УДК 159.9:[613:304.3]:331.54
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-3

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Дзюба Тетяна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
ORCID ID: 0000-0002-5950-7741

Стаття присвячена аналізу особливостей професійного здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. Увага зосереджена на висвітленні психологічних механізмів створення здорового професійного середовища, яке формує рефлексивне ставлення фахівця до власного здоров'я. Зазначено, що професійне здоров'я особистості в ситуації невизначеності розглядається як здатність суб'єкта професійної діяльності зберігати й розвивати себе в умовах об'єктивної професійної реальності.

У статті зроблено акцент на феноменах невизначеності й особистісної амбівалентності, які присутні в психічному стані особистості постійно. Відповідно професійне здоров'я розглядається автором як динамічна система смислових структур і процесів, що забезпечують актуалізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки самозбереження працівника. Також зафіксовано, що феномен «невизначеності» як перехідний стан ускладнює задоволення значної частини професійних потреб фахівця і суттєво впливає на його самопочуття та професійне благополуччя.

За даними наведеного дослідження визначено ознаки дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності та їх вплив на професійне здоров'я особистості. Досліджено, що в умовах війни респонденти зіткнулися з різними проявами дестабілізуючої організації професійної діяльності, зокрема високим рівнем прояву хронічної втоми, яка посилюється досить високими показниками фізичного виснаження на фоні тривалого стресу та надмірного навантаження впродовж робочого тижня. Підкреслено, що здатність справлятися з повсякденними професійними стресами є важливою складовою професійного здоров'я особистості в умовах війни. У підсумку зазначено, що використання ресурсного підходу в практиці організації професійного середовища може стати дієвим інструментом у роботі організаційних психологів, що забезпечить розвиток здатності керівників розподіляти ресурси працівника та сприяти оптимальній адаптації до умов невизначеної ситуації у професійній діяльності.

Ключові слова: *професійне здоров'я, ситуація невизначеності, особистісна амбівалентність, дестабілізуюча організація професійної діяльності.*

Dziuba Tetiana. Occupational health of the person in conditions of uncertainty and social challenges

This article analyzes the features of individual occupational health in the context of uncertainty and social challenges. It focuses on the psychological mechanisms involved in creating a healthy professional environment, which fosters a reflexive attitude of the pedagogue toward their own health. Occupational health in situations of uncertainty is defined as an individual's ability to maintain and develop within the objective realities of their professional life. The article explores the phenomena of uncertainty and personal ambivalence, which are consistently present in an individual's mental state. Accordingly, the author conceptualizes occupational health as a dynamic system of semantic structures and processes that activate internal mechanisms for self-preservation in the workplace. Additionally, it is noted that "uncertainty" as a transitional state complicates the fulfillment of many essential professional needs, significantly impacting both well-being and professional satisfaction. The study identifies destabilizing factors in the organization of professional activity and their effects on individual occupational health. It was found that in war conditions, respondents faced various manifestations of destabilization in the organization of professional activities. These included a high level of chronic fatigue, further exacerbated by significant physical exhaustion resulting from prolonged stress and excessive workloads throughout the workweek. It emphasizes that resilience in coping with everyday professional stress is a crucial component of occupational health, especially under wartime conditions. In conclusion, it is emphasized that applying a resource-based approach in the organization of professional environments can serve as an effective tool for organizational psychologists. This approach will facilitate the development of managers' ability to allocate employee resources effectively and support optimal adaptation to the challenges of uncertain professional circumstances.

Key words: *occupational health, uncertainty, personal ambivalence, destabilization in professional activity.*

Вступ

Ситуація війни і розмаїті конфлікти, пролонгований стрес і хронічна втома, психічні травми і посттравматичні розлади стають реальними викликами і не просто впливають на стан ментального здоров'я, а докорінно змінюють всю систему цілісності особистості. Актуальність заявленої проблематики зростає через її безпосередній зв'язок із вирішенням найважливіших практичних завдань – підвищенням ефективності праці, управлінням професійною працездатністю, створенням умов для професійного благополуччя та збереженням здоров'я людини в межах сфери її професійної зайнятості. Тому в умовах невизначеності та довготривалої соціальної напруженості проблема досліджень професійного здоров'я особистості набуває особливого змісту та розуміння.

