

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

*Светлана Добросмылова,  
Людмила Становова*

PROFESSIONAL HEALTH OF PROFESSIONALS  
HELPING PROFESSIONS

*Svetlana Dobrosmyslova,  
Lyudmila Stanovova*

**Abstract.** The article deals with the specifics of professional activities of specialists of helping professions, describes the factors of activity that destabilize the physical, mental and emotional well-being of a person. The analysis of the concept of “professional health” of the specialist is given, the multicomponent of the studied phenomenon is revealed. Special attention is paid to the competence of health saving as one of the most important for professionals helping professions, which allows the professional to regulate the negative manifestations of their health.

**Key words:** helping professions, professional activity, health, competence of health saving, professional health, components of professional health, stress factors of professional health.

Здоровье – это первостепенное условие для всякого жизненного успеха. Все стороны человеческой жизнедеятельности в самом широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном – в конечном счете определяются уровнем здоровья. Поэтому здоровью отводится первостепенная роль.

Увеличение потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями индивида. Для этого необходимо знать условия и факторы, влияющие на здоровье человека, уметь оценить свое здоровье, знать способы сохранения и улучшения здоровья и уметь им пользоваться. Специально образованные комитеты в Канаде и США, изучавшие проблему здоровья и мер по ее регулированию, пришли к

выводам о том, что важнейшие меры, позволяющие снизить число заболеваний и их тяжесть – это те, которые принимаются самим пациентом. Каждый человек сам несет ответственность за свое здоровье. Данный тезис должен относиться, в первую очередь, к специалистам тех профессий, которые отвечают за благополучие других людей и несут ответственность за это, ответственность за свое здоровье перед обществом. Это специалисты, так называемых, помогающих профессий – всех тех профессий, теории, исследования и практика которых сосредоточиваются на помощи другим, выявлении и решении их проблем. Сегодня категория „здоровье специалиста“ становится экономической ценностью наряду с прибыльностью производства, а здоровье рассматривается как необходимое условие высокого трудового потенциала, показателя культуры и эффективного государственного управления.

В соответствии с классификацией, представленной Е. А. Климовым (Климов 2003), профессии, которые предполагают регулярное взаимодействие и общение с людьми в ходе осуществления ими профессиональной деятельности, относятся к системе „человек–человек“, то есть к группе профессий „социономического“ типа. К профессиям данного типа относят, как правило, те из них, которые связаны с такими сферами жизнедеятельности, как медицинское и социальное обслуживание (врач, медсестра, социальный работник и т.д.), обучение и воспитание (учитель, воспитатель, тренер и т.д.), бытовое обслуживание (продавец, официант и т.д.), правовая защита (юрист, адвокат и т.д.). Отдельно здесь можно выделить те сферы деятельности, которые связаны с оказанием разных видов помощи человеку, либо группам людей, то есть те, которые относятся непосредственно к „помогающим“ профессиям (врач, педагог, психолог, психотерапевт, социальный работник, священнослужитель и др.) (Эннс 2012: 92–93).

Специфика деятельности специалистов помогающих профессий значительно отличает их от профессий других типов. Наиболее значимыми являются следующие:

1) инструментом осуществления профессиональных функций является личность субъекта труда;

2) в профессиональной деятельности преобладают субъект-субъектные взаимодействия;

3) характерны интенсивность, продолжительность и сложность межличностных контактов;

4) разновозрастный контингент клиентов, острота их проблем, нерегламентированность рабочего дня и т. д.

Все это накладывает определенные требования к состоянию здоровья специалистов помогающих профессий. Данная профессиональная категория людей должна обладать произвольным вниманием, точным зрительным восприятием, хорошими слуховыми анализаторами, физической силой, выносливостью, психологической устойчивостью, одним словом, высокого уровня здоровьем.

Идея социальной ценности здоровья, ответственности каждого человека за свое здоровье перед обществом и общества перед человеком лежит в основе формирования ключевой социальной **компетентности здоровьесбережения**, под которой понимается знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности вредных привычек, знание и соблюдение норм личной гигиены, образа жизни, физическая культура человека, свобода и ответственность в выборе образа жизни, регулирование психосоматического и эмоционального проявления состояния здоровья (Зимняя 2006: 20–26).

