

Кулаженко А.І.

## Психологічний зміст професійного довголіття особистості

Кулаженко Анастасія Іванівна, кандидат психологічних наук, в.о. доцента кафедри психології  
Чорноморський державний університет ім. П. Могили, м. Миколаїв, Україна

**Анотація:** Досліджуються структурні компоненти, детермінанти та механізми формування психологічного феномену професійного довголіття. Приділено увагу умовам успішності формування психологічного довголіття.

**Ключові слова:** професійне довголіття, професійне здоров'я, професійне вигорання, деструкції, професійний стрес

**Вступ.** Конституцією України визначено, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються в Україні найвищою соціальною цінністю» [2]. Проблема формування професійного довголіття не може розглядатися поза межами конкретного соціально-економічного аспекту. Сучасні умови вимагають від особистості безперервного самовдосконалення на усіх рівнях її життєдіяльності протягом всього життя. Стрімкий розвиток науково-технічного прогресу привніс у професійну діяльність сучасної людини нові, раніше не властиві виробничому процесу, професійні деструктивно-шкідливі фактори. Саме на працездатну верству населення лягає головний тягар соціально-психологічних, економічних і фізичних навантажень, що у свою чергу призводить до впливу негативних наслідків на стан психічного і фізичного здоров'я суспільства, в цілому та скорочення професійного довголіття окремих його представників, зокрема.

**Короткий огляд публікацій за темою.** За останні роки проблема психічного і фізичного здоров'я досліджувалася вченими різних країн світу та у різних аспектах. Суттєвий внесок у цьому напрямі зробили Александровський Ю.А., Альбуханова-Славская К.А., Бодров В.А., Василюк Ф.Е., Грановська Р.М., Колеснікова Т.І., Малхазов О.М., Пономаренко О.М., Тарабіна Н.В., Тер-Акопов А.А.

Серед вітчизняних вчених окремі аспекти даної проблеми досліджували: Берзін В.І. в галузі санітарно-гігієнічного забезпечення; Бондаренко А.Ф. вивчав методологічні аспекти, Вовканич М.Д.; Носков В.І. – забезпечення здоров'я студентської молоді; Кокун О.М. – проблеми адаптації; Корольчук М.С., Світозарова С.В. – психофізіологічне забезпечення професійного здоров'я; Крайнюк В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Лебедева С.Ю., Перелигіна Л.А. – прояви професійного стресу та психологічного забезпечення діяльності рятувальників; Моляко В.А., Яковенко С.І., Кулаженко А.І. – особливості перебігу професійного стресу у ліквідаторів аварій на ЧАЕС.

**Мета статті** - здійснити аналіз стану розробки дослідження психологічного змісту професійного довголіття особистості у науковій літературі.

**Матеріали та методи.** Для забезпечення об'єктивності дослідження та розв'язання поставлених завдань у статті було застосовано теоретичні методи: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних.

**Результати та їх обговорення.** Наявні теоретичні розробки та емпіричні дані з означеної проблеми дають можливість говорити про інтерес дослідників саме до психологічного феномену професійного дов-

голіття. Разом з тим, в Україні, проблема професійного довголіття особистості, в прямій постановці, не вивчалася.

З позицій системного підходу людина трактується як складна жива система, життєдіяльність якої забезпечується на трьох взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психічному і соціальному. Зрозуміло що формування професійного довголіття повинно охоплювати усі три рівні функціонування особистості.

Категорія професійного довголіття розглядається як процес, стан, результат, інтегрована властивість та психологічна, соціальна і економічна цінність (Максименко С.Д., Тарабіна Н.В., Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Миронець С.М., Пономаренко О.М., Тімченко О.В., Лебедева С.Ю., Перелигіна Л.А., Моляко В.А., Яковенко С.І.).

На наш погляд категорія «професійне довголіття» являє собою складне поняття визначення сутності якого базується на інтеграції та узагальненні досягнень різних галузей наукового пізнання. Розуміння цієї категорії в усій її різноманітності та багатогранності дозволить визначити детермінанти професійного довголіття та зрозуміти механізми його формування.

*Професійне довголіття* доцільно розглядати як динамічну, інтегративну характеристику, успішність формування якої визначається як онтологічними характеристиками суб'єкта, в тому числі психофізіологічними параметрами, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні, інтелектуальні та особистісні характеристики. Це *активний* процес якій не можна розглядати окремо від розуміння специфіки професійної діяльності особистості у зв'язку з тим, що саме він і є показником професійної компетентності [1].

Фундамент професійного довголіття закладається протягом всього продуктивного життя людини, починаючи з етапу вибору професії, формування професійної мотивації, адекватно високої, стійкої і водночас гнучкої самооцінки, освіти, оволодіння навичками самоконтролю та саморегуляції, розвитку інтелекту та розширення сфери інтересів за рамки професійної діяльності, нарешті, становлення індивідуальності людини-все це досягається роками оптимізації та самооптимізації, в цьому полягає найважливіший аспект психологічного забезпечення професійного довголіття.