Увага науковців до проблеми професійного здоров'я особистості в ситуації невизначеності не є випадковою, оскільки професійна діяльність висуває до здоров'я людини підвищені вимоги (витривалість, працездатність, емоційна стійкість, професійне довголіття та ін.) і потребує чимало фізичних, емоційних та інтелектуальних зусиль фахівця. Теперішня складна травмуюча ситуація в Україні характеризується пролонгованою напруженістю, розмаїттям загроз та викликів, інформаційним тиском, інтенсифікацією міжособистісної комунікації і об'єктивно екстраполюється в професійну сферу життєдіяльності кожної окремої людини, визначаючи проблему професійного здоров'я та благополуччя людини як одну з важливих у психології. Умови сьогодення переконливо доводять важливість розуміння того, що в динамічному, інформаційно-насиченому, суперечливому, а в умовах війни травмівному середовищі феномен професійного здоров'я розглядається дослідниками як вагомий ресурс повноцінної й професійно-спроможної особистості.

У зв'язку з вище зазначеним, новітні наукові публікації відзначаються наступними тенденціями: перенесенням акцентів у дослідженнях психологічних, соціальних і організаційних аспектів складної динамічної взаємодії між здоров'ям людини і роботою [8; 15]; розширенням тих видів професійної діяльності, на прикладі яких вивчаються проблеми здоров'я [3; 5]; зростаючим інтересом до проблем психологічного супроводу і профілактики загроз здоров'ю працюючої людини (створення й реалізація технологій здоров'язбереження й здоров'ятворення, спрямованих на розвиток особистісного рівня як ключової умови професійного здоров'я фахівця) [7; 11; 14].

Важливо розуміти, що визначення психологічних механізмів створення здорового простору професійного буття особистості не лише забезпечує професійну активність і професійне довголіття фахівця, а й формує рефлексивне ставлення фахівця до власного здоров'я в умовах об'єктивної професійної реальності. Це означає універсалізацію наукових поглядів на природу професійного здоров'я, розширення можливостей розгляду цієї проблеми в контексті теорії організацій, і визначає здоров'я як значущу характеристику не лише біологічних систем і організмів, а й соціальних систем, організацій, вводячи уявлення про організаційні ризики та загрози [9; 10]. У цьому контексті професійне здоров'я розглядається як здатність суб'єкта професійної діяльності зберігати й розвивати себе в умовах об'єктивної професійної реальності; наявність у працівника не лише актуалізованої потреби та особистісної відповідальності за власне здоров'я, а й відповідної здатності до саморегуляції і самовідновлення в умовах невизначеності й довготривалого стресу.

В умовах соціальних викликів, таких як війна, пролонгований стрес та розмаїті соціальні деструкції, феномени невизначеності й особистісної амбівалентності присутні в психічному стані особистості постійно. Як показує етимологія слова у ситуації невизначеності особистість «скерована в два напрями» і тому всі попередні норми й звичні засоби руйнуються або не використовуються. У випадку особистісної амбівалентності людина одночасно відчуває два суперечливих і, очевидно, несинтезованих почуття [2]. Причиною загроз для професійного здоров'я

особистості є зовнішній контекст неоднозначності в ситуації невизначеності, а не особистісна слабкість.

Розумінні природи неоднозначності зовнішніх впливів на особистість у професійній діяльності дозволяє розглянути професійне здоров'я як динамічну систему смислових структур і процесів, що забезпечують актуалізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки самозбереження працівника, заснованої на високій суб'єктивній значущості здоров'я, активно-позитивному прагненні до його збереження, підтримки й розвитку.