В содержание компетентности здоровьесбережения входит:

а) готовность к формированию здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, готовность включаться в двигательную активность и регуляцию физического и психического здоровья;

б) знание условий и факторов, влияющих на здоровье, знание особенностей своего организма, знание основ валеологии относительно профилактики заболеваемости, вредных воздействий среды, знание основ диагностики собственного здоровья, понятие о профессиональной пригодности;

в) практика соблюдения режима труда и отдыха, гигиенических норм, оказания первой помощи, выполнения профилактических, санитарно-гигиенических мероприятий по здоровьесбережению;

г) отношение к здоровью как ценности, понимание влияния социальных отношений на физическое и психическое здоровье, позитивное отношение к себе, жизнедеятельности;

д) саморегуляция своего психоэмоционального и функционального состояния в стрессовых ситуациях, умение обращаться за помощью к специалисту.

Иначе говоря, в основе формирования компетентности здоровьябережения лежит осознание важности здоровья, здорового образа жизни для всей жизнедеятельности человека, умения регулировать негативные проявления состояния своего здоровья, самоорганизация, саморегуляция и самодисциплина.

Говоря о здоровье как о целостном явлении, традиционно его разделяют на физическое, психическое и социальное. Под физическим здоровьем понимается уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма. Психологическое здоровье – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Однако, в настоящее время появилось понятие „психологическое здоровье“, которое понимается как состояние психической, нравственной и духовной сферы. Его основу составляет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, представления, связанные с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты (Зимняя 2011: 592)

Включение в терминологический аппарат психологической науки понятия „профессиональное здоровье“ связывают с введением в 1990 году в организационную психологию раздела „Психология профессионального здоровья“. Ключевым предметом изучения данного раздела являлось изучение воздействия производственных и профессиональных стрессоров, которые оказывают воздействие на здоровье людей рабочей среды.

Согласно Е. А. Климову, под „профессиональным здоровьем“ понимается способность организма к сохранению компенсаторных и защитных свойств, которые обеспечивают профессиональную надежность, работоспособность и успешность субъекта труда в условиях профессиональной деятельности (Климов 2003). При этом важно понимать, что для определения профессионального здоровья субъекта труда необходимо учитывать и биологическую (физический статус), и психическую (умственная работоспособность, свойства личности) составляющие, а также факторы производственной среды:

сплоченность коллектива, благоприятная психологическая атмосфера, мотивация к деятельности, эффективное управление и прочее. То есть, профессиональное здоровье является целостной системой всех составляющих личности в их взаимосвязи с особенностями профессиональной деятельности.

Анализируя проблему профессионального здоровья в контексте осуществления специалистом практической деятельности, необходимо обозначить его основные компоненты (рис. 1.). Понимая многокомпонентность рассматриваемого феномена можно спрогнозировать стратегии профессионального развития специалиста, успешность и надежность его профессиональной деятельности, а также разработать возможные технологии обеспечения эффективного функционирования специалиста.

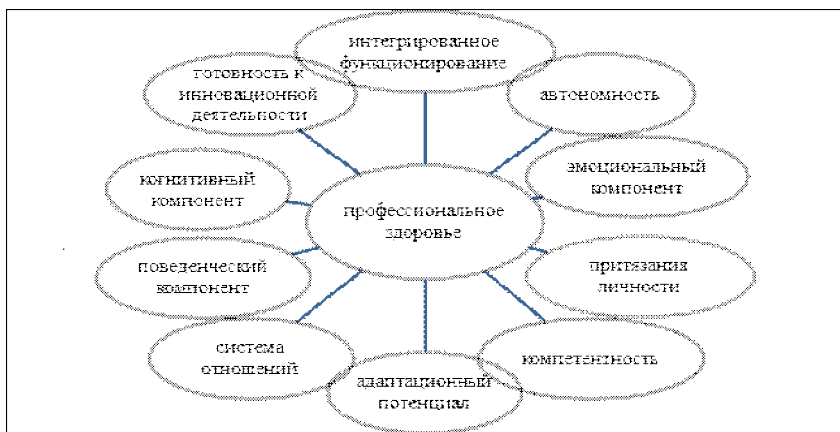


Рис. 1.