Активне довголіття особистості являє собою результат такої організації людиною свого власного життя, яка забезпечує всебічність її розвитку, повноту життєвих проявів і їх максимальній тривалості [1].

В сучасній науковій літературі поняття професійне довголіття розглядається з позицій: фізіології, психології, економіки, соціології, політології, психофізіоло-

гії, валеології, геронтології та інтегрує в собі поєднання понять: професійне здоров'я, професійне вигорання та деструкції, професійний стрес та профілактику зазначених станів.

Як синонім професійного довголіття часто вживають поняття професійне здоров'я. Професійне довголіття неможливе без збереження здоров'я і високої тривалості життя. Психологічне забезпечення професійного здоров'я є однією із важливих умов професійної діяльності та може бути розглянуте як її складова частина.

В останні роки, як в нашій країні, так і за кордоном формується новий науковий напрям – психологія професійного здоров'я (Г.С.Нікіфоров, Г.В.Ложкін, Н.Б.Водопьянова, Н.В.Ходирева, М.С.Корольчук, В.А.Ананьєв, І.Н.Гурвіч, В.М.Крайнюк, G.L. Engel, J.D. Matarazzo). Психологія здоров'я має широке поле теоретичних і практичних завдань і включає не лише попередження розвитку психічної і соматичної патології. Завданням психології професійного здоров'я є збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної і соматичної складових здоров'я. Професійне здоров'я зумовлює у будь-якому виді трудової діяльності професійно високий рівень, воно визначає стабільність досягнутих результатів шляхом застосування комплексу психологічних засобів та вироблення психологічних установок на підтримку здоров'я. В умовах професійної діяльності і навчання професійне здоров'я стає не лише станом організму, але і суб'єктивною самоцінністю для працюючої людини і об'єктивною цінністю для суспільства. У цьому випадку професійне здоров'я може стати економічним механізмом підвищення ефективності, надійності і безпеки праці [6].

В сучасній психологічній науці зміст поняття професійного здоров'я ще на стадії становлення. Єдиного визначення не існує. В.О.Пономаренко запропонував визначення професійного здоров'я як властивості організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності. Центральним пунктом у даному трактуванні є питання про функціональні стани і, відповідно, про оцінку функціональних резервів. Чим більше вони виражені, тим більша вірогідність продовження професійного довголіття [5].

У цілому професійне здоров'я розглядається, як властивість організму зберігати задані компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують працездатність в усіх умовах, в яких здійснюється професійна діяльність індивідуума (А.Н.Разумов, В.О.Пономаренко, В.А.Пискунів) [6].

Поняття професійне здоров'я, на відміну від прийнятих визначень здоров'я, включає здатність організму відновлювати порушений стан відповідно до регламентованого об'єму і виду професійної діяльності. Із складністю виконання конкретного професійного завдання співвідноситься не лише діагноз рівня професійного здоров'я, але і функціональний стан. І у цьому контексті важливою є підтримка і відновлення робочого функціонального стану. Головною ж метою стає попередження зниження функціонального стану та його підтримка і відновлення шляхом активного

застосування заходів і засобів що позитивно впливають на функції організму та забезпечують його рівновагу з довкіллям.

Соціальні, політичні, економічні та культурні зміни життя висувають до особистості нові, більш складні вимоги, що безумовно впливає на психічний стан працівників, провокує виникнення емоційного напруження, сприяє розвитку значної кількості професійних стресів та деструкцій.

Одним із найважчих наслідків що формуються під впливом тривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання».

Щодо аналізу основних підходів до вивчення синдрому професійного вигорання слід зауважити, що цей феномен став предметом спеціального аналізу зовсім недавно. Термін «професійне вигорання» (англ. «burn-out») введено американським психіатром Х.Дж.Фрейденбергером у 1974 році. Фрейденбергер ввів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі; менеджери тощо.

В сучасній науковій літературі синдром «професійного вигорання» визначається як: стан фізичного, психічного і, передусім, емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; його двовимірна модель складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трьохкомпонентна система складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень [7].

Сьогодні виокремлюють декілька основних підходів до вивчення синдрому «професійного вигорання».

Представники першого підходу розглядають професійне вигорання як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. А тому професійне вигорання тлумачиться як синдром «хронічної втоми».

Другий підхід розглядає професійне вигорання як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, - з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Третій підхід запропонували американські дослідники К.Маслач і С.Джексон, які розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень [4,8].

Розкриваючи сутність синдрому «професійного вигорання» та його взаємозв'язок з професійним стресом, слід зазначити, що в найбільш загальному вигляді синдром «професійного вигорання» можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. З огляду на визначення стресового процесу за Г.Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження), «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження.

Проблеми стресу в професійній діяльності з кінця ХХ століття активно вивчалися в психології в самих різноманітних аспектах: причини виникнення, стадії розвитку, наслідки, управління та ін. (В.А. Бодров, М. Борневассер, Н.С. Водоп'янова, Л.А. Кітаєв-Смик, Р. Лазарус, А.Б. Леонова, К. Маслач, Г.С. Нікіфоров, А. Пельцман, Г. Сельє та ін.).