Матеріали та метод

Для аналізу окресленої проблеми нами застосовувалися такі методи: теоретичні – аналіз і синтез наукової літератури, систематизація та узагальнення досліджень; емпіричні – опитування, якісний аналіз; математичні методи інтерпретації – процентне співвідношення.

Дослідження проводилось серед працівників освітніх організацій (загальноосвітніх навчальних закладів) Центрального регіону України у 2022–2023 рр. У дослідженні взяли участь 293 педагогічні працівники загальноосвітніх навчальних закладів, серед них 116 респондентів – особи, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України («внутрішніх» вимушених переселенців). Вибірка склала 25,4% респондентів віком до 30 років, 32,8% респондентів віком від 31 до 40 років, 25,9% респондентів віком від 41 до 50 років, 15,9% респондентів віком понад 50 років. За статтю респонденти розподілилися наступним чином: чоловіків – 6,2%, жінок – 93,8%.

Результати

Дослідження професійного здоров'я особистості в ситуації невизначеності, що напряму пов'язані з війною в Україні, характеризують феномен «невизначеності» як перехідний стан (процес), який ускладнює задоволення значної частини професійних потреб фахівця і суттєво впливає на його самопочуття та професійне благополуччя.

Ознаки невизначеності у професійній діяльності особистості в умовах війни є пролонгованими в часі, характеризується довготривалим стресом і, в окремих випадках, супроводжується відчуттям безпорадності, професійним вигоранням, проявом особистісної амбівалентності, розгубленості, неконтрольованої агресії тощо.

Невизначена ситуація на робочому місці пов'язана з організаційними змінами і за своєю суттю є мало контрольованою на особистісному рівні. Тривале перебування особистості в професійній ситуації невизначеності, тобто втрата здатності контролювати ситуацію (здійснювати самостійний професійний вибір, вчасно отримувати та адекватно сприймати професійну інформацію, гнучко адаптуватися до змін в професійному середовищі тощо), може дестабілізувати організацію професійної діяльності (мезорівень – рівень організації) та може зумовити деструкції професійного самоствердження (мікрорівень – рівень особистості).

Поняття «дестабілізуюча організація професійної діяльності» розуміємо як сукупність організаційних (зовнішніх) факторів-загроз (шкідливих і небезпечних обставин в організаційному середовищі), які несприятливо впливають на здоров'я персоналу освітньої організації [4]. Дестабілізуюча організація професійної діяльності в організаціях проявляється в нечіткій, хаотичній організації й плануванні праці, погано структурованій, розпливчастій інформації, надмірному, часто повторюваному інформаційному тискові (виконання однотипних завдань у різних варіативних формах), застарілому обладнанні, наявності дрібних подробиць, суперечностей, завищених вимог до виконання поточної діяльності тощо [4]. Дестабілізуюча професійна обстановка провокує багатократний негативний ефект: вона позначається на самому професіоналі і на суб'єкті взаємодії, а згодом на взаємовідносинах обох учасників [6].

У процесі проведеного нами дослідження, на основі якісного аналізу даних опитування респондентів, було визначено низку ознак, які утворили групу ризиків (загроз) для професійного здоров'я особистості, що містять тенденції дестабілізації у професійні діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Ознаки дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності та їх вплив на професійне здоров'я особистості

З якими дестабілізуючими проявами в організації професійної діяльності Ви зіткнулися в умовах війни та дайте оцінку їх впливу на Ваше здоров'я?	
Ознаки дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності та їх вплив на професійне здоров'я особистості	**%**
фізичне виснаження на фоні тривалого стресу	64,3
надмірне навантаження впродовж робочого тижня	78,2
хронічна втома	94,7
негативні умови праці (шум, надмірне голосове навантаження, холод тощо)	34,4
високий рівень напруження через виконання кількох завдань одночасно	32,3
моральне виснаження в процесі виконання професійних обов'язків	23,1
велика кількість організаційних змін, перетворень, реорганізацій тощо	18,9
необхідність залишатися після роботи для виконання поточних професійних завдань	15,4