Компонент „интегрированное функционирование“ подразумевает под собой целостное функционирование организма человека, уравновешенность и внутреннюю гармоничность. Эмоциональное благополучие трактуется как состояние эмоциональной сферы, определяющее качество жизни. Автономностью является способность сопротивления внешним факторам и самостоятельного отстаивания своих позиций, стремление быть независимым и регулировать свои действия и эмоции, как в обыденной, так и в экстремальной ситуации. Притязания личности профессионала позволяют определить уровень

и направленность его мотивации, готовность к использованию новых технологий и преодолению трудностей. Компетентность рассматривается как уровень успеха в различных сферах деятельности: в решении задач, в межличностных отношениях, в конфликтных ситуациях; это умение субъекта труда применять психологические ресурсы для разрешения своих жизненных проблем и трудностей (Чавдарова 2018).

Эмоциональный компонент включает различные стрессоры профессиональной деятельности и заключается в эмоциональной устойчивости субъекта труда, способности сохранять равновесие всех систем организма при воздействии стрессовых факторов, адекватном оценивании эмоций окружающих людей, умении проявлять свои эмоции и контролировать свое эмоциональное состояние (Бойко 2013).

К когнитивному компоненту профессионального здоровья относят знания о профессиональном здоровье, его значимости в жизнедеятельности человека, знания способов и методов укрепления здоровья. Необходимо отметить, что этот компонент так же учитывает устойчивость и концентрацию внимания, профессиональную память, наблюдательность, умение принимать решения в обыденных и экстренных ситуациях и критичность мышления субъекта труда. Все это является некими факторами определения успешности профессионала, отражает его способности принимать адекватные, соразмерные решения, соответствующие ситуации, оценивать их, скорость принятия решения, умение найти необходимую информацию.

Поведенческий компонент отвечает за выбор стратегии поведения в ситуациях стресса, обусловленных производственной, то есть профессиональной, среды. Умение адекватно реагировать на стрессоры позволяют человеку быстрее и легче адаптироваться к возникающим условиям и требованиям деятельности. Умение регулировать свое состояние позволит не только ослабить или смягчить принятие новых требований, но и уменьшить уровень стрессового воздействия ситуации на человека, тем самым избегая психического напряжения и пресыщения (Апанасенко 2014, Апанасенко 2015).

Таким образом, профессиональное здоровье – это состояние организма субъекта труда, при котором он способен сохранять и активизировать эмоциональные, когнитивные, мотивационные,

ценностные, рефлексивные, поведенческие и регуляторные механизмы.

Специалисты помогающих профессий в отношении своего профессионального здоровья относятся к группе повышенного риска, у них отмечается высокая вероятность формирования профессионального стресса. Им приходится быть в постоянном активном взаимодействии с другим человеком, клиентом, зачастую находящимся в трудной жизненной ситуации. Также стрессовым является осознание и принятие профессиональной и личной ответственности специалиста за судьбу другого.

Деятельность специалистов помогающих профессий входит в группу профессий с большим присутствием факторов психической напряженности. Ее характеризует наличие множество не только положительных, но и отрицательных эмоций, возникающих при активном социальной взаимодействии. Это обусловлено, возможно, и тем, что в основном помогающая деятельность имеет „женское лицо“, и потому у специалистов может наблюдаться повышенная эмоциональная возбудимость, заражение эмоциями друг от друга, в том числе и отрицательными. Кроме того, психический склад людей, вставших на путь служения другим людям – слабая нервная система, низкая эмоциональная устойчивость, склонность к чувству вины, тревожность, низкая стрессоустойчивость – могут способствовать возникновению у них психосоматических заболеваний.

В профессиональной деятельности наблюдается достаточно много стрессогенных факторов, которые могут воздействовать на субъект труда как кратковременно, так непрерывно и продолжительно, что может вызвать переутомление, общие и профессиональные заболевания, эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию личности (Бодров 2006).

Стрессорами могут являться условия труда, чрезмерная перегрузка в процессе выполнения профессиональных задач, монотонность, чрезмерная нагрузка, нерациональный режим труда и отдыха, неблагоприятные факторы производственной среды. Так же это может быть профессиональная карьера, то есть „призрачные“ перспективы продвижения по карьерной лестнице, проблема занимаемого статуса, изменение обязанностей. Еще один важный стрессовый

фактор – оплата труда и выстроенные отношения с коллегами, то есть неясность в оплате труда, конфликты с коллегами и руководством, неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе и неструктурированная организационная культура (Зеленова 2014).

