. – с. 220–228. // **Коропец, О. А., Fyodorova, A. E.H.** (2018) Toksicheskie praktiki upravleniya personalom: socialno-psihologicheskie aspekty. // *Socialnaya i ehkonomicheskaya psihologia. Chast 2: Novye nauchnye napravleniya* / Отв. ред. Yu. V. Kovaleva, T. A. Nestik. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН“, 2018. – 523 s. – s. 220–228.

10. Лебедева, О. В. (2013) Проблема соотношения понятий „психическое здоровье“ и „психологическое здоровье“ в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе. // *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского*. – 2013. – № 3 (1). – с. 33–37. // **Lebedeva, O. V.** (2013) Problema sootnosheniya ponyatij „psihicheskoe zdorove“ i „psihologicheskoe zdorove“ v otechestvennoj i zarubezhnoj psihologo-pedagogicheskoj literature. // *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo*. – 2013. – № 3 (1). – S. 33–37.

11. Никифоров, Г. С., Августова, Л. И. (2009) Критерии здоровья. // *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. – 2009. – Т. 11. – № 1. – с. 92–98. // **Nikiforov, G. S., Avgustova, L. I.** (2009) Kriterii zdorovya. // *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psihologii i socialnoj raboty*. – 2009. – Т. 11. – № 1. – с. 92–98.

12. Никифоров, Г. С., Шингаев, С. М. (2015) Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление. // *Психологический журнал*. – 2015. – Т. 36. – № 2. – с. 44–54. // **Nikiforov, G. S., Shingaev, S. M.** (2015) Psihologiya professionalnogo zdorovya kak aktualnoe nauchnoe napravlenie. // *Psihologicheskij zhurnal*. – 2015. – Т. 36. – № 2. – S. 44–54.

13. Оболенская, А. Г. (2018) Организационный вандализм как реакция на ограничение свободы индивида. // *Социальная и экономическая психология. Часть 1: Состояние и перспективы исследований* / Отв. ред. Т. А. Нестик, Ю. В. Ковалева. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН“, 2018. – 483 с. – с. 213–218. // **Obolenskaya, A. G.** (2018) Organizacionnyj vandalizm kak reakciya na ogranichenie svobody individa. // *Socialnaya i ehkonomicheskaya psihologiya. Chast 1: Sostoyanie i perspektivy issledovanij* / Отв. ред. Т. А. Nestik, YU. V. Kovaleva. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН“, 2018. – 483 s. – S. 213–218.

14. Орел, В. Е. (2001) Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы. // *Психологический журнал*. – 2001. – Т. 22. – №1. – с. 90–101. // **Orel, V. E.** (2001) Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoj psihologii: Empiricheskie issledovaniya i perspektivy. // *Psihologicheskij zhurnal*. – 2001. – Т. 22. – №1. – с. 90–101.

15. Прыжников, Н. С. (1997) Психологический смысл труда. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: ММОДЭК, 1997. // **Pryazhnikov, N. S.** (1997) Psihologicheskij smysl truda. – М.: Institut prakticheskoy psihologii; Voronezh: ММОДЕК, 1997.

16. Психология здоровья (2006) **Под ред. Г. С. Никифорова.** – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. // *Psihologiya zdorovya (2006) Pod red. G. S. Nikiforova.* – SPb.: Piter, 2006. – 607 s.

17. Сокольская, М. В. (2008) Личностное здоровье профессионала. – Хабаровск: Изд-во ДВГУБС, 2008. // **Sokolskaya, M. V.** (2008) Lichnostnoe zdorove professionala. – Nabarovsk: Izd-vo DVGUBS, 2008.

18. Хухлаева, О. В. (2001) Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2001. – 208 с. // **Huhlaeva, O. V.** (2001) Osnovy psihologicheskogo konsultirovaniya i psihologicheskoy korrekcii. – М.: Akademiya, 2001. – 208 s.

19. Чавдарова, В., Ковачева, И. (2017) Социалнопсихологически детерминанти на бърнаут и психично благополучие в организационната практика. // *Библиотека „Диоген“*. – 2017. – Т. 25. – Брой 1. – с. 66–77. // **Chavdarova, V., Kovacheva, I.** (2017) Socialnopsihologicheski determinanti na b”rnaut i psihichno blagopoluchie v organizacionnata praktika. // *Biblioteka „Diogen“*. – 2017. – Т. 25. – Broj 1. – S. 66-77.