За даними, наведеними в таблиці 1, встановлено, що в умовах війни значна частина опитуваних зустрілась з різними проявами дестабілізуючої організації професійної діяльності: для майже всіх опитуваних хронічна втома (94,7%) має високий рівень прояву; дві третини опитуваних відчувають фізичне виснаження на фоні тривалого стресу (64,3%) і трохи більше як дві третини мають надмірне навантаження впродовж робочого тижня (78,2%). Поряд із тим, лише третина респондентів відчувають високий рівень напруження через виконання кількох завдань одночасно (32,3%) та відмічають негативні умови праці (шум, надмірне голосове навантаження, холод тощо) (34,4%). І разом із тим, незначна частина опитаних вказали на моральне виснаження в процесі виконання професійних обов'язків (23,1%); необхідність залишатися після роботи для виконання поточних професійних завдань (15,4%); велика кількість організаційних змін, перетворень, реорганізацій тощо (18,9%).

Зміст ознак дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності вказує на те, що джерелами негативних впливів на професійне здоров'я особистості стають надмірні фізичні та психоемоційні навантаження в організації, хронічна втома. Напружений ритм професійної діяльності в ситуації невизначеності, пов'язаної з війною, супроводжується зміною різних функціональних станів: активації, апатії, втоми, напруження, гіподинамії, підйому тощо. Але є велика група так званих «прикордонних станів», виникнення яких так само може стати причиною різних професійних ускладнень і деструкцій. Зокрема, у ситуації довготривалого професійного стресу має місце синдром професійного вигорання, що проявляється в різних рівнях від напруження до виснаження [4]. Хронічна перевтома є прикордонним станом стосовно перевтоми і розглядається як патологічний стан невротичного типу. У наукових вітчизняних дослідженнях цей феномен отримав назву «астенія перевтоми» [1]. Основними причинами виникнення «астенії перевтоми» наразі вважають надмірний стрес, психотравмуючі переживання, надмірні фізичні навантаження, шкідливі звички тощо. Синдром «астенія перевтоми» супроводжується зниженням працездатності, дратівливістю, примхливістю, необґрунтованим песимізмом або навпаки надмірним оптимізмом тощо. Недопустимим вважається такий рівень утоми, коли ефективність професійної діяльності переходить нижні межі заданої норми (оцінка за критерієм надійності) або виявляються симптоми накопичення втоми, які обумовлюють перевтому (оцінка за критерієм ціни діяльності). Тому особливості функціональних та психоемоційних станів, які викликають зміни у поведінці й діяльності працівника, дестабілізують роботу організму, викликаючи тим самим порушення внутрішньої картини професійного здоров'я особистості.

Отже, можна говорити про те, що ситуація невизначеності в організації зумовлює дестабілізуючі прояви у професійній діяльності працівника, на тлі довготривалого стресу, великої

кількості складних життєвих ситуацій, обумовлених війною в Україні, специфічних стресорів (чинники, що порушують стан рівноваги працівника), які виникають в професійному середовищі. В цілому отримані дані свідчать, що розв'язання цієї проблеми потребує включення активності та ініціативи психологічної служби організації у контексті формування здатності справлятися з повсякденними професійними стресами, що є важливою складовою професійного здоров'я особистості в умовах війни.

Відповідно до наявних в літературі підходів з цієї проблеми, здатність особистості справлятися з повсякденними стресами у професійній діяльності розглядається як реактивний процес, який настає внаслідок стимулу, після впливу стресора. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла загрозливою (невизначеною, в нашому випадку) ситуація сприймається індивідуумом або спільнотою лише в тому випадку, якщо їхнім ресурсам загрожує небезпека [13]. У ресурсній концепції стресу ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. С. Хобфолл до ресурсів відносить матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальну підтримку, сім'ю, друзів, роботу, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповагу, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, систему вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або служать засобами досягнення особисто значущих цілей. Ресурсний підхід базується на принципі консервації ресурсів, який передбачає можливість розподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до умов невизначеної ситуації [12].