Помимо организационных источников стресса важно учитывать и возможные проблемы в семье, жизненные кризисы, финансовые проблемы, конфликты личностных ценностей, проблемы со здоровьем.

Говоря о специфике деятельности специалистов помогающих профессий, важно отметить наиболее характерные и значимые факторы профессиональной деятельности, которые способствуют снижению физического и психологического благополучия работника. Среди таких отметим следующие факторы:

1. Напряженная эмоциональная деятельность, связанная с интенсивным социальным взаимодействием, с активным, целенаправленным восприятием партнеров по общению и воздействием на них. В «помогающих» профессиях зачастую приходится постоянно наполнять эмоциями различные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно и участливо воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать (анализировать) визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро продумывать альтернативы и принимать верное решение.

2. Дестабилизирующая организация деятельности: нечеткая организация и планирование труда, недостаток материально-технического оборудования, плохо структурированная и нечеткая информация, наличие в ней „бюрократического шума“ – мелких нюансов, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность .

3. Повышенная ответственность за функции, которые выполняются специалистами. При многочисленных контактах приходится постоянно переносить, принимать на себя эмоционально-насыщенные реакции партнеров. Для всех работающих с людьми специалистов повышенная этическая и юридическая ответственность за благополучие взаимодействующих с ними лиц нервное перенапряжение является своеобразной платой за их профессиональную деятельность

4. Неблагоприятная, стрессовая психологическая атмосфера „помогающей“ профессиональной деятельности определяется потен-



циальной конфликтностью взаимодействий „по вертикали“ (в системе „руководитель–подчиненный“) и „по горизонтали“ (в системе „коллега–коллега“), рано или поздно приводящей к проявлениям синдрома эмоционального выгорания и впоследствии, к профессиональной деформации.

5. Психологически сложный контингент, с которым приходится взаимодействовать представителям помогающих профессий (люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, склонные к девиантному поведению, замещающие семьи и пр.).

Как показывают исследования, медицинской практике давно известна совокупность факторов, которые благоприятствуют стабилизации здоровья, в том числе и профессионального, главными из которых являются: наличие цели в жизни; оптимизм и умение владеть своими эмоциями; счастливый брак; работа, стремление к людям; режим работы и отдыха с обязательно переключением на другие виды деятельности в период отдыха; ежедневная двигательная активность, рациональное питание, нормальный сон 7–8 часовой продолжительностью, отказ от вредных привычек и т.п. Л. М. Митиной разработана концепция профессионального здоровья педагога, которая может выступать в качестве возможной теоретической модели построения концепции здоровьясбережения специалистов помогающих профессий, учитывающая как минимум, четыре основных аспекта, позволяющих рассматривать категорию здоровья как интегральное качество в системе „здоровье – работоспособность – эффективность – развитие“. Соответственно этим категориям выстраиваются и задачи сохранения профессионального здоровья:

1) повышение осведомленности специалиста об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения и предлагаемых средствах, формах его укрепления;

2) проведение комплекса реабилитационных мероприятий, направленных на снижение невротизации и стрессогенности профессиональной деятельности;

3) личностный рост и развитие, поиск внутренних ресурсов;

4) рост профессионального самосознания личности (Митина 2005).

Как мы видим, в деле защиты своего здоровья авторы выделяют большую роль самоорганизации, саморегуляции и само-

дисциплине специалиста. Таким образом, знание основ здоровьесбережения, чуткое отношение к своему физическому и психическому состоянию поможет специалистам помогающих профессий оставаться долгие годы эффективным, трудо- и конкурентоспособным профессионалом, готовым служить другим людям без ущерба своему здоровью.