В українській психологічній науці – це аспекти регуляції стану в екстремальних умовах (Ю.П. Горго, А.Ф. Косенко, В.М. Крайнюк, В.О. Моляко, Е.Л. Носенко, О.І. Тімченко, С.І. Яковенко, М.С. Корольчук, В.І. Осьодло, А.І. Кулаженко та ін.), аспекти професійної кризи, професійної деформації, професійного вигорання, професійного стресу (О.І. Богучарова, І.В. Бринза, Н.М. Булатевич, Л.М. Карамушка, В.С. Медведєв, В.Л. Паньковець, О.П. Саннікова та ін.).

На сьогодні в психологічній літературі, загалом, визначено основні підходи до вивчення професійного стресу, виділені напрями його вивчення (В.А. Бодров, Т. Кокс, А.Б. Леонова, Г.С. Нікіфоров та ін.). Проте, серед мало досліджених проблем даної тематики залишаються питання про особливості детермінації професійного стресу, його регуляції в конкретній професії, що вимагає свого наукового розв'язання [3].

Психологічне дослідження професійного стресу розглядається як відносно незалежна галузь прикладних досліджень психології праці, зокрема, в аспекті вивчення факторів ризику для праці та здоров'я професіоналів.

Існуючі підходи, напрями вивчення професійного стресу, його чинники, складові, компоненти, прояви, способи подолання, види, виступають основою теоретичної моделі вивчення професійного стресу.

Систему вивчення професійного стресу можна розглянути через блоки якісних та змістових характеристик. До якісних відносяться напрям вивчення, підхід до вивчення і вид професійного стресу. Блок змістових характеристик є основою для створення прогностичної (як необхідної для управління професійним стресом) та емпіричної моделі вивчення детермінант професійного стресу з метою визначення психологічних особливостей його детермінації, що може бути використано в структурі прогностичної моделі професійного стресу для управління та психопрофілактики його проявів під час формування професійного довголіття [3].

**Висновки.** Аналіз представлених у науковій літературі досліджень у даній галузі свідчить про те, що проблема психологічного змісту професійного довголіття особистості ще недостатньо розроблена як в теоретичному, так і в практичному аспектах. Сучасна ситуація з досліджуваною проблемою в психологічній літературі потребує застосування інтегрованого підходу, який має використовувати надбання та результати дослідження різних галузей психології. Основи професійного довголіття особистості закладаються протягом продуктивного життя людини починаючи ще з етапу вибору професії. Формування професійної мотивації, адекватної та гнучкої самооцінки, освіта, високий професіоналізм, опанування навичками самоконтролю та саморегуляції, становлення індивідуальності досягається особистістю завдяки самооптимізації, в цьому і полягає головний аспект психологічного змісту забезпечення професійного довголіття особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Алфімов В.М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2009. №23 (186). Ч. 2.  
*Alfimov V.M. Professional longevity teachers of secondary schools // Visnik LNU im. Tarasa Shevchenko, 2009. №23 (186). Ch. 2.*
2. Конституція України / [упорядкування Жилінков В.М.] – Харків: Ксилон, 2008. – 48 с.  
*The Constitution of Ukraine / [ord. Zhylinkov V.M.]. - Kharkiv .: Ksyron, 2008. - 48 p.*
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія // Ніка-Центр, 2007. – 432 с.  
*Krajnjuk V.M. Psychology stressstability of personality: Monograph // Nika-Centr, 2007. – 432 s.*
4. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти // К.: Міленіум, 2004. – 264 с.  
*Maksimenko S.D., Karamushka L.M., Zajchikova T.V. et al. The syndrome of "burnout" and career employees of educational institutions: a gender perspective // K.: Milenium, 2004. – 264 s.*
5. Маслач К. Практикум по социальной психологии // СПб.: Питер, 2000. – 522с.  
*Maslach K. Workshop on sotsyalnoy psychology // SPb.: Piter, 2000. – 522s.*
6. Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика // Воениздат, 1992. – 224 с.  
*Ponomarenko V.A. Psychology of life and labor pilots // Voenizdat, 1992. – 224 s.*
7. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. // СПб.: «Питер», 2003. – 607 с.  
*Psychology of health / ed. G.S. Nikiforov. // SPb.: «Piter», 2003. – 607 s.*
8. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. – Washington: D.C.; Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.

**Kulazhenko A.I.**

#### **The psychological content of professional longevity personality**

**Abstract:** structural components, determinants and mechanisms of forming of the psychological phenomenon of professional longevity, are Investigated. Paid attention to the terms of success of forming of psychological longevity.

**Keywords:** professional longevity, professional health, professional burning down, destructions, professional stress

**Кулаженко А.И.**

#### **Психологическое содержание профессионального долголетия личности**

**Аннотация:** Исследуются структурные компоненты, детерминанты и механизмы формирования психологического феномена профессионального долголетия. Уделено внимание условиям успешности формирования психологического долголетия.

**Ключевые слова:** профессиональное долголетие, профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, разрушения, профессиональный стресс