Висновки

Таким чином, ситуації невизначеності в умовах війни визначається нами як перехідний стан, що спонукає особистість переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як загрозу і як такі, що кидають виклик. Невизначеність – невід'ємна характеристика сучасної реальності, і її роль в майбутньому буде тільки зростати. Саме тому важливим завданням стає вивчення та формування особистісних характеристик та здібностей, що сприяють подоланню ситуацій невизначеності та виходу з них.

До найбільш виражених дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності у мовах невизначеності у опитаних респондентів було віднесено високий рівень прояву хронічної втоми, що посилюється досить високими показниками фізичного виснаження на фоні тривалого стресу та надмірного навантаження впродовж робочого тижня. Отримані результати вказують на доцільність подальшої розробки спеціальної технології ресурсних практик відновлення, збереження, підтримки та реабілітації здоров'я особистості працівника в умовах війни.

Література:

1. Барна О.М., Калініченко М.А. Астенічний синдром: нові виклики – новий підхід. Ліки України. 2021. Вип. 4(250). С. 25–29.

2. Борисюк О.М., Прохорчук Н.В. Амбівалентність особистості як психологічний феномен. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2. С. 80–91.

3. Вірна Ж.П. Соціальний вимір професійної невротизації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки: збірник. Вип. 94. Т. 1. Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка; [голов. ред. М.О. Носко; відп. ред. В.О. Дятлов]. Чернігів, 2011. С. 75–77.

4. Дзюба Т.М. Цінність здоров'я в цілісній структурі «health organizations». Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання]: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф.

(Київ, 25 лютого 2022 року) / за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. 356 с. С. 64–70. URL: https://is.gd/ndwydI

5. Дідик Н.М. Взаємозв'язок психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 20. С. 58–67.

6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

7. Мешко Г.М. Аналіз детермінант професійного здоров'я вчителя в контексті завдань педагогіки здоров'я. Педагогічний альманах. 2015. Вип. 25. С. 106–112.

8. Barling J., Griffiths A. A. History of occupational health psychology // In: J.C. Quick, L.E. Tetrick (Eds.). Handbook of occupational health psychology. 2nd ed. Washington, DC: APA Books, 2010. P. 21–34.

9. Dziuba Tetiana The Effects of Long-term Job Stress on Educators' Professional Development. Psychology in the 21st Century: Open Minds, Sosieties et World. The 32hd International Congress of Psychology Held virtually in July 18-23. Prague. URL: https://www.icp2020.com/

10. Dziuba T., Karamushka L., Halushko L., Zvyagolskaya I., Karamushka T. (2021). Mental Health of Teachers in Ukrainian Educational Oganizations. WIADOMOŚCI LEKARSKIE. 2021. Vol. LXXIV, Issue 11, November, 2021. pp. 97–103. DOI: 10.36740/WLek202111117. URL: https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202111117.pdf

11. Health promotion: evidence and experience / Ed. by K. Lucas and B. Lloyd. London: SAGE Publications, 2005. 168 p.

12. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.

13. Hobfoll S., Shirom A. Stress and burnout in the workplace. R. Golembiewski (ed.). Handbook of organization behavior. N.Y.: Master Dekker, 1993. P. 41–60.

14. Keyes C. L. M. The Exchange of Emotional Support with Age and Its Relationship with Emotional Wellbeing by Age. URL: http://ideas.repec.org/a/oup/geronb/v57y2002i6pp518-p525.html

15. Leka S., Houdmont J. Occupational health psychology. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2010. 362 p.