## БИБЛИОГРАФИЯ BIBLIOGRAPHY

1. **Апанасенко, Г. Л.** О возможностях количественной оценки здоровья человека. // *Гигиена и санитария*. – 2015. – № 6. – с. 55–58 // **Apanasenko, G. L.** O vozmozhnostyakh kolichestvennoy otsenki zdorovyua cheloveka. // *Gigiena i sanitariya*. – 2015. – № 6. – с. 55–58

2. **Апанасенко, Г. Л.** Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко. // *Теория и практика*. – 2014. – с. 29–31. // **Apanasenko, G. L.** Somaticheskoe zdoroveye i maksimalnaya arobnaya sposobnosty individa. / G. L. Apanasenko, R. G. Nau-  
menko. // *Teoriya i praktika*. – 2014. – с. 29–31.

3. **Бодров, В. А.** Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 128 с. // **Bodrov, V. A.** Psihologicheskii stress: razvitie ucheniya i sovremennoe sostoyanie problem. – М.: Institut psihologii RAN, 2006. – 128 с.

4. **Бойко, В. В.** Синдром „эмоционального выгорания“ в профессиональном обществе. – СПб, 2013. – 105 с. // **Boyko, V. V.** Sindrom „motsionalynogo vgoraniya“ v professionalynom obshtestve. – SPb, 2013. – 105 с.

5. **Зеленова, М. Е., Захаров, А. В.** Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих. // *Социальная психология и общество*. – 2014 г. – № 2. – с. 50–65. // **Zelenova, M. E., Zaharov, A. V.** Vgoranie i stress v kontekste professionalynogo zdorovyua voennosluzhashtih. // *Sotsialynaya psihologiya i obshtestvo*. – 2014 г. – №2. – с. 50–65.

6. **Зимняя, И. А.** Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования (теоретико-методологический аспект) / И. А. Зимняя. // *Высшее образование сегодня*. – 2006. – № 8. // **Zimnyaya, I. A.** Kompetentnostny podhod. Kakovo ego mesto v sisteme sovremennh podhodov k problemam obrazovaniya (teoretiko-metodologicheskii aspekt) / I. A. Zimnyaya. // *Vyshee obrazovanie segodnya*. – 2006. – №8.

7. **Карпетова, М. Н.** Формирование педагогической компетентности преподавателя образовательного учреждения. Дис. кан. пед. наук. – М., 2000 г. – 192 с. // **Karapetova, M. N.** Formirovanie pedagogicheskoy kompetentnosti

prepodavatelya obrazovatelynogo uchrezhdeniya. Dis. kan. ped. nauk. – М., 2000 g. – 192 s.

**8. Климов, Е. А.** Психология профессионала: избранные психологические труды. – М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО „МОДЭК“, 2003 г. – 456 с. // **Klimov, E. A.** Psihologiya professionala: izbranne psihologicheskie trud. – М.: Izd-vo Mosk. psihologo-sotsialnogo in-ta; Voronezh: Izd-vo NPO „MODEK“, 2003 g. – 456 s.

**9. Митина, Л. М., Митин Г. В., Анисимова, О. А.** Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2005. – 362 с. // **Mitina, L. M., Mitin, G. V., Anisimova, O. A.** Professionalnaya deyatelnosty i zdorovye pedagoga: ucheb. posobie dlya stud. vssh. ped. ucheb. zavedeniy. М., 2005. – 362 s.

10. Осваиваем социальные компетентности / под ред. И. А. Зимней. – М., 2011. – 592 с. // *Osvaivajem sotsialnye kompetentnosti / pod red. I. A. Zimney.* – М., 2011. – 592 s.

**11. Чавдарова, В.** Модели социально-психологического и организационного консультирования /сборник статей/ изд. Lambert Academic Publishing – Berlin, 137 с., ISBN 978-613-9-82487-8. – LAP Lambert Academic Publishing Berlin – 72 с. // **Chavdarova, V.** Modeli sotsialno-psihologicheskogo i organizatsionnogo konsulytirovaniya /sbornik statey/ izd. Lambert Academic Publishing – Berlin, 137 s., ISBN 978-613-9-82487-8. – LAP Lambert Academic Publishing Berlin – 72 s.

**12. Эннс, Е. А.** Психологическая характеристика помогающих профессий. // *Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.).* – Пермь: Меркурий, 2012. – с. 92–93 // **Enns, E. A.** Psihologicheskaya harakteristika pomagayushtih professiy. // *Sovremennaya psihologiya: material Mezhdunar. nauch. konf. (g. Permy, iyuny 2012 g.).* – Permy: Merkurij, 2012. – s. 92–93.